



La méthode DECEMO

DÉSENSIBILISATION DES CHOCS ÉMOTIONNELS PAR LES MOUVEMENTS OCULAIRES

Créée par Enguerrand de Christen, en 2012, la méthode DECEMO est une approche multi-dimensionnelle permettant d'apaiser la charge émotionnelle liées à des chocs ou à des traumatismes...

La méthode DECEMO s'appuie sur l'EMDR (Eye Mouvement Desensitization and reprocessing) et l'IMO (Intégration par les mouvements oculaires) pour permettre au cerveau d'intégrer la charge émotionnelle d'une expérience difficile. Cette intégration neurologique est doublée d'un travail sensoriel spécifique, et d'outils pour accompagner les systèmes protectifs.

Elle s'appuie sur des techniques complémentaires, pour plus d'efficacité et d'adaptabilité à de nombreuses situations :

- Travail avec les « parties de soi » (propre à l'Internal Family Systems),
- L'intégration sensorielle,
- Le travail sur les croyances
- Des outils de méditation, etc.

Cette méthode permet d'accompagner à mieux vivre, rapidement :

- les expériences traumatiques (agression, viol, cambriolage, attentat, accident, ...),
- les chocs émotionnels (deuil, divorce, licenciement, trahison, ...),
- les blocages émotionnels (difficultés à parler en public, TOC, ...),
- les émotions négatives récurrentes (angoisses, colères, ...),
- les difficultés relationnelles issues de troubles de l'attachement (abandon, etc.)
- les phobies (surtout celles qui font suite à un choc émotionnel identifié)
- les addictions

Comment se déroule les séances DECEMO ?

Les entretiens permettent de :

- construire une relation thérapeutique de confiance avec son praticien ;
- identifier avec lui une problématique actuelle susceptible d’être traitée en DECEMO, puis les souvenirs traumatiques à l’origine de ces difficultés ;

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.

Une séance dure de 60 à 90 mn, pendant laquelle le patient peut traverser des émotions intenses. Le praticien continue les stimulations jusqu’à ce que le souvenir ne génère plus de perturbations mais ait perdu de son intensité.

Le thérapeute aide à (re)mobiliser des ressources, sensations, croyances positives et à évacuer d’éventuels restes physiques désagréables.