



L'APPROCHE MOSAIC présentée par Emmanuelle Straus

Psychologue de formation, et après un passage en entreprises au sein de directions de ressources humaines, j'accompagne depuis les années 2000 des situations professionnelles complexes. Au fil des rencontres dans ces contextes variés, j'ai pu mesurer l'impact très concret des situations douloureuses sur la vie des personnes, dans le champ professionnel mais aussi personnel.

J'ai toujours eu à cœur de faire évoluer ma pratique en me formant tout au long de mon parcours professionnel : Communication Non-Violente, Gestalt-coaching, Analyse Transactionnelle, Approche Systémique, Mindfulness et Psychologie Positive, pour relier l'esprit et le corps qui ne font qu'un.

Ma pratique est aussi supervisée, depuis 10 ans, par le Docteur François Balta, psychiatre et fondateur de l'approche Systémique Coopérative.

La crise sanitaire et les problématiques de santé mentale qu'elle a mise en lumière m'ont conduit à élargir mes propositions vers de l'accompagnement thérapeutique pour apporter un soutien aux personnes qui me sollicitaient.

Les situations évoquées par mes clients /patients m'ont amenées à me professionnaliser dans une nouvelle approche, la **démarche MOSAIC ou thérapie MOSAIC**.



L'approche MOSAIC m'est apparue comme une réponse efficace, adaptée à de nombreuses situations difficiles et qui permet d'apporter une solution rapide, seule ou dans le cadre d'un accompagnement plus global.

MOSAIC signifie, Mouvements Oculaires et Stimulation Alternée pour Intégration Cérébrale.

Comment fonctionne l'approche MOSAIC ?

Cette approche s'appuie sur les dernières recherches en neurosciences ; elle appartient aux thérapies brèves orientées solutions et s'appuie sur un modèle de synchronisation neuronale par des stimulations bilatérales alternées.

Ce processus, étudié et cocréé par le Docteur Stéphanie KHALFA, conduit à « *une transformation de la mémoire douloureuse pour la décharger de son émotion* ». Le caractère novateur de cette approche et qu'elle n'oblige pas les patients à se replonger dans les événements traumatiques, mais permet de faire l'expérience corporelle des solutions présentes en chacun de nous. Elle ne se focalise pas sur les problèmes et leur historique mais plutôt sur les solutions

Dans quelles situations est-il pertinent d'envisager des séances MOSAIC ?

Elle est préconisée pour des situations limitantes au quotidien, des événements du passé qui continuent de nous faire souffrir, des traumas ...

2 ou 3 séances d'une heure peuvent suffire à explorer une situation problème. Ce travail peut aussi s'inscrire dans le cadre d'un accompagnement plus long, selon les objectifs fixés lors de l'entretien initial exploratoire.

Quelques exemples de situations traitées avec MOSAIC dans un contexte professionnel ou personnel :

- Situation de conflits au travail générant de l'anxiété
- Epuisement professionnel
- Stress professionnel envahissant dans le quotidien
- Question à propos de l'estime de soi
- Réflexion autour d'un projet professionnel qui n'avance pas
- Situation de souffrance en tant que manager face un ou plusieurs collaborateurs
- Situation professionnelle traumatisante du passé qui impacte encore de manière limitante certains aspects de son actualité
- Lever des freins dans un changement souhaité ou imposé
- Anticiper et préparer sa reprise de travail
- Accompagner une situation de deuil d'un proche et ses impacts ...