

Guide pour les parents et les soignants pour initier votre enfant à la thérapie EMDR



Guide pour les parents et les soignants : Initier votre enfant à l'EMDR

Copyright © 2025 EMDR pour les enfants

Tous droits réservés.

Spark All Wellness Inc. est le propriétaire d'EMDR for Kids

www.emdrforkids.com

Chers parents et tuteurs



Cher parent ou tuteur,

Bienvenue. Nous sommes ravis de vous accueillir.

Aider votre enfant signifie que vous êtes déjà proche de lui offrir réconfort, soutien et soins, et de lui faire savoir que vous êtes toujours là.

Si votre enfant se sent coincé ou dépassé à l'intérieur, ou si ses émotions semblent difficiles à gérer ou à cacher, l'EMDR peut l'aider à commencer à guérir, à donner un sens aux grands sentiments et aux choses qu'il ressent comme réelles.

Les outils que vous trouverez ici sont doux et bienveillants.

Conçu pour la guérison de votre enfant.

Ils favorisent la régulation émotionnelle, la connexion et le jeu, et peuvent les préparer à l'EMDR de manière nourrissante.

Vous trouverez des moyens de vous calmer, de parler, de dessiner...

Pour bâtir la confiance et la sécurité, le fondement de tout.

Lorsque vous explorez ces outils ensemble en équipe, vous aidez leur cœur à guérir et leur confiance à rayonner.

La guérison prend du temps, elle coule et se plie, mais elle commence par la connexion, et c'est vous qui commencez.

Alors prenez votre temps, suivez l'exemple de votre enfant. Vous semez l'espoir, l'attention et le courage dont il a besoin.

Avec chaleur, Eyesic et Eyela EMDR pour enfants



Qu'est-ce que la thérapie EMDR ?



Bonjour de la part d'Eyesic et Eyela !



Bonjour ! Nous sommes Eyesic et Eyela, les jumelles EMDR, et nous aimons aider les enfants et leurs parents à comprendre comment leur cerveau et leur corps guérissent après des épreuves difficiles.

EMDR signifie Désensibilisation et Retraitement par les Mouvements Oculaires (ouf, un grand mot, on sait !). Mais en réalité, c'est une thérapie particulière qui aide les enfants et les adultes à se sentir mieux après un événement effrayant, stressant ou déroutant.

Parfois, lorsque les événements sont trop importants ou bouleversants, notre cerveau ne sait plus où les ranger. C'est comme si le souvenir restait coincé dans notre cœur, notre corps ou notre cerveau, et se manifestait sous forme d'inquiétude, de colère, de tristesse, voire de réactions intenses que nous ne comprenons pas. C'est là qu'intervient l'EMDR !

Comment fonctionne l'EMDR ?

Lorsqu'un événement difficile se produit et reste « bloqué », l'EMDR aide le cerveau et le corps de votre enfant à savoir : « Hé, c'était avant, et je suis en sécurité maintenant. »

Pendant l'EMDR, un thérapeute aide votre enfant à se concentrer doucement sur des pensées, des sentiments ou des souvenirs bouleversants – mais pas trop longtemps ! – tout en utilisant ce qu'on appelle la stimulation bilatérale (c'est juste une façon élégante de dire « mouvement de va-et-vient »).

Cela pourrait ressembler à :

- Déplacer les yeux d'un côté à l'autre
- Taper sur les mains ou les genoux
- Marcher les pieds sur place
- Écouter des sons de va-et-vient
- Ou tenir de petits buzzers qui bourdonnent doucement

En quoi l'EMDR peut-elle aider ?

Nous avons constaté que l'EMDR aide les enfants (et les adultes !) à se sentir plus forts, plus courageux et plus sereins. L'EMDR est utilisé pour de nombreuses raisons, notamment :

- Inquiétudes et anxiété
- Troubles du sommeil
- Grands sentiments ou effondrements
- Se sentir triste ou coincé
- Une douleur qui ne disparaît pas
- Souvenirs effrayants ou traumatismes
- Deuil et perte
- Le stress lié aux problèmes médicaux
- Des difficultés à l'école ou avec des amis
- Et bien plus encore !



Choisir le bon thérapeute pour enfants



Salut les grands !

C'est Eyela, là pour vous aider à trouver le thérapeute EMDR qui convient le mieux à votre enfant !

Lorsque vous recherchez un thérapeute EMDR pour enfants, voici ce à quoi il faut prêter attention :

- Expérience avec les enfants – Ils doivent vraiment savoir comment travailler avec les enfants (pas seulement les adultes !) et comprendre comment les enfants pensent, ressentent, jouent et s'expriment.
- Ludique et chaleureux – Un thérapeute adapté aux enfants utilise des jeux, de l'art, des jeux et de la créativité pour aider votre enfant à se sentir en sécurité et impliqué dans le processus.
- Formé à l'EMDR – Assurez-vous qu'ils sont formés (ou certifiés !) à l'EMDR et, idéalement, qu'ils ont une formation supplémentaire sur l'utilisation de l'EMDR avec les enfants et les adolescents.
- Tenant compte des traumatismes et doux – Ils doivent évoluer au rythme de votre enfant, expliquer les choses d'une manière adaptée à l'enfant et se concentrer sur la sécurité et la confiance.
- Collabore avec les soignants – Les meilleurs thérapeutes EMDR vous incluent dans le parcours et aident à créer un attachement et une corégulation plus forts entre vous et votre enfant.
- Le bon thérapeute permettra à votre enfant de se sentir vu, soutenu et un peu plus courageux à chaque étape du processus.

Vous avez ce qu'il faut et nous vous encourageons !

Avec une immense gratitude, Eyela



LA THÉRAPIE EMDR AIDE À...



INTIMIDATION



PROBLÈMES MÉDICAUX



ANXIÉTÉ ET INQUIÉTUDES



CAUCHEMARS



TRISTESSE



PROBLÈMES ALIMENTAIRES



PROBLÈMES DE COLÈRE



PROBLÈMES DE SOMMEIL



PARENTS DIVORCÉS



PERDRE UNE PERSONNE OU UN ANIMAL DE COMPAGNIE



VIVRE DES CATASTROPHES NATURELLES



DÉMÉNAGER DANS UN NOUVEAU PAYS



LES PARENTS SE DISPUTENT ET SE BATTENT



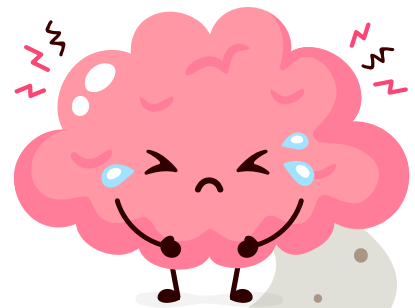
SUBIR DES ABUS (PHYSIQUES, ÉMOTIONNELS, SEXUELS) OU DE LA NÉGLIGENCE



ÊTRE TÉMOIN DE VIOLENCE



ET BIEN PLUS ENCORE !



Version enfant de 8 phases



PHASE 1 : HISTOIRE ET OBJECTIFS

DURANT LA PHASE 1 DE L'EMDR, VOUS PARTAGEZ VOTRE HISTOIRE ET IDENTIFIEZ LES ASPECTS QUI VOUS POSENT PROBLÈME. UNE FOIS LES PROBLÈMES SUR LESQUELS VOUS SOUHAITEZ TRAVAILLER IDENTIFIÉS, VOUS TRAVAILLEZ AVEC VOTRE THÉRAPEUTE EMDR POUR DÉFINIR DES OBJECTIFS POUR LES RÉSOUDRE.

DURANT LA PHASE 2, VOUS TRAVILLEREZ À ÉTABLIR UNE RELATION DE CONFIANCE AVEC VOTRE THÉRAPEUTE EMDR ET DÉCOUVRIREZ LES BASES DE SON FONCTIONNEMENT. VOUS ACQUERREZ ÉGALEMENT DE NOUVELLES COMPÉTENCES POUR VOUS CALMER ET GÉRER LES ÉMOTIONS ET SENTIMENTS DÉSAGRÉABLES QUI PEUVENT SURVENIR PENDANT LA THÉRAPIE EMDR.

PHASE 2 : SE PRÉPARER

PHASE 3 : ACTIVATION CIBLES

DANS LA PHASE 3, VOUS TRAVAILLEZ AVEC VOTRE THÉRAPEUTE POUR IDENTIFIER (1) UN PROBLÈME CIBLE, (2) UNE IMAGE QUI VOUS VIEN À L'ESPRIT LORSQUE VOUS PENSEZ AU PROBLÈME, (3) DES PENSÉES INUTILES, (4) DES PENSÉES UTILES, (5) À QUEL POINT LA PENSÉE UTILE SEMBLE VRAIE, (6) LES ÉMOTIONS QUE VOUS RESSENTEZ, (7) À QUEL POINT CE PROBLÈME VOUS FAIT VOUS SENTIR STRESSÉ ET (8) OÙ VOUS RESSENTEZ LE STRESS DANS VOTRE CORPS.

EN PHASE 4, VOUS VOUS CONCENTREZ SUR LE PROBLÈME CIBLÉ TOUT EN EFFECTUANT DES MOUVEMENTS DE VA-ET-VIENT AVEC VOTRE THÉRAPEUTE EMDR. CES MOUVEMENTS PEUVENT INCLURE DES MOUVEMENTS DES YEUX, DES TAPOTEMENTS DES MAINS, DU DESSIN, DE LA DANSE ET BIEN PLUS ENCORE ! L'OBJECTIF DE LA PHASE 4 EST DE VOUS AIDER À BOUGER ET À CHASSER LE STRESS DU PROBLÈME CIBLÉ DE VOTRE CORPS, DE VOTRE CŒUR ET DE VOTRE ESPRIT.

PHASE 4 : DÉCHARGER LE STRESS

PHASE 5 : RENFORCER LE POSITIF

LA PHASE 5 CONSISTE À RENFORCER VOS PENSÉES POSITIVES ET SAINES AFIN QUE, CHAQUE FOIS QUE VOUS VOUS SOUVIENDREZ DE VOTRE PROBLÈME CIBLE OU QUE VOUS Y PENSEREZ, VOUS NE SOYEZ PAS STRESSÉ. PAR EXEMPLE, AU LIEU DE PENSER « JE NE SUIS PAS EN SÉCURITÉ », VOUS PENSEREZ « JE SUIS EN SÉCURITÉ MAINTENANT ! »

EN PHASE 6, VOUS TRAVAILLEZ AVEC VOTRE THÉRAPEUTE EMDR POUR LIBÉRER LES SOUVENIRS INUTILES QUI SONT ANCRÉS DANS VOTRE CORPS. SI VOUS RESSENTEZ UNE SENSATION D'INCONFORT, VOUS EN INFORMEREZ VOTRE THÉRAPEUTE EMDR AFIN DE POUVOIR CONTINUER À EFFECTUER DES MOUVEMENTS DE VA-ET-VIENT POUR LIBÉRER VOTRE CORPS DU STRESS !

PHASE 6 : ACCROÎTRE LA CONSCIENCE CORPORELLE

PHASE 7 : FIN ET CONCLUSION

TOUTES LES SÉANCES EMDR SE TERMINENT DE LA MÊME MANIÈRE : PAR UNE ACTIVITÉ APAISANTE OU AMUSANTE. VOTRE THÉRAPEUTE VOUS EXPLIQUERA ÉGALEMENT CE QUI VOUS ATTEND ENTRE LES SÉANCES.



AU DÉBUT DE CHAQUE SÉANCE EMDR, VOTRE THÉRAPEUTE ÉVALUE SI VOTRE PROBLÈME S'EST AMÉLIORÉ OU AGGRAVÉ DEPUIS LA DERNIÈRE SÉANCE, EN INCLUANT LES DÉCLENCHEURS QUI ONT PU SURVENIR. VOUS VÉRIFIEREZ SI VOTRE PROBLÈME CIBLE A ÉTÉ RÉSOLU OU DISCUTEREZ DES POINTS SUR LESQUELS VOUS DEVEZ ENCORE TRAVAILLER.

PHASE 8 : RÉVISION ET RÉVISION

Version parent de 8 phases



Phase 1 :
Mon histoire et mes
objectifs



Lors de la première phase de la thérapie EMDR, vous et votre enfant partagerez votre histoire avec un thérapeute EMDR afin d'identifier les aspects problématiques de votre enfant. Une fois que votre enfant aura identifié les problèmes sur lesquels il souhaite travailler, vous travaillerez avec votre thérapeute EMDR pour définir des objectifs pour les résoudre.

Phase 2 :
Se préparer



Durant la deuxième phase, vous et votre enfant travaillerez à établir une relation de confiance avec un thérapeute EMDR et découvrirez les bases de la thérapie EMDR. Vous pourrez l'aider à mieux expliquer l'EMDR et à développer de nouvelles compétences pour se calmer et faire face aux émotions désagréables qui pourraient survenir pendant la thérapie EMDR.

Phase 3 :
Activation des cibles



Dans la troisième phase de la thérapie EMDR, le thérapeute EMDR de votre enfant l'aidera à identifier 1) un problème cible, 2) une image, 3) une pensée malsaine, 4) une pensée saine, 5) Dans quelle mesure la pensée saine vous semble-t-elle vraie ? 6) Les émotions et les sentiments, 7) À quel point ce problème vous stresse et 8) Où ressentez-vous le stress dans votre corps ?

Phase 4 :
Décharger le stress



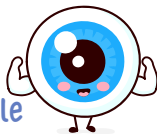
Au cours de la quatrième phase, vous vous concentrerez sur le problème ciblé tout en effectuant des mouvements de va-et-vient avec votre thérapeute EMDR. Ces mouvements peuvent inclure des mouvements oculaires, des tapotements des mains, du dessin, de la danse et bien plus encore ! L'objectif de cette phase est de vous aider à bouger et à chasser le stress lié au problème ciblé de votre corps, de votre cœur et de votre esprit. En tant qu'adulte, vous pourrez être invité à participer à la séance.

Phase 5 :
Renforcer le positif



La cinquième phase consiste à renforcer ses pensées positives et saines afin que, plus tard, lorsqu'on lui rappellera ou qu'on pensera à son problème cible, il se sentira moins stressé. Par exemple, au lieu de penser « Je ne suis pas en sécurité », votre enfant pensera « Je suis en sécurité maintenant ! »

Phase 6 :
Accroître la
conscience corporelle



Lors de la phase six, le thérapeute EMDR de votre enfant l'aidera à vérifier ses sensations corporelles afin de vérifier si elles correspondent aux pensées positives et saines qu'il a travaillé à renforcer lors de la phase cinq. Votre enfant signalera à son thérapeute EMDR toute sensation corporelle inconfortable afin qu'il puisse continuer à effectuer des mouvements de va-et-vient pour évacuer le stress de son corps !

Phase 7 :
Finition et fin



Le thérapeute EMDR de votre enfant l'aidera à conclure chaque séance EMDR afin de l'aider à se sentir ancré et régulé, au cas où il se sentirait mal à l'aise et activé pendant la résolution de son problème. Votre thérapeute EMDR vous expliquera également, à vous et à votre enfant, ce qui vous attend après une séance EMDR.

Phase 8 :
Révision et révision



Au début de chaque séance de thérapie EMDR, le thérapeute EMDR de votre enfant fera le point sur son évolution depuis la dernière séance. Vous et votre enfant pourrez discuter des améliorations ou des aggravations depuis. Le thérapeute EMDR de votre enfant pourra également discuter de la révision et de la mise à jour des objectifs si nécessaire.

Conseils aux parents dans les 8 phases



1-



PHASE 1 : HISTOIRE ET OBJECTIFS

TRAVAILLEZ AVEC LE THÉRAPEUTE DE VOTRE ENFANT POUR PARTAGER L'HISTOIRE DE VOTRE ENFANT ET LES PROBLÈMES QUI SONT SURVENUS !

2-



PHASE 2 : SE PRÉPARER

AIDEZ VOTRE ENFANT À APPRENDRE ET À PRATIQUER DES TECHNIQUES D'ADAPTATION ET DES STRATÉGIES D'APAISEMENT QU'IL PEUT UTILISER TOUT AU LONG DE L'EMDR À LA MAISON.

3-



PHASE 3 : ACTIVATION DES CIBLES

VOUS POUVEZ AIDER VOTRE ENFANT À LISTER ET À NOMMER LES SOUVENIRS ET LES PROBLÈMES SUR LESQUELS IL AIMERAIT TRAVAILLER EN THÉRAPIE EMDR.

4-



PHASE 4 : DÉCHARGER LE STRESS

VOTRE ENFANT OU SON THÉRAPEUTE EMDR PEUT VOUS INVITER À PARTICIPER À DES SÉANCES POUR AIDER VOTRE ENFANT À RÉSOUDRE UN PROBLÈME SPÉCIFIQUE !

5-



PHASE 5 : RENFORCER LE POSITIF

OFFREZ À VOTRE ENFANT DES ÉLOGES ET DES AFFIRMATIONS POSITIVES POUR L'AIDER À DÉVELOPPER SON ESTIME DE SOI ET SA CONFIANCE EN SOI.

6-



PHASE 6 : ACCROÎTRE LA CONSCIENCE CORPORELLE

JOUEZ À DES JEUX OU PARLEZ DES SENSATIONS CORPORELLES POUR AIDER VOTRE ENFANT À COMPRENDRE COMMENT LES ÉMOTIONS ET LE STRESS PEUVENT SE MANIFESTER DANS SON CORPS.

7-



PHASE 7 : FINITION ET FIN

AIDEZ VOTRE ENFANT À FAIRE SYSTÉMATIQUEMENT QUELQUE CHOSE DE CALME, DE RELAXANT OU DE RÉGULATEUR APRÈS UNE SÉANCE DE RETRAITEMENT EMDR, IL A TRAVAILLÉ DUR !

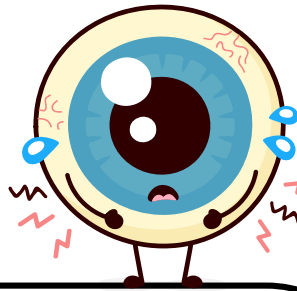
8-



PHASE 8 : RÉVISER ET RÉVISER

PRENEZ DES NOTES SUR LA FAÇON DONT VOTRE ENFANT RÉAGIT APRÈS LES SÉANCES EMDR ET COMMUNIQUEZ-LES AU THÉRAPEUTE EMDR DE VOTRE ENFANT !

Aider avec les souvenirs difficiles



PARFOIS, LES SOUVENIRS
DIFFICILES RESTENT GRAVÉS
DANS NOS CŒURS, NOS CORPS
ET NOS ESPRITS ! AIDEZ VOTRE
ENFANT À LES IDENTIFIER GRÂCE
AUX CONSEILS CI-DESSOUS !



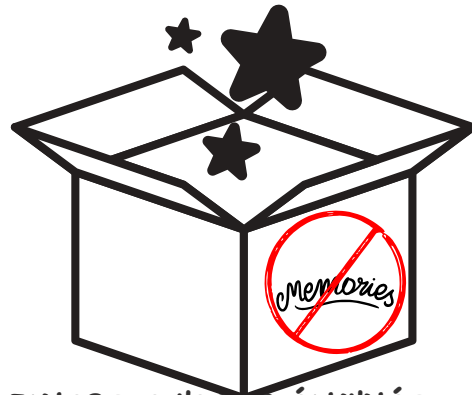
ÉCOUTEZ VOTRE ENFANT LORSQU'IL
VEUT PARLER DU SOUVENIR
EFFRAYANT OU BOULEVERSANT



ENCOURAGEZ VOTRE ENFANT À
DESSINER LE SOUVENIR EFFRAYANT OU
BOULEVERSANT, PUIS À LE DÉCHIRER
OU À LE JETER !



AIDEZ VOTRE ENFANT À CRÉER UNE BANDE
DESSINÉE SUR LA PEUR D'UN SOUVENIR
BOULEVERSANT ET SUR CE QU'IL AURAIT
AIMÉ QU'IL SE PASSE À LA PLACE.



FAITES PREUVE DE CRÉATIVITÉ POUR
CRÉER UNE BOÎTE À SOUVENIRS «
INDÉSIRABLES » POUR AIDER VOTRE
ENFANT À GARDER SES SOUVENIRS
BOULEVERSANTS À L'ABRI.

Aidez-nous à en apprendre davantage sur les sentiments

Hé les adultes !

Eyesic ici.



L'une des premières étapes les plus importantes de la thérapie EMDR consiste à aider votre enfant à apprendre à reconnaître, nommer et exprimer ses sentiments, et vous jouez un rôle important dans ce processus.

Avant que les enfants puissent traiter des souvenirs difficiles ou « bloqués » en EMDR, ils doivent commencer à se connecter à ce qu'ils ressentent, intérieurement et extérieurement. Lorsqu'un enfant peut identifier des émotions comme « colère », « tristesse », « peur » ou « confusion », il commence à comprendre le lien entre son corps, son esprit et ses expériences passées. Cette conscience de soi pose les bases de la guérison.

Voici pourquoi la construction d'un vocabulaire émotionnel est importante en EMDR :

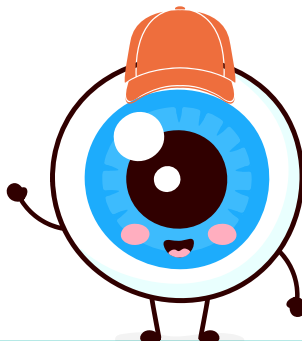
- Cela aide votre enfant à donner un sens aux grandes émotions et aux réactions.
- Cela donne au thérapeute des indices importants sur ce qui se passe en interne.
- Cela apprend à votre enfant à devenir curieux des sentiments au lieu de se laisser submerger par eux.
- Cela crée un sentiment de sécurité, de contrôle et de confiance, des ingrédients clés dans la guérison des traumatismes.

Je vous encourage à consulter le thérapeute EMDR de votre enfant pour découvrir de nouvelles approches et interventions qui l'aideront à identifier et à exprimer ses émotions ! Vous pouvez utiliser le tableau des émotions à la page suivante ou créer le vôtre !

Merci d'accompagner votre enfant avec tant d'amour.

Je t'encourage à chaque instant.

Eyesic

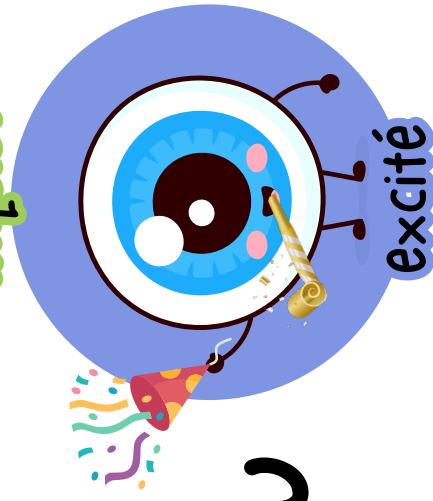
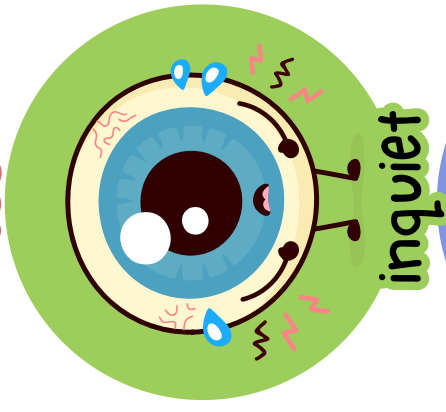
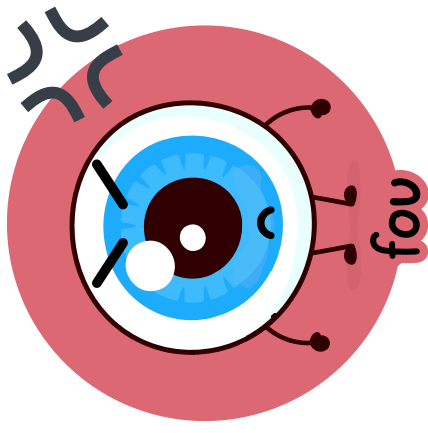
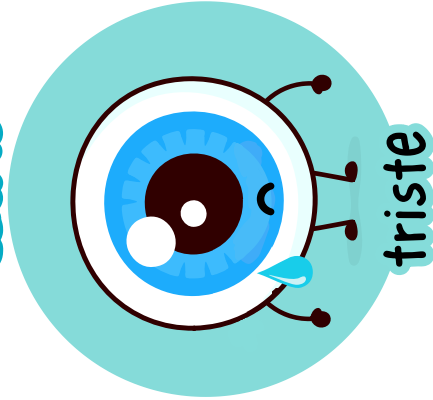
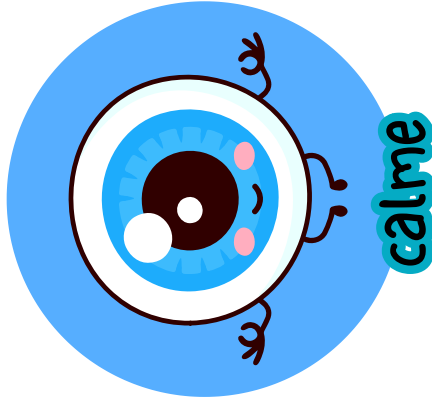
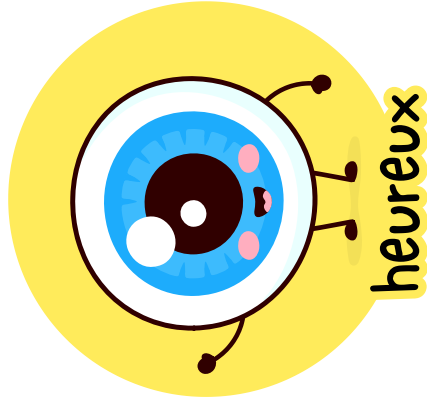


Comment

vas-tu

Que ressens-tu

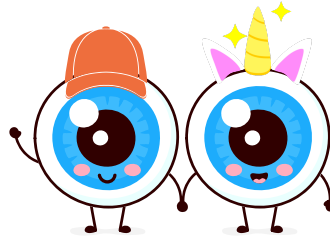
aujourd'hui ?



Aider votre enfant après l'EMDR



Hourra !



Nous sommes très fiers de votre enfant et de son courageux engagement en thérapie EMDR. Qu'il vienne de suivre une séance ou que vous vous prépariez à sa première, votre soutien fait toute la différence dans son parcours de guérison.

Après une séance EMDR, le cerveau et le corps de votre enfant sont peut-être encore en phase de traitement. Cela signifie que leur système travaille dur pour trier, organiser et libérer leurs émotions ou leurs souvenirs, même après la fin de la thérapie.

À quoi faire attention après une séance

Vous pouvez partager ces observations avec le thérapeute EMDR de votre enfant pour l'aider à orienter la séance suivante. Chaque enfant est différent, et il n'y a pas de mauvaises réactions ; ce sont simplement des indices que nous pouvons utiliser ensemble !

- ⚡ Grandes émotions (tristesse, colère, sentiments extra sensibles)
- 😴 Fatigue ou surplus d'énergie
- 😵 Troubles du sommeil ou rêves intenses
- 😬 De nouvelles pensées, de nouveaux souvenirs ou de nouvelles questions qui surgissent
- 🧸 Comportements régressifs (envie de plus de confort, dépendance, etc.)
- 😐 Engourdissement, déconnexion ou calme
- 🗣️ Envie de parler plus (ou moins !) que d'habitude

Si vous remarquez l'un de ces symptômes, ou même si votre enfant semble aller parfaitement bien, notez-le ou partagez-le avec son thérapeute EMDR. Vous pouvez utiliser la page suivante pour suivre vos observations après la séance EMDR. Ces observations font partie du processus et nous aident à comprendre comment votre enfant guérit.

[illegible]

Conseils pour les activités après l'EMDR



Votre enfant peut vivre de nombreuses expériences lorsqu'il travaille sur un souvenir difficile ou un problème avec la thérapie EMDR ! Il est utile d'établir une liste d'activités qui peuvent soutenir son système nerveux après une séance EMDR difficile.

Voici quelques conseils sur ce que vous pouvez essayer pour soutenir votre enfant !

- Respirer ensemble – Essayez la respiration abdominale ou faites des bulles pour réinitialiser le corps.
- Vérification des sentiments – Utilisez un tableau des sentiments ou dessinez ce que vous ressentez à l'intérieur.
- Moment douillet – Blottissez-vous contre une couverture, un animal en peluche ou lisez une histoire apaisante.
- Expression créative – Dessiner, peindre ou jouer avec de l'argile pour explorer les sentiments.
- Moment nature – Une courte promenade, un moment au soleil ou l'observation des nuages peuvent être très apaisants.
- Mouvement et musique – Danse douce, étirements ou écoute d'une playlist apaisante.
- Tapotements ou câlins papillon – Un mouvement de va-et-vient lent et apaisant que votre enfant utilise peut-être déjà en séance.
- Visitez notre chaîne YouTube EMDR pour les enfants pour des vidéos et des exercices utiles



Souviens-toi:

Vous n'avez rien à « réparer » après l'EMDR. Être simplement présent, curieux et calme est largement suffisant.

Merci d'accompagner votre enfant et de lui faire confiance. Vous faites un travail formidable, et nous clignons de nos plus beaux et plus beaux yeux en votre honneur !

Avec chaleur et émerveillement, Eyesic et Eyela

