

Le RITMO (*Retraitement de l'Information Traumatique par les Mouvements Oculaires*).

En 2006, la psychothérapeute parisienne Lili Ruggieri, s'inspire de la méthode EMDR (*Eye movement desensitization and reprocessing*) développée par Francine Shapiro à la fin des années 80 aux USA. Cette technique est testée pour accompagner les soldats ayant vécu la Guerre du Vietnam et présentant un Syndrome de Stress Post Traumatique. À la suite des résultats obtenus sur les soldats ayant un SPT, la technique est validée et est aujourd'hui reconnue au sein même de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé).

Lili Ruggieri, Psychopraticienne intégrative, est formée à l'EMDR en 2004 mais aussi à l'hypnose et à la thérapie systémique. Tout comme l'EMDR, le RITMO® utilise la stimulation bilatérale par les mouvements oculaires pour une résolution rapide des symptômes post-traumatiques. La méthode RITMO, issue de l'EMDR, a deux actions importantes :

- Elle « débloque » les mémoires et les émotions négatives stockées dans le système nerveux
- Elle aide le cerveau à retraiter l'expérience pour qu'elle soit « digérée » et « évacuée »

Le RITMO est donc indiqué pour : les Traumas, le Stress Post Traumatique, les Phobies, les États Anxieux, les situations de Deuil, les Addictions, les Troubles Alimentaires, le travail sur l'Image de soi et la Confiance en soi.

Le RITMO est intégré dans le cadre de la thérapie. Le tarif est de 400 dhs par séance.