



CEFTI

CENTRE D'ÉTUDES ET DE FORMATIONS
À LA THÉRAPIE INTÉGRATIVE

Et si vos souffrances
pouvaient enfin
s'apaiser ?

Deux approches thérapeutiques complémentaires

1) Les traumatismes simples (accident, agression, événement unique marquant)

🌀 Symptômes fréquents :

- Cauchemars, flashbacks
- Anxiété, hypervigilance
- Évitement de certaines situations

👉 **La thérapie EMDR** : Une méthode reconnue par l'OMS pour retraiter rapidement les souvenirs traumatiques, réduire les symptômes et restaurer un sentiment de sécurité.

2) Les blessures relationnelles, les troubles de l'attachement (Carences affectives, rejet, abandon, humiliation, insécurité dans l'enfance ou à l'âge adulte)

🌀 Ces blessures peuvent se traduire par :

- Une peur excessive de l'abandon ou du rejet
- Des difficultés à faire confiance
- Des relations instables ou conflictuelles
- Un sentiment d'être "trop", "pas assez", ou "fondamentalement différent"

👉 **La thérapie des schémas** : approche validée scientifiquement avec des résultats supérieurs à d'autres traitements dans plusieurs essais contrôlés randomisés

- Identifier les "schémas précoces" à l'origine de vos souffrances
- Reconnaître et apaiser votre enfant intérieur blessé
- Construire des relations plus sécures et bienveillantes

🎯 Notre objectif : vous accompagner avec rigueur et bienveillance, dans une thérapie adaptée à votre histoire. www.CEFTI.FR. [Les thérapeutes schémas](#)