

### **PDMY est issu de l'EMDR (Eye Movement Desentitization and Reprocessing) et de l'hypnose .**

Cet outil thérapeutique permet une désensibilisation et le dépassement émotionnel d'événements traumatiques.

Grâce à une technique (par la vue, le son ou le toucher) qui stimule l'activation bilatérale des hémisphères cérébraux, elle déclenche un processus corporel de nettoyage de la 'poche' des émotions.

Ce processus, qui se fait en général naturellement pour d'autres évènements moins chargés émotionnellement pendant le sommeil paradoxal, est bloqué par le traumatisme et ainsi court circuité par le processus mental. L'intervention consiste à re-stimuler ce processus de 'digestion'.