



EmRes (Emotional Resolution) :

**La méthode naturelle développée par l'Institut International de la Santé
Émotionnelle EmRes qui permet l'évacuation des « blocages » émotionnels...**

Les émotions nous animent constamment, agréables (joie, amour ...) ou désagréables (peurs, stress, colères, tristesse, dégoût ...). Elles peuvent être adaptées à la situation ou inadaptées (excessives, coupure, déni ...) nuisant alors à un bon équilibre physique et mental. Ces dernières, conscientes ou inconscientes, entraînent des sensations de mal-être (angoisses, phobies...) des troubles psychosomatiques et génèrent des difficultés dans nos réactions, personnelles et sociales, voire des maladies faute d'être exprimées.

Comment ça marche :

Il a été démontré (en IRM fonctionnelle notamment) que le cerveau ne peut pas porter son attention en même temps sur les sensations physiques et sur les pensées : donc en cas d'émotion, soit on est conscient de ses sensations physiques présentes, soit on est conscient de ses pensées (mental) qui englobent des souvenirs du passé et des projections dans le futur ; le passage rapide de l'un à l'autre pouvant créer une agitation propre à amplifier l'émotion. En cas de réaction émotionnelle, l'effort volontaire de porter son attention sur ses sensations physiques permet de les libérer de l'emprise du mental et de favoriser leur évolution naturelle qui va dans le sens de leur évacuation. L'émotion, dont le mode d'expression est essentiellement physique, se trouve alors comme dissoute : on parle de résolution émotionnelle (RE).

De plus, comme une émotion du présent peut être amplifiée de façon parfois extrême par les mémoires qui lui sont rattachées (dans le cas du stress post- traumatique par exemple), on observe que cette mémoire émotionnelle d'origine (on parle de racine) se trouve aussi désactivée.

Pour quels publics ?

EmRes est adaptée aux adultes, adolescents et enfants. Elle est conçue pour accompagner vers l'autonomie dans la gestion de toutes peurs ou émotions indésirables, injustifiées, incontrôlables, irrépessibles, intempestives, disproportionnées, envahissantes, perturbantes ...

Indications :

Phobies des transports, des animaux, du vide, du noir, de la foule, du dentiste, des prises de sang, des lieux clos...
Inhibitions, perte de moyens physique, oral, écrit, face à un groupe, une personne, lors d'un examen...
Angoisses diverses, panique et crises de panique.

Plus d'informations sur : www.iise.fr