



Consultations
**Prévention
Trauma**

Après un évènement choquant comme :

- un accident
- une agression
- une catastrophe naturelle
- un attentat (etc...)

Vous souffrez peut-être de :

- souvenirs intrusifs (flash-back, cauchemars...)
- amnésies
- incapacité à ressentir des émotions positives
- stratégies pour éviter le rappel de l'évènement
- troubles du sommeil
- troubles de la concentration
- vigilance constante
- et/ou accès de colère inhabituels

Une intervention rapide
(entre 1 semaine et 5 mois après l'évènement)
**peut vous aider à mobiliser vos ressources
psychiques et éviter le développement
d'un Trouble de Stress Post-Traumatique
plus difficile à soigner.**

Lauriane PEREZ
Psychologue Clinicienne
Psychothérapeute

Consultations au Cabinet
34 Rue Aristide Briand
44330 La Chapelle Heulin

<https://laurianeperez.wix.com/psychologue44>
07.82.53.76.17

Contact
laurianeperez@gmail.com



Consultations
**Prévention
Trauma**

Pour éviter une souffrance durable
après un évènement choquant



L'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*)

est une technique thérapeutique scientifiquement reconnue et recommandée par l'OMS dans le traitement des psychotraumatismes.

Grâce à des stimulations bilatérales (comme le mouvement des yeux ou le taping) et la narration de l'épisode traumatisant, nous activons les deux hémisphères du cerveau afin de stimuler le processus naturel de réparation psychique qui a été bloqué par le choc.

Les connexions neuronales peuvent alors se faire pour défiger les traces de l'événement douloureux qui s'en trouve ainsi émotionnellement digéré.

L'évènement peut retrouver sa place dans la bibliothèque de votre histoire de vie sans y prendre toute la place.

Utiliser l'EMDR de manière rapide après un événement choquant réduit le risque de développer un Trouble de Stress Post-Traumatique.



• Prise de rendez-vous :

Suite à une recommandation médicale ou par vous-même, vous pouvez prendre rendez-vous par mail, téléphone ou via mon site internet. Des créneaux dédiés sont prévus à ces consultations.

Vous aurez un formulaire à remplir afin de me fournir les informations nécessaires avant notre premier rendez-vous.

• Les consultations d'EMDR :

Nous ferons brièvement connaissance puis, quand vous serez prêt.e, vous me raconterez l'événement choquant alors que j'appliquerai des stimulations bilatérales. Nous traverserons cet événement ensemble à plusieurs reprises jusqu'à ce que vous retrouviez un état émotionnel satisfaisant.

En fonction des situations, une à trois séances d'EMDR peuvent être nécessaires.

Le travail ne sera axé que sur l'événement choquant pour lequel vous consultez.

Une séance dure 1h30 et sera facturée 120€.
Un étalement du paiement est tout à fait envisageable.

• Fin de l'intervention

Suite aux séances d'EMDR, nous nous reverrons pour une séance de 30min (40€) afin de faire le point sur le travail effectué et ses résultats.

Sur le principe, cette intervention est limitée autour de l'événement pour lequel vous consultez.

Dans le cas où vous auriez besoin d'un suivi complémentaire, sachez que je ne serais pas forcément en mesure de l'assurer.

Le cas échéant, je vous transmettrais des coordonnées de collègues ou pourrais vous inscrire sur ma liste d'attente.

Lauriane PEREZ

**Psychologue Clinicienne, Psychothérapeute,
Praticienne EMDR Europe**

<https://laurianeperez.wix.com/psychologue44>

07.82.53.76.17

laurianeperez@gmail.com

