

## PDMY Processus de désensibilisation par le mouvement des yeux

Le PDMY est issu de l'EMDR (Eye Movement Desentitization and Reprocessing) et de l'hypnose. Cet outil thérapeutique permet le dépassement émotionnel d'événements dont les émotions sont toujours très vives.

Grâce à une technique qui stimule l'activation bilatérale des hémisphères cérébraux, par la vue, le son ou le toucher, elle déclenche un processus corporel de nettoyage de la 'poche' des émotions.

Ce processus, qui se produit en général naturellement lors d'autres événements moins chargés émotionnellement – lors du sommeil paradoxal - est bloqué par le traumatisme, la force des émotions fait que le système nerveux est débordé et ainsi court-circuité par le processus mental. L'intervention consiste à re-stimuler ce processus de 'digestion'.

## Emotional Liberating Technique

Similar to EMDR (Eye Movement Desentitization and Reprocessing) protocol developed by Dct Shapiro, the Emotional Liberating Technique helps the neurological system to overcome intensely emotional life experiences.

By stimulating the two hemisphere alternately either by eye movements, sound, or tapping on the knees or shoulders, the body triggers a natural neurological 'digestion' of the acute emotion.

For most experiences, this process often occurs naturally while sleeping – during the rapid eye movement sleeping stage. However this process can be derailed by the degree of emotional angst or stress with the common result of having periods of insomnia or long sleeping hours for little effective rest. The emotion short-circuits the system and the emotion repeatedly reappears in waves, a bit like a scratched record.

The aim of the work will therefore be to manually stimulate each hemisphere to help re-start the process.