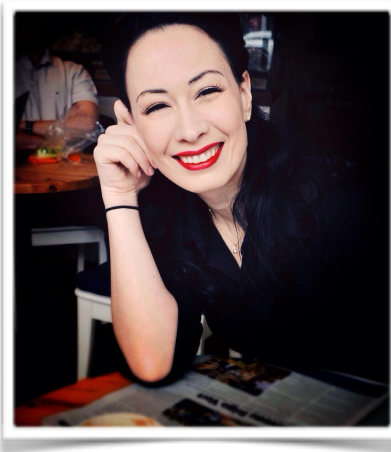


# Technique EMT

Technique qui permet de gérer les émotions négatives,  
de diminuer la douleur et d'améliorer le sommeil

## Qu'est-ce que l'EMT?

EMT (Eye Movement Technique) est une technique qui a été développée par le psychologue Fred Friedberg, Ph.D. aux États-Unis. Il s'agit d'une technique simple et efficace qui permet de gérer les émotions négatives, de diminuer la douleur et d'améliorer le sommeil au moyen de stimulations bilatérales rapides semblables à celles utilisées en EMDR (Eye movement desensitization and reprocessing).



Eve Pinonnault, M. Sc. Inf. & Ac.

Membre de l'Ordre des Infirmières et Infirmiers du Québec

Membre de l'Ordre des Acupuncteurs du Québec

Formée sur la technique EMT par le psychologue Stéphane Migneault.

Cette technique EMT est utilisée par plusieurs professionnels de la santé comme les psychologues, les infirmières, les travailleurs sociaux, les sexologues, etc. La technique consiste à faire des tapotements légers en alternance sur les genoux par séquences de 3 minutes ce qui permet d'harmoniser les deux hémisphères du cerveau et de libérer des endorphines qui favorisent la détente.

L'EMT peut être utilisée, par exemple, pour :

- le stress, l'anxiété, la peur, la culpabilité, la colère, etc.
- les troubles du sommeil
- les craintes associées à la grossesse ou à l'accouchement
- diminuer la douleur

1197 Place Phillips Montréal H3B 3C9  
514 954-1099

[www.eve.pinonnault.com](http://www.eve.pinonnault.com)