

GROUPES D'ÉVOLUTION PAR L'EMDR

Retrouver de la sécurité intérieure et transformer le vécu de ses expériences traumatiques

La vie est faite d'obstacles et de blessures qui parfois nous bloquent dans notre processus d'évolution : deuils non résolus, ruptures, chocs émotionnels, expériences relationnelles difficiles, traumatismes anciens ou récents...

Les groupes d'évolution par l'EMDR offrent un espace thérapeutique sécurisé pour traverser ces expériences, en étant accompagné-e par une psychologue spécialisée, dans la force contenante du collectif.

Pourquoi un groupe d'évolution?

Ce groupe permet notamment de :

- retraiter des traumatismes afin de (re)trouver plus de liberté intérieure
- être accompagné-e dans un cadre sécurisant, bienveillant et professionnel
- apprendre à réguler son système nerveux (auto-régulation et co-régulation)
- comprendre ce qui se passe en soi et **surtout vivre une expérience corporelle transformatrice**
- traverser ses épreuves tout en se sentant soutenu-e et relié-e aux autres

👉 Chacun-e travaille ses propres contenus **sans devoir les partager au groupe**, afin d'éviter toute contamination traumatique.

Nous partageons en revanche les ressources, les ressentis de sécurité, les transformations et le soutien collectif

Pour qui?

Ce groupe s'adresse à toute personne qui :

- se sent bloquée dans un processus de traumatisme non résolu

- présente de l'anxiété, de l'hypervigilance, des reviviscences ou des réactions émotionnelles intenses
- somatise ou a du mal à être en lien avec son corps
- souhaite vivre une expérience thérapeutique profonde, individuelle et collective

⚠ Ce groupe n'est pas adapté aux personnes en état de crise aiguë non stabilisée ou présentant une fragilité psychique majeure nécessitant un suivi individuel prioritaire

Par quelles méthodes?

Le groupe s'appuie sur :

- l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)
- la théorie polyvagale
- des pratiques corporelles d'ancrage
- des exercices de stabilisation, de co-régulation et de sécurité interne

Alternance entre :

- temps de retraitement des traumatismes
- pratiques corporelles
- intégration émotionnelle et relationnelle

A propos de l'animatrice

Carine Smit est psychologue et psychotraumatologue.

Praticienne EMDR depuis 2007, elle accompagne des personnes depuis plus de 30 ans.

Elle a travaillé de nombreuses années :

- en soins palliatifs
- en psychiatrie

Aujourd'hui, elle propose des consultations en ligne individuelles et anime des groupes thérapeutiques lors de ses séjours en Belgique.

Informations pratiques

Quand ?

Dimanche 04/10/2026 de 10h à 13H

07, 09, 14 et 16/10/2026 de 18h30 à 21h30

Où ?

À Rixensart (Belgique)

Dans une yourte en bois, chaleureuse et contenant

Tarif

500 € pour le cycle complet, comprenant :

- 15h de séances thérapeutiques
- 3 entretiens individuels de 20 min (avant, après 2 séances, après le cycle)
- possibilité de remboursement partiel en fonction de la mutuelle

200€ d'arrhes à l'inscription, solde au début du cycle.

Modalités d'inscription

Un **entretien préliminaire** est obligatoire afin de vérifier l'adéquation du groupe à votre situation.



Contact :

info@carinesmit.com

WhatsApp : +32 497 28 37 42

Inscription validée après :

- entretien préalable
- paiement des arrhes



Carine Smit