

# EMDR

**Bouge tes  
yeux jusqu'à ce  
que ça parte**

Tu es venu ici parce qu'il t'est arrivé quelque chose de grave qui te fait souffrir. C'était peut-être un accident de voiture, ou un incendie, ou quelqu'un qui s'est moqué de toi ou même qui t'a fait du mal, ou autre chose de grave. C'est peut-être arrivé une seule fois, ou peut-être ça a continué pendant longtemps, des mois voire des années. Des choses graves comme ça, peuvent te faire sentir tout bizarre à l'intérieur, et quelquefois on revoit ce qui s'est passé, comme un film, qui passe et repasse dans la tête. Peut-être qu'à cause de ça, tu n'as plus de goût à rien, tu as peut-être aussi du mal à dormir, ou bien tu te mets vite en colère, tu es dans la lune et tu n'arrives plus à te concentrer.

*Information sur l'***EMDR**

# Bouge tes yeux jusqu'à ce que ça parte

Pour beaucoup d'enfants, c'est bizarre de ne plus être comme avant, d'un seul coup. Mais c'est à cause de ce qu'ils ont vécu, et des choses affreuses et tristes que ça leur a mis dans la tête. Heureusement, il y a quelque chose qui peut t'aider rapidement, ça s'appelle l'EMDR.

## Vite fait, bien fait

L'EMDR, c'est une thérapie qui marche très bien pour les enfants comme toi. Pour faire de l'EMDR, tu vas chez quelqu'un qu'on appelle un thérapeute. Un thérapeute, c'est un monsieur ou une dame qui est là pour t'aider à aller bien de nouveau. L'EMDR marche très bien. Il y a des fois où ça marche plus vite que d'autres. Si cette mauvaise chose ne t'est arrivée qu'une fois, tu vas guérir plus vite que d'autres garçons

ou filles qui ont eu des mauvaises choses pendant longtemps, ça se comprend. Mais même là, l'EMDR peut vraiment t'aider. Quand ils ont fait de l'EMDR, beaucoup d'enfants disent qu'ils ont trouvé ça amusant.

### Damien, 11 ans:

*« Je me sens beaucoup mieux maintenant. Je dors bien. Je suis content, j'ai envie de faire des choses, de nouveau. J'ai bien aimé le truc de bouger les yeux. C'était pas ennuyant du tout. C'était marquant. »*

## Qu'est-ce qu'on va choisir ?

Qu'est-ce qui se passe pendant la thérapie ? D'abord, le thérapeute va te demander de lui raconter ce qui t'est arrivé, et de t'arrêter sur l'image du moment où tu te sens le plus mal quand tu y penses. Il peut aussi te demander de le dessiner. Ensuite, tous les deux, vous allez trouver un moyen pour que tu ne te sentes plus mal comme ça chaque fois que tu penses à ces choses difficiles. Ça marche comme ça : tu te concentres sur « l'image dans ta tête » (ou sur ton

dessin), sur ce que ça te fait penser et ressentir. Et en même temps, tu vas faire quelque chose de complètement différent. Le thérapeute va choisir une de ces trois façons de faire :

- *Ou bien*, tu suis ses doigts avec tes yeux, pendant qu'il les fait aller et venir devant ton visage ;
- *ou bien* tu écoutes des sons dans un casque ;
- *ou bien* tu tapes dans les mains du thérapeute avec tes mains (ou c'est lui qui tape dans les tiennes).

### Sophie, 9 ans:

*« La première fois, je me suis demandé si ça allait m'aider. Mais la deuxième fois, j'étais sûre que oui, parce que je me suis sentie bien, tranquille. Je n'ai plus peur de faire des choses, comme avant, et je suis vraiment heureuse maintenant. »*

## Ça pique ?

De temps en temps, le thérapeute va te demander : « Qu'est-ce que tu ressens maintenant ? » ou « A quoi penses-tu ? ». Quelquefois, tu vas revoir des images de ce qui s'est passé.

Ou alors, brusquement, tu vas te dire quelque chose, comme par exemple que c'était ta faute. Peut-être tu te sentiras triste, tu auras peur, ou tu seras en colère. Ou bien tu vas remarquer des tas de changements dans ton corps, comme la gorge qui te pique, ou le mal au ventre, et tu le diras au thérapeute. Quand il n'y aura plus rien de rien qui t'embêtera, tu lui diras : « Rien ». La thérapie continuera jusqu'à ce que tu puisses regarder « l'image dans ta tête » ou le dessin et que ça ne te fasse plus rien. Jusqu'à ce que ça ne te fasse plus souffrir. C'est ce qu'on cherche. Les problèmes que tu avais en venant ici la première fois seront devenus tout petits, ou ils auront complètement disparu.

### Jacques, 5 ans:

*« Quand on tape avec les mains, on dirait que tout s'envole. C'est comme si on faisait 'abracadabra', et ça s'envole de la tête en tous petits morceaux. Et quand c'est parti, ça ne revient jamais. »*

