

La clinique des émotions et l'EMDR



Dr Christophe Marx

marx@agis.fr

Biarritz 2016

La colère peut se définir comme la réaction de
notre système émotionnel à la rencontre de la
limite des autres



- ☞. Elle permet de s'affirmer,
- ☞de faire des deuils,
- ☞de dire non
- ☞et donc oui.

La colère est souvent réprimée dans l'enfance, car elle dérange la famille et qu'elle est souvent confondue avec le passage à l'acte.



Une mauvaise gestion de la colère, qui a des conséquences en matière de conjugalité et de sexualité, peut s'inscrire dans une psychopathologie border-line.

Nous avons à apprendre une expression saine et canalisée de notre colère, et de faire la différence avec l'agressivité et la violence.



L'EMDR aide à **retraiter les traumatismes** ayant généré une répression de la colère avec des **cognitions restrictives**.

Elle permet d'installer des ressources pour l'avenir, afin de développer un cadre intérieur et sécurisant pour **accepter**, **nommer** et **exprimer** sa propre colère.

Et faire face à celle des autres !

Cognitions négatives, injonctions inhibitrices, messages contraignants



Messages contraignants :
Sois Fort (ne te montre pas)

Injonctions : « Ne dis jamais non »
« Ne sois pas toi même »
« Ne sois pas un-e enfant »

Cognitions :
Je suis coupable
Je suis en danger
Je ne suis pas à la hauteur

Différentes pathologies autour de la colère



Sentiment parasite (racket)

À la place de la tristesse ou de la peur

Rage impuissante

Colère :

Rentrée, consciemment, ou inconsciemment

Peur de la réaction de l'autre : rejet ou escalade

Favoriser et retrouver l'harmonie dans le couple



Une formation *en ligne* pour mieux
comprendre le partage
des « territoires »

<https://agis.learnbox/capture-2>



Docteur Christophe Marx

L'EMDR

L'histoire, la méthode et les techniques
pour **SE LIBÉRER DE SES TRAUMATISMES**
et **DÉPASSER SES BLOCAGES**



EYROLLES

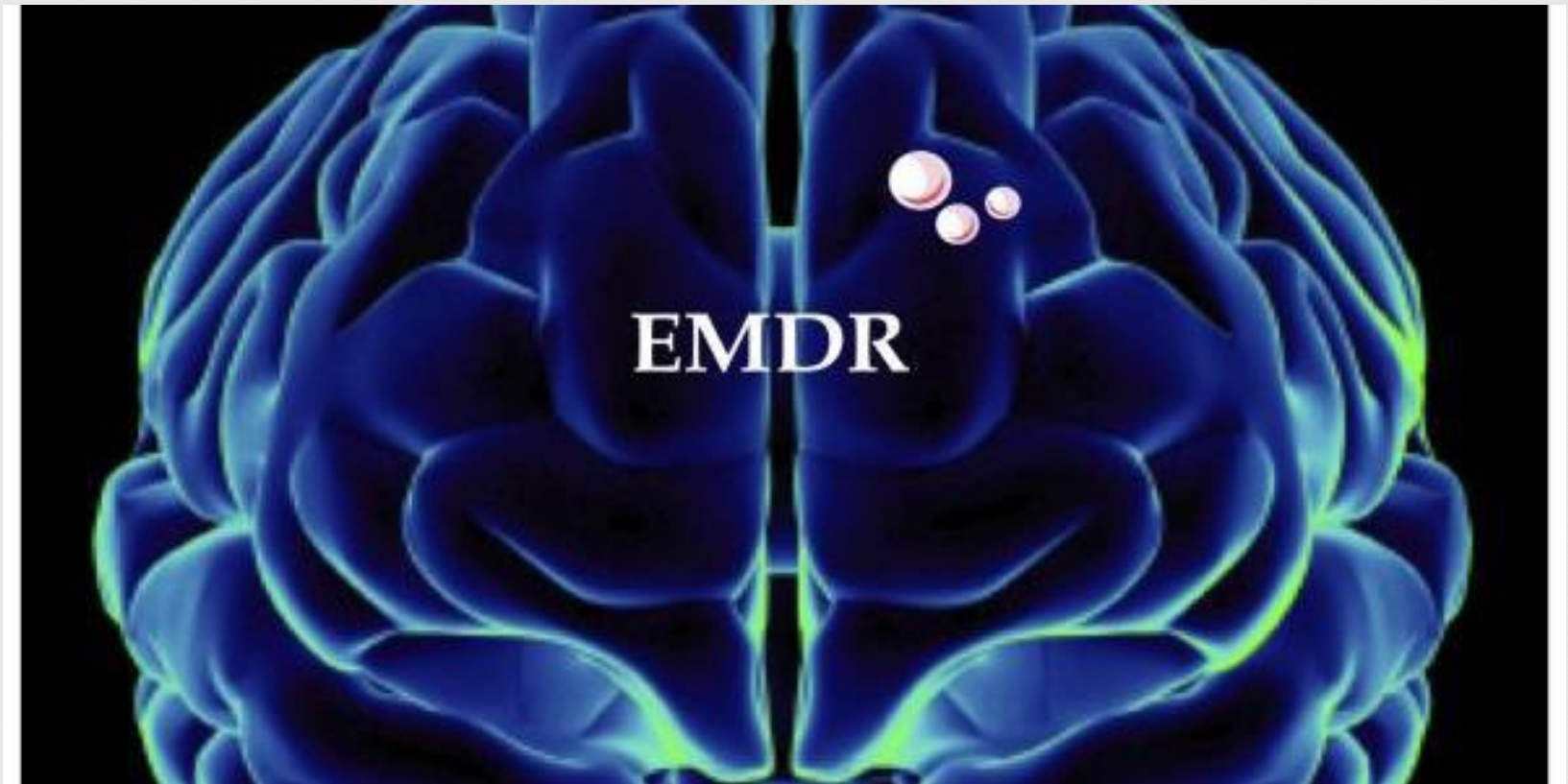


© Dr Christophe Marx AGIS
agis@agis.fr



marx@agis.fr
www.agis.fr

Merci de votre attention



© Dr Christophe Marx AGIS
agis@agis.fr

La tristesse peut se définir la réaction de notre système émotionnel à la rencontre de la limite de la vie, de la mort et de l'irréversibilité du temps.



☞ Elle permet de faire des deuils, et d'accepter le temps qui passe, dans sa tragédie ou dans ses ressources.

L'expression de la tristesse est souvent mal vue pour les hommes, et plutôt accueillie chez les femmes.



☞ Au delà des stéréotypes genrés, nous pouvons accueillir une tristesse souvent réprimée depuis longtemps, et accepter que les larmes soient porteuses de soulagement, voire d'espoir.

L'EMDR aide à retraiter les traumatismes ayant généré une répression de la tristesse avec des cognitions restrictives.



☞ Elle permet d'installer des ressources pour l'avenir, afin de développer un cadre intérieur et sécurisant pour accepter, nommer et exprimer sa propre tristesse. Et faire face à celle des autres !

Différentes pathologies autour de la tristesse



Sentiment parasite (racket)

À la place de la colère ++ou de la peur

Symptôme dépressif

Manque de signes de reconnaissances

Deuils non terminés

Tristesse trans générationnelle

Tristesse :

Envahissante ou au contraire refoulée

Cognitions négatives, injonctions inhibitrices, messages contraignants



Messages contraignants :
Sois Fort (ne te montre pas)

Injonctions : « Ne dis jamais non »
« Ne sois pas toi même »
« Ne sois pas un-e enfant »

Cognitions :
Je suis coupable
Je suis en danger
Je ne suis pas à la hauteur

Favoriser et retrouver l'harmonie dans le couple



Une formation *en ligne* pour mieux
comprendre le partage
des « territoires »

<https://agis.learnbox/capture-2>



Docteur Christophe Marx

L'EMDR

L'histoire, la méthode et les techniques
pour **SE LIBÉRER DE SES TRAUMATISMES**
et **DÉPASSER SES BLOCAGES**



EYROLLES

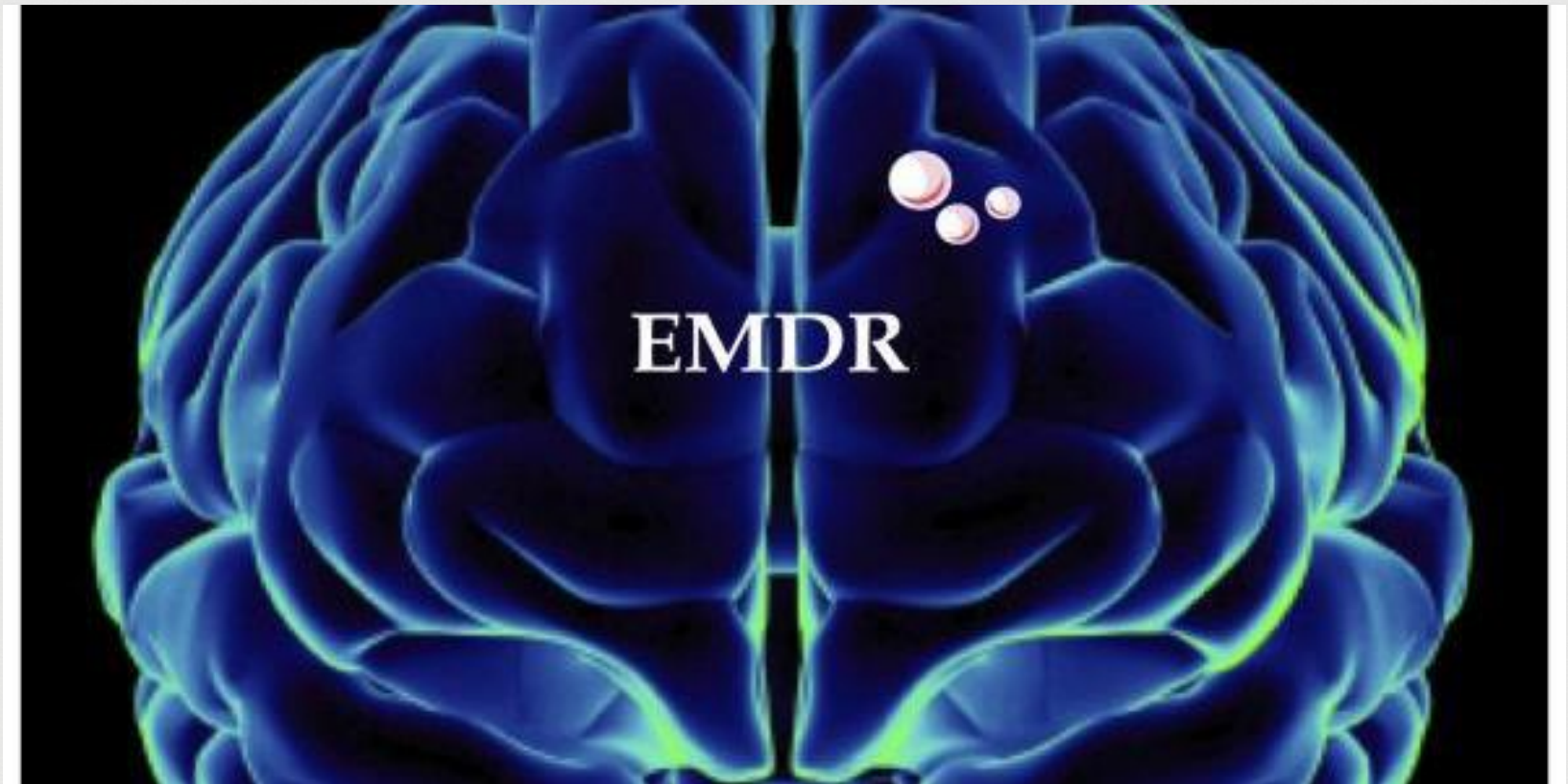


© Dr Christophe Marx AGIS
agis@agis.fr



marx@agis.fr
www.agis.fr

Merci de votre attention



© Dr Christophe Marx AGIS
agis@agis.fr

La peur peut se définir comme la réaction de
notre système émotionnel à la rencontre de
notre propre limite.



- ☞ Elle permet de se protéger,
- ☞ de prévenir le danger,
- ☞ et d'entrer en relation avec les autres

La peur est souvent l'objet de croyances limitantes : "avoir peur donne le droit d'être protégé", "la peur explique et justifie l'inaction"...!



❧ Mère archaïque du système émotionnel, elle est souvent à l'origine de réactions psychosomatiques difficiles à déchiffrer et à traiter : en effet, une fois disparu l'objet du danger, reste la marque corporelle et psychique "en creux ».

L'EMDR aide à retraiter les traumatismes en rapport avec la peur, afin de calibrer une réaction adéquate à la réalité du danger auquel il faut à faire face



- ∞. Cette thérapie permet d'installer des ressources pour l'avenir, afin de développer un cadre intérieur et sécurisant pour accepter, nommer et exprimer sa propre peur.
- ∞ Et faire face à celle des autres !...

Différentes pathologies autour de la peur



Sentiment parasite (racket)

À la place de la colère ++ou de la tristesse

Phobies, évitements des TOC

Peur à la base de l'Etat de Stress Post traumatique

Peur sans objet : angoisse, anxiété

Manifestations physiques : tremblements, figement, ou au contraire attaque irraisonnée

Grande place de l'intestin : boule dans le ventre, crispation au plexus, troubles du transit, voir troubles du comportement alimentaire

Cognitions négatives, injonctions inhibitrices, messages contraignants



Messages contraignants :
Sois Fort (ne te montre pas)

Injonctions : « Ne dis jamais non »
« Ne sois pas toi même »
« Ne sois pas un-e enfant »

Cognitions :
Je suis coupable
Je suis en danger
Je ne suis pas à la hauteur

Favoriser et retrouver l'harmonie dans le couple



Une formation *en ligne* pour mieux
comprendre le partage
des « territoires »

<https://agis.learnbox/capture-2>



Docteur Christophe Marx

L'EMDR

L'histoire, la méthode et les techniques
pour **SE LIBÉRER DE SES TRAUMATISMES**
et **DÉPASSER SES BLOCAGES**



EYROLLES

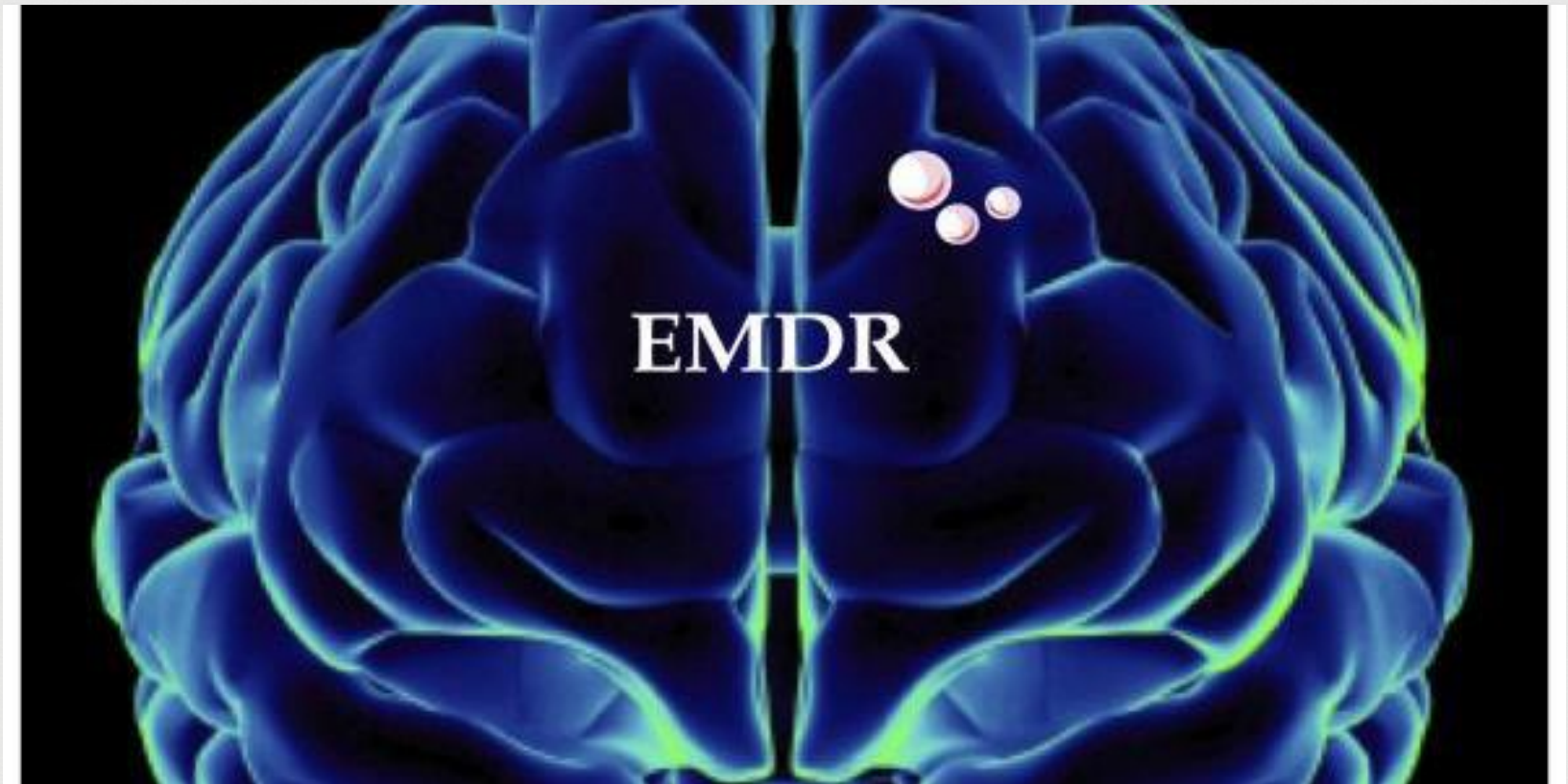


© Dr Christophe Marx AGIS
agis@agis.fr



marx@agis.fr
www.agis.fr

Merci de votre attention



© Dr Christophe Marx AGIS
agis@agis.fr