

Zeitschrift: Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile

Herausgeber: Spitex Verband Schweiz

Band: - (2015)

Heft: 6

Rubrik: Dialogue

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

5 Questions Balayage oculaire: ressentir le passé autrement



Magazine ASD: Bertrand Riat, pourquoi avez-vous souhaité vous former en balayage oculaire, ou Rapid Eye Movement (REM)?

Bertrand Riat: Après différentes formations en thérapies d'accompagnement, j'ai été amené intuitivement à vouloir découvrir cette technique. J'ai d'ailleurs commencé par l'expérimenter en tant que patient. C'est la première fois que j'ai ressenti un changement avec autant de profondeur, sans devoir beaucoup me raconter. Pour moi, travailler avec le cerveau émotionnel est un privilège extraordinaire.

A qui s'adresse ce type de thérapie?

A tous, dès l'âge de six ans. Ces thérapies sont déjà reconnues pour leur efficacité dans les cas de traumatismes, mais offrent des résultats étonnants également dans les cas de légère anxiété, de souvenirs douloureux, de troubles du sommeil, de suites de deuil, d'agression ou d'accident, d'échec scolaire, ou d'autres types d'affections, comme la dépression, les TOC, les phobies... ou pour arrêter de fumer.

Comment se passe une séance?

Le patient, à qui on a posé quelques questions, se trouve au cœur d'une émotion, d'un souvenir. Il est invité à rester en contact avec cette émotion en fixant des yeux les mouvements d'aller-retour cadencés que le thérapeute fait avec sa main, de gauche à droite, une trentaine de fois.

Ces séries de mouvements sont répétées plusieurs fois. Entre chaque balayage, je demande au patient d'évaluer de zéro à dix ce qu'il ressent, cette technique permettant de faire baisser l'intensité de l'émotion.

A la fin de la séance, le souvenir n'a pas disparu, bien sûr, mais il s'est délivré de sa charge émotionnelle et n'est donc plus subi comme une souffrance. Les tensions disparaissent.

Et dans le cerveau?

Le cerveau émotionnel se compose du cerveau reptilien, qui gère notre biologie de manière automatique, et du système limbique, qui s'occupe des cinq sens et des émotions. C'est lui qui va faire l'association entre un événement vécu, la réponse donnée et une émotion. Le sommeil paradoxal permet de rééquilibrer souvenir et émotion, mais parfois, cela se produit de manière incomplète. Il est utile de faire appel au balayage oculaire, qui permettra au patient d'effectuer ce rééquilibrage. Lors du deuil d'un proche, c'est d'autant plus important.

On est donc «reprogrammé»...

Quelles sont les réactions?

Les patients, et même ceux qui ne sont pas venus pour cela, ont en général un meilleur sommeil. Quelques jours après la séance, on observe également un regain d'énergie chez la plupart. Mais surtout, le rééquilibrage change la disposition intérieure du patient. Il pourra éventuellement plus facilement adopter des comportements qui lui correspondent mieux.

En général, trois à six séances suffisent pour obtenir des résultats durables.

Interview: Nicole Dana-Classen

5 questions à

Bertrand Riat

Bertrand Riat a 48 ans. Thérapeute certifié en Emotional and Physical Rebalancing Therapy (EPRT), maïeusthésie, psychogénéalogie, biogénéalogie, yoga du rire et autohypnose, il est par ailleurs titulaire d'un Master en Sciences économiques et sociales de l'UNIGE et passionné de musique. Son cabinet se trouve dans la Vieille Ville, à Genève.

www.bertrandriat.ch