



# TRAITEMENT DES PSYCHOTRAUMATISMES

## Une approche intégrative avec la Méthode DMOKA®

### 1. Comprendre le trauma

Un traumatisme psychique ne se résume pas à un souvenir difficile.

C'est une expérience qui reste **active dans le présent**, souvent sous forme de sensations corporelles, d'émotions intenses, ou de réactions automatiques.

Dans ces situations, le cerveau n'a pas pu intégrer pleinement ce qui s'est produit.

Le souvenir reste comme "figé", non transformé.

L'objectif des approches thérapeutiques du trauma n'est pas d'effacer le souvenir, mais de permettre au cerveau de le retraiter, le transformer, et l'intégrer autrement, afin qu'il perde sa charge émotionnelle et ne déclenche plus les mêmes réactions.

### 2. Les principales approches

Plusieurs méthodes sont aujourd'hui utilisées pour accompagner ce processus.

#### 2.1. EMDR et IMO

L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) et l'IMO (Intégration par les Mouvements Oculaires) utilisent des **mouvements oculaires ou d'autres stimulations bilatérales** (droite/gauche).

Ces stimulations, appliquées pendant que la personne pense à son expérience difficile, permettent progressivement de diminuer l'intensité émotionnelle, rendre le souvenir moins envahissant, et faciliter son intégration.

#### 2.2. EFT

L'EFT (Emotional Freedom Techniques) combine des **tapotements corporels** avec la **verbalisation** de ce que la personne ressent.

Cette approche aide à se concentrer sur le problème, apaiser les réactions émotionnelles, et retrouver un état plus stable.

### 3. L'approche DMOKA® : une voie intégrative

La méthode DMOKA® s'inscrit dans ce champ, tout en proposant une approche spécifique.

Elle repose sur une idée centrale : **mobiliser plusieurs dimensions de l'expérience en même temps**

Concrètement, la DMOKA® associe des stimulations corporelles bilatérales (battements palmaires), l'utilisation active de la voix du patient. et des mouvements oculaires (stimulation visuelle),

### 4. Un élément central : la participation active

Contrairement à certaines approches où la stimulation est principalement apportée par le thérapeute, la DMOKA® implique directement la personne dans le processus.

Le patient ne reçoit pas seulement une stimulation, il participe activement, notamment en utilisant sa propre voix.

Cette implication permet de renforcer le sentiment de contrôle, rester engagé dans l'expérience, et accompagner plus activement le processus de transformation.

### 5. Le rôle de la voix

Un élément essentiel de la DMOKA® est l'utilisation de mots issus du ressenti du patient : sensations corporelles ("serré", "bloqué", "lourd"...), émotions, états internes.

Ces mots sont répétés à voix haute, de manière rythmée, pendant le travail. Ce processus permet progressivement de prendre de la distance par rapport à l'expérience, de diminuer l'intensité associée, et de transformer la manière dont elle est vécue.

## 6. La TLEi™ : le cœur du travail

La TLEi™ (Technique de Libération des Émotions inconscientes) est un outil central de la DMOKA®.

Elle combine le contact avec les sensations, les stimulations corporelles, et la répétition vocale.

L'ensemble crée une dynamique dans laquelle le souvenir est activé, mais en même temps transformé.

Progressivement les tensions diminuent, les émotions s'apaisent, et le vécu évolue.

Le thérapeute fait alterner TLEi™ et Mouvements Oculaires selon les besoins du patient.

## 7. Une étape essentielle : la reprogrammation positive

La DMOKA® ne s'arrête pas à la diminution de la charge émotionnelle.

En fin de séquence, le patient est accompagné pour formuler une phrase de reprogrammation positive, issue de ce qu'il vient de découvrir ou de transformer pendant la séance.

Cette phrase n'est pas imposée, elle émerge du travail effectué, et correspond à une nouvelle manière de se percevoir ou de ressentir.

Elle est ensuite répétée à voix haute les yeux fermés, avec des battements lents bilatéraux effectués par le thérapeute.

La séance se clôture par un mouvement oculaire en "8 couché" (lemniscate), pendant lequel le patient répète la phrase les yeux ouverts.

## 8. La consolidation après la séance

Le travail se prolonge ensuite à domicile.

Le patient est invité à répéter cette phrase à voix haute, les yeux fermés, en

effectuant lui-même des battements palmaires bilatéraux alternés (sur les genoux/cuisses), pendant une à deux minutes, deux à trois fois par jour pendant environ 21 jours.

Cette phase permet de renforcer l'intégration, stabiliser les changements, et ancrer progressivement une nouvelle expérience intérieure.

## 9. En quoi la DMOKA® est différente

Les différentes approches peuvent être résumées ainsi :

- EMDR / IMO : stimulation bilatérale (souvent visuelle)
- EFT : tapotements corporels + verbalisation
- DMOKA® : combinaison simultanée et séquentielle de plusieurs formes de stimulation + participation active + consolidation dans le temps.

**La différence principale ne tient pas seulement aux techniques utilisées, mais à la manière dont elles sont articulées et prolongées.**

## 10. Un objectif commun

Toutes ces approches ont un objectif commun :

**Permettre à la personne de ne plus être envahie par ce qu'elle a vécu**

La DMOKA® propose une manière spécifique d'y parvenir, en mobilisant simultanément le corps, les émotions, et le langage, toutes en prolongeant le travail au-delà de la séance.

## 11. Conclusion

La DMOKA® ne cherche pas à supprimer les souvenirs, mais à en modifier la dynamique.

En mobilisant activement la personne, en combinant plusieurs dimensions de l'expérience, et en intégrant une phase de consolidation active, elle vise à permettre une transformation progressive et durable du vécu traumatique.

© Thierry Dudreuilh, *analyste psycho-somato-social, chercheur indépendant,*  
*Directeur clinique %Académie-ACP•PCE-Academy*  [mediation@mac.com](mailto:mediation@mac.com)  
*Académie DMOKA® pour le traitement du trauma et du trauma complexe*  
*S'informer / Trouver un praticien / Devenir praticien : <https://www.DMOKA.fr>*