

Martine CHOURAQUI ajoute à sa pratique L'E.M.D.R.



Les initiales **EMDR** signifient **eye movement desensitization and reprocessing** c'est-à-dire désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires.

En français on dirait :

Intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires

En effet la thérapie EMDR utilise une stimulation sensorielle bi-alternée (droite-gauche) qui se pratique par mouvements oculaires.

Le patient est invité à suivre le mouvement des doigts du thérapeute qui passent de droite à gauche devant ses yeux. Le thérapeute adopte également une stimulation tactile par tapotement alternatif des genoux du patient.

Le mouvement oculaire débloque donc l'information traumatique et réactive le système naturel de guérison du cerveau pour qu'il complète le travail.

Francine Shapiro, Ph.D., (18.2.48/16.6.2019) psychologue américaine résidant en Californie, actuellement Senior Research Fellow du Menlo Park Research Institute – l'École de Palo Alto -, a trouvé par hasard en 1987 un moyen très simple de stimuler un mécanisme neuropsychologique complexe présent en chacun de nous, **qui permet de retraiter des vécus traumatiques non digérés à l'origine de divers symptômes, parfois très invalidants.** On peut ainsi soigner des séquelles post-traumatiques même de nombreuses années après.

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 :

- La Haute Autorité de Santé depuis Juin 2007, pour l'état de stress post-traumatique ainsi que pour les dépendances ou troubles anxieux.
- L'Organisation Mondiale de la Santé depuis 2013.
- Un rapport INSERM de Juin 2015 fait un état des lieux de la validation de l'efficacité de l'EMDR. Evaluation de l'efficacité de la pratique.

Pour plus d'explications sur cette thérapie, vous pouvez consulter : Entretien avec Francine Shapiro: aperçu historique, questions actuelles et directions futures de l'EMDR, article de 2009 qui balaye la thérapie EMDR depuis sa découverte jusqu'au dernières recherches.

Francine Shapiro a reçu en juillet 2002 pour sa découverte et ses recherches, le prix Sigmund Freud décerné conjointement par le Congrès Mondial de Psychothérapie et la ville de Vienne.

L'EMDR est la première thérapie existante, qui respecte les lois du cerveau.

Elle obéit à ses lois et à son fonctionnement neuropsychologique.

Qu'est-ce que le trouble de stress post-traumatique (TSPT) ?

Lorsque le psychisme est dépassé par un choc traumatique, notre cerveau n'arrive pas à traiter – ou à digérer – les informations choquantes comme il le fait ordinairement, et reste bloqué sur l'évènement, sans que nous en ayons conscience. La base des problèmes actuels, trouve sa source dans l'encodage dysfonctionnel de la mémoire.

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. 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...

Le trouble de stress post-traumatique se rencontre bien sûr et aussi chez les victimes d'évènements traumatiques civils survenant dans l'enfance ou à l'âge adulte – agressions et maltraitements physiques, 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.

Comment se passe une séance de traitement EMDR ?

Des séances de préparation préalables

Du fait de l'effet puissant de cette thérapie sur le psychisme du patient, une préparation est indispensable. Les entretiens préliminaires permettent de :

- construire une relation thérapeutique de confiance avec son praticien ;
- identifier avec lui une problématique actuelle susceptible d'être traitée en EMDR, puis les souvenirs traumatiques à l'origine de ces difficultés ;
- et enfin de mettre en place des outils psychocorporels de stabilisation

émotionnelle qui peuvent être utilisés en cours de séance ainsi qu'en pratique autonome entre les séances.

Un processus de traitement conscient

Les souvenirs perturbants identifiés sont ensuite retraités, un à un, lors des séances, à l'aide des stimulations bilatérales alternées.

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.

Le processus psychique de traitement activé par la méthode est un processus conscient. Il **correspond à ce que fait naturellement notre cerveau** quand il ne se bloque pas, notamment la nuit pendant le sommeil profond et paradoxal (rêves) *les souvenirs se rangent dans notre mémoire..*

Au début, le praticien demande au patient de se concentrer sur le souvenir traumatique, en gardant à l'esprit les aspects sensoriels les plus perturbants (image, son, odeur, sensation physique), ainsi que les pensées et ressentis actuels négatifs qui y sont associés.

Le praticien pratique alors des séries de stimulations bilatérales alternées rapides; entre chaque série, le patient dit ce qui lui vient à l'esprit ; il n'y a aucun effort à faire pendant la stimulation pour obtenir tel ou tel type de résultat, **l'évènement se retraite spontanément** et différemment pour chaque personne selon son vécu, sa personnalité, ses ressources, sa culture.

Le praticien continue les stimulations jusqu'à ce que le souvenir ne génère plus de perturbations mais soit mis à distance, ait perdu sa vivacité.

Les émotions et les représentations se séparent.

Enfin, toujours avec des stimulations bilatérales alternées rapides, il aide le patient à associer à ce souvenir une pensée positive, constructive, pacifiante, et à évacuer d'éventuels restes physiques désagréables.

La personne ne souffre plus quand elle repense à l'évènement traumatisant car la charge émotionnelle a été supprimée..

L'EDR n'efface pas le passé, mais ce dernier ne fait plus mal.

Les symptomatologies anxieuses, phobiques ou dépressives sont considérablement réduites.

Une séance d'EMDR dure environ 60 mn, pendant laquelle le patient peut traverser des émotions intenses, et en fin de séance, peut généralement ressentir une nette amélioration.

L'EMDR n'est pas une thérapie inventée par l'homme, c'est une technique qui permet de remettre en route le cerveau en mode guérison psychique.

1° séance : prise de contact : 60€

Séances suivantes EMDR : 80€