Preventech Consulting
Conseil en amélioration des conditions de travail

RPS

EMDR : LA THÉRAPIE PAR LES YEUX POUR ACCOMPAGNER LES SITUATIONS DE SOUFFRANCE AU TRAVAIL

Accompagner les situations de souffrance au travail



LES BÉNÉFICES POUR LE CLIENT

- **Souffrance apaisée**
- Confiance restaurée
- **Émotions régulées**
- Ressources renforcées

CE QUE VOUS ALLEZ OBTENIR



- **Un cadre d'accompagnement sécurisé**
- **L'identification des vécus perturbants**
- **Des outils de stabilisation émotionnelle**
- **Un travail progressif sur les souvenirs**
- **Une mise à distance des émotions envahissantes**

+ de 22 ans d'expérience

+ 500 clients

+ de 35 experts pluridisciplinaires

Intervention sur toute la France

CONTEXTE

L'EMDR, pour Eye Movement Desensitization and Reprocessing, est une approche qui utilise des stimulations bilatérales alternées, notamment par mouvements oculaires, afin de favoriser le retraitement de vécus traumatiques ou de souvenirs perturbants.

Dans le contexte professionnel, elle peut accompagner des situations de souffrance liées à un burn-out, un épisode de harcèlement, une confrontation difficile, des ruminations professionnelles, des troubles du sommeil, de l'anxiété ou une perte de confiance. L'accompagnement repose sur un cadre individuel, volontaire et confidentiel.

OBJECTIFS

- La thérapie EMDR consiste à faire effectuer une série de mouvements oculaires au salarié qui rencontre des difficultés afin de le "déconnecter" de souvenirs envahissants et/ ou des émotions négatives qui l'habitent.
- Les souvenirs douloureux et mal digérés, les ruminations professionnelles, la colère, les phobies qui peuvent se développer, les troubles du sommeil, les prises de stimulants en tout genre, les diverses angoisses (de ne pas réussir par exemple)... sont autant de points sur lesquels l'EMDR va pouvoir agir..

MOYENS ET CONDITIONS

- Entretiens préalables : relation de confiance, problématique actuelle et souvenirs associés
- Outils psychocorporels de stabilisation : protocoles du « lieu sûr/calme » et du « contenant »
- Séances individuelles avec stimulations bilatérales alternées et temps de verbalisation
- Intervenants : psychologues et psychothérapeutes spécialisés en EMDR
- Durée : séance de 60 à 90 minutes ; nombre de séances ajusté selon la situation

QUEL EST L'INTÉRÊT POUR L'EMPLOYEUR ?

Proposer un accompagnement EMDR permet de soutenir les salariés confrontés à des vécus professionnels difficiles, lorsque ceux-ci restent associés à une souffrance intense ou à des symptômes persistants. Cette démarche contribue à la prévention secondaire des risques psychosociaux, en complément des actions collectives sur l'organisation du travail.

Elle offre un espace thérapeutique sécurisé, strictement confidentiel, favorisant la stabilisation émotionnelle, la restauration des ressources et le maintien dans l'activité lorsque cela est possible.

Une attention particulière doit être portée au volontariat, au secret professionnel et à l'orientation vers un professionnel formé.

EMDR : LA THÉRAPIE PAR LES YEUX

Accompagner les situations de souffrance au travail

A - Des séances de préparation préalables

Les entretiens préliminaires permettent de :

- construire une relation de confiance avec la psychologue ;
- identifier avec elle une problématique actuelle susceptible d'être traitée en EMDR, puis les souvenirs traumatiques à l'origine de ces difficultés ;
- et enfin de mettre en place des outils psychocorporels de stabilisation émotionnelle (protocole du « lieu sûr/calme » et protocole du « contenant ») qui peuvent être utilisés en cours de séance ainsi qu'en pratique autonome entre les séances.

B - Un processus de traitement conscient

Les souvenirs perturbants identifiés sont ensuite retraités, un à un, lors des séances, à l'aide des stimulations bilatérales alternées. Il faut parfois plusieurs séances pour traiter un seul souvenir.

Au début, la psychologue demande au salarié de se concentrer sur le souvenir traumatique, en gardant à l'esprit les aspects sensoriels les plus perturbants (image, son, odeur, sensation physique), ainsi que les pensées et ressentis actuels négatifs qui y sont associés.

La psychologue pratique alors des séries de stimulations bilatérales alternées rapides; entre chaque série, le salarié dit ce qui lui vient à l'esprit ; il n'y a aucun effort à faire pendant la stimulation pour obtenir tel ou tel type de résultat, l'évènement se retraite spontanément et différemment pour chaque personne selon son vécu, sa personnalité, ses ressources, sa culture.

La psychologue continue les stimulations jusqu'à ce que le souvenir ne génère plus de perturbations mais soit mis à distance, « effacé », ait perdu sa vivacité. Ensuite, toujours avec des stimulations bilatérales alternées rapides, il aide le salarié à associer à ce souvenir une pensée positive, constructive, pacifiante, et à évacuer d'éventuels restes physiques désagréables.

Une séance d'EMDR dure de 60 à 90 min, pendant laquelle le salarié peut traverser des émotions intenses, et en fin de séance, peut généralement ressentir une nette amélioration.

POUR ALLER PLUS LOIN

NOS SOLUTIONS INNOVANTES

DIAGNOSTICS & AUTO-DIAGNOSTICS



MOTION DESIGN



CRÉATION DE MASCOTTE



SERIOUS GAMES



ATELIERS DE SENSIBILISATION



E-LEARNING



VIDÉOS



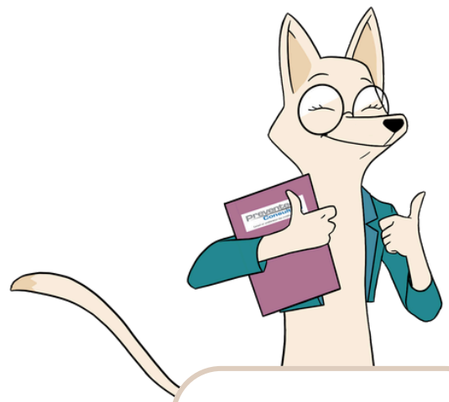
WEBINAIRES

Qvctech
by Preventech Consulting

MYQVCTECH, IA DÉDIÉE A LA QVCT



BANDES DESSINÉES



SCANNEZ-MOI

NOS RESSOURCES

- Habilité IPRP depuis Mars 2006.
- Membre de la FIRPS
- Ergonomes, Ergonomes Européens
- Ingénieurs sécurité
- Psychologues du travail, Coachs sportifs, Nutritionnistes, Sophrologues, Ostéopathes, Rigologues, Naturopathes, Conférenciers, etc...

NOS HABILITATIONS & CERTIFICATIONS

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Contactez-nous :

md@preventech.net 01 44 09 70 44 preventech.net