

L'EMT (EYE MOVEMENT TECHNIQUE) : UN OUTIL STRATÉGIQUE EN THÉRAPIE BRÈVE

Formation reconnue par l'OPQ (RA00075-12)

Formateur : Stéphane Migneault, psychologue

Un outil de thérapie brève connaît une popularité croissante auprès des intervenants psychosociaux. Son nom : EMT (*Eye Movement Technique*). Simple et efficace, l'EMT permet de gérer les émotions négatives notamment au moyen de stimulations bilatérales semblables à celles utilisées en EMDR. Une séance, rarement plus, suffit pour gérer les émotions négatives associées à une situation actuelle ou future de nature non traumatique. Ainsi, on peut utiliser l'EMT pour gérer par exemple :

- le stress associé à une opération chirurgicale à venir;
- la culpabilité d'avoir rompu ou à l'idée de rompre;
- la colère par rapport au comportement d'une personne (patron, collègue, etc.);
- l'anxiété à l'idée de devoir parler en public;
- la peur de ne pas dormir;
- le stress lié à une perte d'emploi ou à un retour au travail;
- l'anxiété avant un examen;
- une inquiétude relative à un proche vivant une difficulté;
- les appréhensions liées à la grossesse ou à l'accouchement.

L'EMT favorise aussi la découverte de solutions personnalisées et l'adoption de cognitions réalistes et nuancées face au problème abordé. En outre, vu la simplicité de la technique, les thérapeutes peuvent l'enseigner progressivement à leurs clients afin que ces derniers puissent l'utiliser de façon autonome en dehors des consultations.

L'EMT a été mise au point par le Dr Fred Friedberg, psychologue étatsunien, dans les années 90. Elle n'a pas été conçue pour le traitement des états de stress post-traumatiques. Il n'est pas nécessaire d'être formé en IMO ou en EMDR pour assister à la formation.

OBJECTIFS

- 1) Situer l'EMT par rapport aux techniques EMDR, IMO et EFT.
- 2) Reconnaître les situations où l'EMT est indiquée.
- 3) Présenter et expliquer la technique aux clients.
- 4) Appliquer le protocole de l'EMT (gestion des émotions, douleur, insomnie et relaxation).

Durée : 7 heures

Villes et dates : voir p. 5

Horaire : 8 h 30 – 12 h; 13 h 30 – 17 h

Coût : 225 \$ + taxes = **258,69 \$**

Information : info@stephanemigneault.com

Inscription et paiement : voir la fiche d'inscription ci-jointe (p. 5)

Quelques mots sur le formateur

À titre de psychologue, Stéphane Migneault pratique la psychothérapie en bureau privé à Québec. Pour aider ses clients en contexte de thérapie brève, il emploie des techniques telles que l'EMT (eye movement technique), l'hypnose et l'IMO (intégration par les mouvements oculaires). En plus de pratiquer la psychothérapie, il enseigne l'EMT à des professionnels de la santé mentale des quatre coins du Québec. À ce jour, près de 500 thérapeutes ont suivi la formation. Stéphane Migneault est aussi assistant de Danie Beaulieu, Ph. D., lors de formations sur l'IMO. Depuis 2008, il supervise des professionnels dans l'utilisation de cette technique. Sur demande, il donne des conférences destinées au grand public.

UNE VIGNETTE CLINIQUE : MARTINE ET SA PEUR DE MOURIR SUR LA TABLE D'OPÉRATION

Il y a quelques années, une de mes clientes, Martine, m'annonça qu'elle se ferait enlever une pierre au foie bientôt. Elle me confia ceci : « Je sais que c'est irrationnel, mais j'ai peur de mourir sur la table d'opération. » Je lui proposai alors l'EMT. Malgré l'aspect avant-gardiste de la technique, la cliente se montra disposée à l'essayer.

Je procédai donc à une séance d'EMT. Au cours de l'exercice, le stress de Martine passa progressivement de 10 à 8/10, puis de 8 à 6/10, et de 6 à 1/10. En outre, des pensées rationnelles et optimistes surgirent de sa psyché : « Ça me dit que je ne mourrai pas sur la table d'opération », « Je ne suis pas la première opérée pour une pierre au foie... C'est juste une pierre, c'n'est pas plus grave que ça... », « Je serai bien entourée par une équipe médicale ». En aucun temps je ne lui suggérai ces cognitions. Au total, une trentaine de minutes suffirent.

Quelques jours après l'opération, je fis un suivi téléphonique. Martine affirma ne pas avoir été préoccupée par l'opération après notre rendez-vous. Elle ajouta ceci : « J'ai été stressée seulement quelques minutes avant l'opération, mais pas au point de paniquer ». Je ne pus que me réjouir avec elle de l'efficacité de l'EMT.

Principaux thèmes abordés lors de la formation

L'EMT : UN OUTIL STRATÉGIQUE EN THÉRAPIE BRÈVE

- Qu'est-ce que l'EMT?
- Quelques mots sur le Dr Fred Friedberg, psychologue
- EMT, EMDR, IMO et EFT : ressemblances et différences principales
- Indications de l'EMT
- Démonstration d'une séance EMT
- Effets de l'EMT
- Exemples cliniques
- Hypothèses pour expliquer l'efficacité de l'EMT
- Contre-indications
- Étapes d'une séance EMT
- Questions courantes à propos de l'EMT
- Pratique en équipe
- Comment présenter et expliquer la technique aux clients
- Efficacité de la technique
- Durabilité des effets
- Limites de l'EMT
- Utilisation de l'EMT dans la gestion de la douleur
- Utilisation de l'EMT pour favoriser le sommeil et la relaxation

N. .B. – Une pause est prévue vers 10 h et une autre vers 15 h 30.

COMMENTAIRES DE PARTICIPANTS ET DE PARTICIPANTES

« Enfin une technique simple et efficace pouvant être enseignée à nos clients pour les aider à mieux gérer les situations stressantes de leur quotidien! Le formateur est concret, clair et nous fournit beaucoup d'exemples cliniques nous permettant de savoir quand, comment et avec qui utiliser cette approche. Je recommande sans hésiter cette formation à tous! »

Valérie Gosselin, psychologue

« Très enrichissante et bien équilibrée entre la théorie et la pratique, cette formation est accessible et utile, autant pour les intervenants que pour soi-même. Le formateur possède des qualités indéniables, plus particulièrement une expertise clinique de haut niveau, une capacité à vulgariser par des exemples concrets pertinents, une facilité d'adaptation au groupe et un sens de l'humour divertissant. »

Marie-Christine Drouin, psychologue

« L'outil précieux qu'est l'EMT permet, à la personne que j'accompagne, d'accepter ce que, jusque là, lui semblait inacceptable ou de franchir un pas qu'elle croyait impossible. »

Marie-Thérèse Roberge, travailleuse sociale

« Merci de partager une approche " simple, économique, fiable " et qui marche! »

D^{re} Pascale Lahaie, médecin

« L'EMT est un outil très efficace à ajouter à notre coffre à outils de psychothérapeute. Les résultats sont parfois spectaculaires. Les clients sont surpris de voir qu'ils sont capables de générer leurs propres solutions. Ils en ressortent avec une plus grande confiance intérieure. Cette nouvelle attitude leur permet de se mettre en action, afin de poursuivre la résolution de leur problématique au quotidien. »

François Mathieu, neuropsychologue

« Je trouve que cette technique s'intègre très bien à mon approche cognitive-comportementale. »

Germain Bilodeau, psychologue scolaire

« Vivre soi-même l'effet bénéfique de l'EMT est bien édifiant! »

D^{re} Nicole Carré Desrosiers, pédopsychiatre

« Une formation énergisante qui ouvre la voie à des réussites thérapeutiques surprenantes. »

Carolyn Asselin, psychologue scolaire

« Je ne croyais pas que l'EMT donnait tant de résultats en si peu de temps. J'étais plutôt réticente avant de m'inscrire à la formation, mais là, je suis vraiment convaincue. »

Emeline Mukeshimana, travailleuse sociale

« Formation enrichissante, valorisante que l'on peut pratiquer et appliquer dès maintenant! »

Geneviève McNeil, D. Psy, psychologue

« Merci Stéphane de ta générosité! De ton professionnalisme! »

Nancy Boivin, travailleuse sociale

FICHE D'INSCRIPTION

Précisez la ville et la date de votre choix en cochant la case appropriée :

Montréal, le vendredi 24 avril 2014

Centre St-Pierre : 1212, rue Panet, salle 105, Montréal QC H2L 2Y7 (stationnement : 12 \$ la journée)

Lévis, le vendredi 1^{er} mai 2014

Hôtel Bernières : 535, rue Arena, Saint-Nicolas QC G7A 1C9 (stationnement gratuit)

Chicoutimi¹, le vendredi 15 mai 2014

Hôtel Le Montagnais : 1080, boul. Talbot, Chicoutimi QC G7H 4B6 (stationnement gratuit)

Nom de famille

Prénom

Adresse postale

Ville

Code postal

Téléphone au domicile

Téléphone au bureau

Adresse de courriel pour le travail

Emploi (titre professionnel)

Procédure pour la réservation et l'inscription

- Vérifiez par courriel (info@stephanemigneault.com) s'il reste des places. La taille de chaque groupe est limitée à 16 personnes environ.
- Après avoir reçu notre confirmation de réservation par courriel, postez sans tarder votre fiche d'inscription dûment remplie et votre chèque libellé à l'ordre de **Stéphane Migneault**.
- Le chèque doit être postdaté (10 jours ouvrables avant la date de la formation). L'adresse postale : 984, boulevard Pie-XII, Québec (Québec) G1W 4N1.

Date limite d'inscription

Vous devez nous acheminer votre fiche d'inscription au moins dix jours ouvrables avant la tenue de la formation, sans quoi nous offrirons la place aux personnes sur la liste d'attente.

Reçu et attestation de formation

Une attestation de formation et une facture vous seront remises lors de la formation.

Politique d'annulation

Aucun remboursement 5 jours ouvrables avant la tenue de la formation.

¹ Pour Chicoutimi, la formation sera annulée deux semaines à l'avance s'il y a moins de 12 personnes inscrites. Donc n'hésitez pas à transférer le présent document d'information à vos collègues intéressés par les techniques de thérapie brève.