

## ATTENTAT

A , cadre dans un bureau d'ingénierie et de conseil en environnement

*« Rescapée du Bataclan, j'ai très vite souhaité faire tout ce qu'il fallait pour guérir aussi bien physiquement que psychologiquement. Ayant rapidement entendu parler de la méthode EMDR particulièrement adaptée au traitement des symptômes post traumatiques, j'ai cherché un psychologue proche de chez moi qui pratiquait cette méthode. J'ai trouvé les coordonnées de Mme Morice via le site internet EMDR France, et notre premier contact téléphonique puis notre premier rdv m'ont mise en confiance et rassurée sur l'aide qu'elle pouvait m'apporter.*

*Après avoir mis en place les outils et l'accompagnement nécessaires aux séances EMDR, j'ai pu commencer rapidement cette thérapie. Si certaines séances se sont avérées parfois difficiles, j'ai été impressionnée de constater par moi même le travail de retraitement de la mémoire traumatique, et j'ai pu en ressentir les bénéfices. Si les souvenirs restent, l'EMDR m'a permis de les mettre et les tenir à distance et d'éviter leur caractère invasif, de les rendre moins présents, moins réels, de les digérer.*

*L'EMDR m'aide également à atténuer et mieux gérer les éléments déclencheurs ou anxiogènes, ainsi que mes craintes et angoisses sur le futur. C'est un soutien essentiel à un retour à une vie la plus normale possible. »*