
QU'EST CE QUE L'EMDR ?



Eye Movement Desensitization and Reprocessing

Une nouvelle forme de thérapie

L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing / Intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires) est une forme de psychothérapie développée à la fin des années 80 par le docteur Francine Shapiro.

L'EMDR permet:

- La remise en route d'un traitement adaptatif naturel d'informations douloureuses bloquées (par exemple après un choc traumatique),
- La mobilisation de ressources psychiques
- La restauration d'une estime de soi déficiente.

L'EMDR cherche à aider les individus à intégrer et traiter leurs souvenirs traumatisants, et ainsi réduire les troubles psychologiques qui découlent de ceux-ci. L'idée de base de l'EMDR est la suivante : lorsqu'un individu a vécu un événement traumatisant, il peut avoir des cauchemars et des flashbacks liés à celui-ci car son esprit n'a pas réussi à traiter l'événement efficacement pendant qu'il se déroulait – il était littéralement dépassé par la situation. Ainsi, ces expériences qui n'ont pas été intégrées par l'esprit, ainsi que les images, les sons, les émotions, les sensations et les pensées associés à celles-ci restent « à vif », elles sont stockées dans le cerveau, prêts à se réactiver au moindre rappel du traumatisme. Des déclencheurs souvent inconscients provoquent une réapparition des sensations de détresse et de panique. L'EMDR a précisément pour but de désensibiliser les souvenirs et les idées en stimulant les

deux hémisphères du cerveau pour digérer son passé, des comportements et des idées négatives dont on veut se débarrasser. Comme beaucoup de thérapie intégrative, l'EMDR croit en la capacité du cerveau à s'auto guérir, et la thérapie a pour rôle de débloquent l'information traumatique pour que le cerveau parvienne à la « digérer » comme tout autre souvenir. Le mouvement oculaire débloquent donc l'information traumatique et réactive le système naturel de guérison du cerveau pour qu'il complète le travail.

Depuis près de 30 ans la thérapie EMDR a prouvé son efficacité à travers de très nombreuses études scientifiques contrôlées mises en place par des chercheurs et cliniciens du monde entier. Elle est principalement validée pour le trouble de stress post-traumatique (TSPT), qui est la dénomination scientifique de ce qu'on appelle aussi plus communément le psychotrauma. A ce titre, la thérapie EMDR est recommandée, entre autres instances publiques nationales et internationales, par l'INSERM depuis 2004 ainsi que par l'OMS depuis 2012 dans l'accompagnement de **l'état de stress post-traumatique**.



Qu'est ce qu'un trouble de stress post traumatique ?

Lorsque le psychisme est dépassé par un choc traumatique, notre cerveau n'arrive pas à traiter – ou digérer – les informations choquantes comme il le fait ordinairement et reste bloqué sur l'évènement, sans que nous en ayons conscience.

Ce sont ces vécus traumatiques non digérés qui creusent le lit de la pathologie, provoquant un trouble de stress post-traumatique et d'autres pathologies associées. Le trouble de stress post-traumatique se rencontre principalement chez les victimes d'évènements traumatiques civils survenant dans l'enfance ou à l'âge adulte – agressions et maltraitance physique, psychologiques, et sexuelles, accidents, deuils, attentats, catastrophes naturelles, mais aussi chez les militaires et civils victimes d'évènements traumatiques survenant dans le cadre de guerres et de conflits armés. Il est à noter que les proches de personnes victimes sont également concernés par un possible impact traumatique indirect de la violence subie par leur proche.

Les événements à l'origine de troubles post-traumatiques peuvent être aussi des événements de vie difficiles, qui n'ont pas été identifiés à l'époque comme potentiellement traumatiques car ils semblent avoir été surmontés, mais qui laissent des blessures émotionnelles pouvant être à l'origine de perturbations psychologiques ou de comportements inadaptés ou excessifs dans la vie quotidienne. Cela peut concerner des difficultés familiales vécues dans l'enfance, des ruptures, des difficultés conjugales, des maladies et opérations, des interruptions de grossesse, des difficultés professionnelles, etc...

Les symptômes du trouble de stress post-traumatique majoritairement les perturbations s'expriment sous forme d'irritabilité, d'angoisses, de cauchemars, reviviscence et ruminations à propos du vécu traumatique, tendance à l'isolement, état dépressif, comportement agité voire violent, douleurs physiques, somatisations, régression et/ou répétition des violences chez l'enfant, ...

La chronicisation du trouble peut entraîner dépression, addictions, trouble du comportement alimentaire, attaques de panique, phobies ...

Des yeux pour Guérir

L'EMDR pose en postulat que l'esprit possède, comme le corps, une capacité à s'auto-guérir, Le postulat est une conception nouvelle du traumatisme, qui fait appel à la neurologie. Chaque

Le but de l'EMDR est de diminuer la charge émotionnelle associée à un souvenir traumatique.

événement douloureux laisse une marque dans le cerveau, EMDR permet un travail de "digestion" où les émotions qui accompagnent le souvenir douloureux se désactivent. Dans l'EMDR, le mouvement oculaire "débloque" l'information traumatique et réactive le système naturel de guérison du cerveau pour qu'il complète son travail.

La thérapie EMDR utilise une stimulation sensorielle bi-alternée (droite-gauche) qui se pratique par mouvements oculaires – le patient suit les doigts du thérapeute qui passent de droite à gauche

devant ses yeux ou bien le thérapeute tapote alternativement les genoux du patient ou le dos de ses mains. Quand des expériences

inquiétantes se produisent, elles sont stockées dans le cerveau avec toutes les images, bruits, pensées et sentiments qui l'accompagnent au moment de l'événement. Quand une personne a été traumatisée, le cerveau semble ne pas pouvoir traiter l'expérience comme il devrait le faire normalement. Par conséquent, les pensées et les sentiments négatifs de l'événement traumatique sont « emprisonnés » dans le système nerveux. Puisque le cerveau ne peut pas traiter ces émotions, l'expérience



et/ou les sentiments qui l'accompagnent sont souvent supprimés de la conscience. Cependant, la détresse continue de se manifester dans le système nerveux où elle cause des perturbations dans le fonctionnement émotif de la personne. Les souvenirs perturbants identifiés sont ensuite retraités, un à un, lors des séances, à l'aide des stimulations bilatérales alternées. Pour retrouver ces souvenirs perturbants le sujet doit replonger intensément dans ses émotions stressantes pendant que le thérapeute interrompt périodiquement l'expérience pour provoquer une stimulation sensorielle, comme déplacer rapidement ses doigts devant le visage de la personne. Le mouvement rythmique des deux yeux serait le même que celui qui a lieu spontanément lorsqu'un individu rêve. Cette stimulation permettrait de restructurer l'information traumatique dans le cortex et non plus dans le cerveau limbique, lié aux émotions. En effet, c'est parce que le souvenir n'a pas pu être traité par le cortex et qu'il a surinvesti le cerveau émotionnel que les symptômes apparaissent et persistent. Le recodage induit par les mouvements oculaires permet de diminuer la charge émotionnelle associée au souvenir. Normalement, ce processus est naturel et spontané, c'est pourquoi certains traumatismes laissent peu de traces. Mais lorsque le traumatisme est trop violent, ou que l'individu est dans une période d'invulnérabilité, ce processus échoue et laisse place à des symptômes. C'est ici que l'EMDR s'avère efficace.

Il faut parfois plusieurs séances pour traiter un seul souvenir. Pour les enfants, selon leur âge, le traitement EMDR peut se faire en présence de leurs parents.

L'EMDR pour qui , pour quoi ?

Cette thérapie s'adresse aux enfants et aux adultes souffrant de troubles émotionnels. Elle est utilisée pour accompagner des troubles variés qui trouvent généralement leur origine dans le traumatisme, comme des expériences violentes directes ou indirectes, des accidents ou des désastres naturels (violences physiques et psychologiques, abus



sexuels, décès, séparations, difficultés professionnelles...). Elle peut aussi être utile face à des problématiques plus de long terme, comme des expériences choquantes, des humiliations ou le deuil qui ont eu lieu aussi bien pendant l'enfance qu'à l'âge adulte. Il existe des expériences dans lesquelles ce n'est pas l'intensité, mais plutôt la chronicité ou la répétition de l'expérience qui peuvent avoir laissé des traces chez la personne. Ce type d'évènements peut souvent mener au développement du trouble de stress post-traumatique, le trouble anxieux pour lequel l'EMDR est le plus communément utilisée.

Notamment, cette pratique peut être utilisée pour accompagner :

- La dépression
- L'anxiété
- Les phobies et les peurs
- Le manque d'estime de soi

Les personnes faisant des séances d'EMDR semblent en tirer des bienfaits variés :

- Une réduction des flashbacks et des cauchemars liés au traumatisme
- Une augmentation de la capacité à gérer les souvenirs liés au traumatisme, sans vivre la peur des déclencheurs
- Une amélioration de la capacité à établir des relations interpersonnelles et à profiter des situations sociales
- Diminution des sensations de stress, d'anxiété, d'énervement ou d'hypermotilité
- Diminution des sentiments d'isolement, de désespoir et de dépression
- Augmentation de la confiance et de l'estime de soi.

De façon générale, l'EMDR permet d'engendrer des sentiments positifs, de faciliter la prise de conscience et de modifier les croyances et les comportements. Cette technique est également utilisée afin de renforcer les ressources internes du patient, lui permettant ainsi d'adopter les changements désirés.



Pour plus d'information visiter mon site :

www.materrehappy.net

Renseignements : 06.18.90.92.31

Consultation le lundi, mardi, jeudi 10h-20h

41-49 Rue de Passy

75016 Paris