LAVICENNES
Cabinet médical, psychothérapeutique
et de bien-être

## Références


Grand David (2013). *La thérapie Brainspotting : pour vous libérer de vos traumatismes et de vos somatisations*. Ed. Guy Trédaniel.

Dr Zaczyk Christian (2019). *Guérir de ses traumatismes avec le Brainspotting.* Ed. Odile Jacob.


## Sites Internet

www.brainspotting.com

www.ietsp.com

www.psycho50.com/comprendre-et-gerer-le-stress/les-trois-cerveaux

## Marie-Noëlle Ruffieux


Psychothérapeute spécialiste en psychothérapie FSP

Cabinet LAVICENNES
Rue de la Sionge 37
1630 Bulle
076 424 33 77
marie.ruffieux@lavicennes.ch


# *Brainspotting*

Une nouvelle thérapie intégrative
basée sur la pleine conscience

« La direction de votre regard influence la façon dont vous vous sentez. »

*David Grand*

## Description

- Nouvelle approche thérapeutique révolutionnaire post-EMDR
- Modèle intégratif de traitement fondé sur les positions oculaires
- Thérapie centrée sur le cerveau et le corps utilisant :
    - l'activation ciblée
    - la pleine conscience focalisée, analogue à la pratique méditative
    - le modèle du cadre du double accordage relationnel et neurobiologique

Chaque être humain est un génie possédant un cerveau contenant 144 milliards de neurones et un million de milliards de connexions neuronales, ceci permettant à notre cerveau de scanner et d'ajuster 24 heures sur 24 chaque cellule, organe et système de notre corps. Le Brainspotting va mobiliser les ressources et les capacités d'auto-guérison du cerveau ; il va permettre de nouvelles connexions neuronales.

## Déroulement

En maintenant le regard sur un point spécifique du champ visuel (relié à une activation dans le système nerveux), nous permettons au cerveau d'accéder aux aires corticales où les traumatismes/les problématiques sont stockés ; cela va favoriser un traitement profond permettant de se libérer de la souffrance et de résoudre les traumatismes/les problématiques.

*« Quand les traumatismes du passé se résorbent, nous pouvons dans le présent nous libérer de leur ombre. Nous pouvons être nous-mêmes dans l'instant. Et nous pouvons regarder l'avenir avec curiosité. »*

*David Grand (2013, p.176)*

Le client, une fois la position oculaire et le Brainspot trouvés (lorsqu'une zone significative du cerveau a été localisée), va observer sans jugement son processus interne, incluant ses affects, ses souvenirs, ses pensées et ses sensations corporelles.

Nous pouvons utiliser également une musique biolatérale (sons apaisants avec une alternance d'une oreille à l'autre) favorisant le processus de Brainspotting.

## Brainspotting et cerveau

Cette technique permet d'accéder aux couches les plus profondes du cerveau, le système limbique responsable des émotions et le cerveau reptilien gérant les fonctions vitales, ainsi qu'au néocortex préfrontal, le centre de décision et de planification, et à l'hémisphère cérébral droit, qui traite l'information de façon plus intuitive.

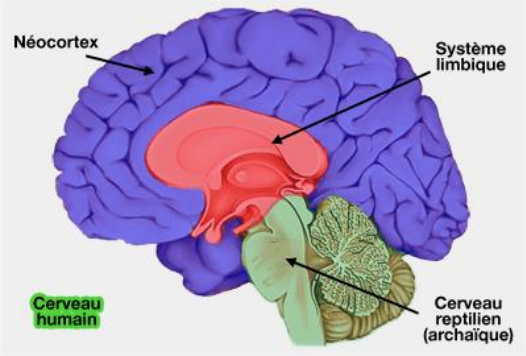


*Schéma tiré du site Internet :*
*www.psycho50.com/comprendre-et-gerer-le-stress/les-trois-cerveaux*

## Public cible

Accessible à tous, le brainspotting est indiqué pour toute personne :

- désireuse d'évoluer et de se libérer d'obstacles
- souhaitant améliorer ses performances sportives ou artistiques
- souhaitant augmenter sa créativité
- souffrant de divers troubles :
    - traumatisme
    - deuil
    - angoisse, troubles anxieux
    - dépression
    - burnout
    - addiction
    - phobie, TOC
    - trouble psychosomatique
    - trouble du comportement alimentaire
    - trouble lié à l'attachement
    - douleur chronique
    - migraine, acouphène,…