

La thérapie EMDR a été créée à la fin des années 80 par Francine Shapiro. En moins de 10 ans, elle est devenue un des modes de traitement psychothérapeutique du PTSD (ou ESPT : État de Stress Post-Traumatique) ayant donné lieu au plus grand nombre d'études cliniques.

Pour aller plus loin :

- Retrouvez la liste des thérapeutes EMDR accrédités de votre région sur le site www.emdr-france.org rubrique « *annuaire* »
- *L'EMDR* est la seule thérapie, avec les thérapies cognitives et comportementales, dont l'usage est officiellement recommandé pour le traitement des états de stress post-traumatique par la Haute Autorité de la Santé (HAS) qui intervient dans la validation des soins médicaux, depuis juin 2007
- La liste des principales études et de nombreux articles sont disponibles sur le site www.emdr-france.org

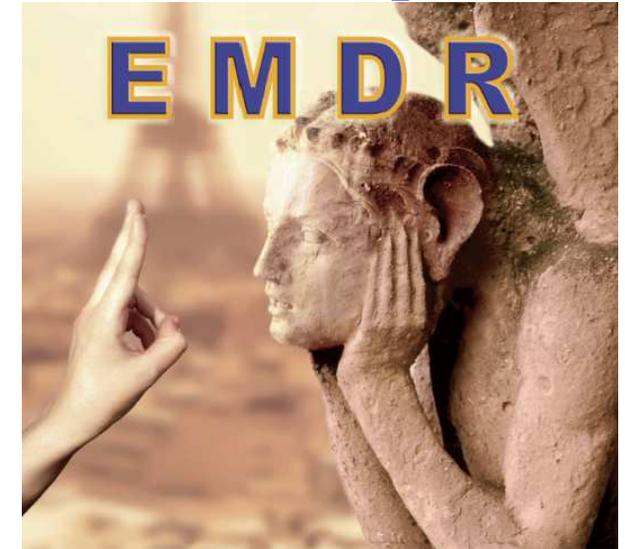
Claire Guillemant - Psychologue
19 Rue Gustave Eiffel
33160 Saint-Médard-en-Jalles
06.70.86.42.28

Membre de



*Changer sa vie en traitant
un souvenir à la fois*

La thérapie



Eye
Movement
Desensitization &
Reprocessing *

Pour qui ?

En règle générale, la thérapie EMDR est possible à tous les âges de la vie. Les jeunes **enfants**, les **adolescents**, **adultes** et **personnes âgées** peuvent bénéficier du traitement EMDR. Le protocole de la thérapie, bien que très cadré, permet de s'adapter à chaque personne.

Il appartient au thérapeute d'évaluer si un traitement EMDR peut être entamé, en fonction de l'état psychique du patient.

Pour quels problèmes ?

L'EMDR permet de traiter un grand nombre d'**événements de vie négatifs ou de traumatismes** rencontrés au cours d'une vie :

- Enfance perturbée
- Séparations
- Fausses couches et IVG
- Deuils compliqués
- Difficultés professionnelles
- Violences physiques et psychologiques
- Abus sexuels
- Accidents graves
- Incendies...

Tous ces événements de vie peuvent être à l'origine de perturbations dans la vie quotidienne :

- Irritabilité
- Angoisse
- Cauchemars
- Tendance à l'isolement
- Dépression
- Addictions
- Phobies
- Troubles alimentaires...

Relancer le processus naturel de guérison du cerveau

Face à ces événements difficiles ou traumatisants, nous n'avons parfois pas pu lutter, ni fuir. **Dans ces situations où nous vivons l'impuissance, le cerveau se fige, incapable d'intégrer ce qui nous arrive.** Lui qui, en temps normal, a pour rôle de digérer toutes nos expériences de vie afin qu'elles deviennent des souvenirs qui ne font plus mal, se retrouve bloqué. **Il se produit comme un court-circuit qui l'empêche d'enclencher son processus naturel de guérison.** La « cicatrisation » ne se met pas en route. Le temps passe et la blessure psychique est toujours là, parfois silencieuse, parfois réactivée inconsciemment par un son, une odeur, une situation...

Le souvenir de l'événement négatif est bloqué dans le système nerveux, avec les émotions, les sensations et les pensées négatives associées. Il peut alors être à l'origine de perturbations au quotidien sans que nous parvenions à en identifier la cause.

Toutes ces perturbations sont bien souvent le signe d'événements de vie négatifs non digérés.

Il semble que la thérapie EMDR entraîne le déblocage du système nerveux et permette au cerveau de retraiter l'expérience traumatique.

Ce processus peut être assimilé à ce qui se produit pendant la phase de sommeil paradoxal. Quand nous rêvons au cours de cette phase, notre cerveau retraite une quantité d'informations, issues de notre passé proche ou plus ancien. Des mouvements rapides des yeux (REM), facilitent le retraitement de ces données inconscientes.

Changer sa vie, en traitant un souvenir à la fois

Déroulement d'un traitement EMDR

Le traitement complet d'un souvenir se compose de **8 phases**. Traiter un souvenir peut prendre plusieurs séances ou une seule. Une séance dure **entre 60 et 90 minutes**.

Phase 1 : Rencontre entre le patient et le thérapeute ; création d'une relation de confiance ; déroulé de l'histoire du patient et identification des souvenirs perturbants à traiter.

Phase 2 : Préparer le patient avant de passer au retraitement des souvenirs. S'assurer qu'il ait assez de ressources pour traverser les émotions qui pourraient remonter. Expliquer ce qu'est la thérapie EMDR et comment on va procéder.

Phases 3 à 6 : c'est au cours de ces phases que des mouvements oculaires pourront être effectués. Il s'agit en fait de stimuler alternativement les deux hémisphères du cerveau, soit à l'aide de mouvement oculaires, soit de légers tapotements ou de bips sonores.

Les stimulations sont effectuées par le thérapeute pendant que le patient se concentre sur l'image du souvenir à traiter, ainsi que sur les pensées, émotions et sensations (négatives) que cela provoque encore en lui.

La phase 7 permet de clôturer une séance et de s'assurer que le patient reparte chez lui dans de bonnes conditions.

La phase 8 se fait lors de la séance suivante afin de réévaluer ce qui a été travaillé la fois précédente.

Le patient n'a pas d'effort à faire pour obtenir tel ou tel type de résultat. L'événement se retraite spontanément et différemment d'une personne à l'autre.