

## Comment se déroule une thérapie EMDR ?

L'EMDR est une thérapie à part entière.

Elle débute par un, voire plusieurs entretiens préliminaires. Ils sont importants pour créer une interaction de qualité entre le thérapeute et son patient. Par ailleurs, ils s'imposent par la nécessité de recueillir un certain nombre d'informations. Le praticien récolte les éléments importants concernant la vie du patient et fait une analyse sérieuse de la problématique motivant la demande de traitement. Patient et praticien identifient tous les évènements en lien avec la problématique à soulager.

Ces entretiens permettent donc d'établir un bilan qui précise l'indication de l'EMDR, les cibles à traiter et, le cas échéant, sa contre-indication.

En plus de ce bilan d'évaluation, cette étape permet de fournir toutes les informations utiles sur l'EMDR et de répondre aux interrogations du patient.

Elle permet enfin de mettre en place avec le patient toutes les ressources nécessaires pour pouvoir affronter ses souvenirs difficiles en toute sécurité et confiance.

Ces conditions étant réunies, la thérapie EMDR proprement dite peut commencer. Elle consistera à traiter chaque évènement identifié grâce au mouvement alterné des yeux et selon un protocole bien défini.

Laurence Hanotel, Psychologue- Psychothérapeute à Bihorel

06 60 56 42 86

[www.hanotel-psychologue.fr](http://www.hanotel-psychologue.fr)

*d'après un extrait de l'entretien avec Jacques Roques*

*recueillis par Charles Ben Aarsil publié dans le magazine CLES*

## EMDR : guérir son mal en le regardant



EMDR signifie Eye Movement Desensitization and Reprocessing, en français « Désensibilisation et Reprogrammation par le Mouvement des Yeux ».

C'est une méthode de psychothérapie inventée en 1987 par la psychothérapeute américaine Francine Shapiro. Elle se pratique en France depuis 1994 et a été mise en avant en 2003 par l'ouvrage *Guérir*, de David Servan-Schreiber.

La méthode est apparemment simple : le thérapeute aide son patient à bien s'imprégner de ce qui le fait souffrir, physiquement ou psychologiquement, puis l'invite à suivre du regard pendant quelques minutes un mouvement de balancier droite-gauche qu'il fait avec la main. Une séance d'EMDR consiste essentiellement à répéter cette opération un certain nombre de fois. Souvent cela permet de dissoudre des troubles graves, qu'aucune thérapie n'avait pu guérir depuis des années !

### Comment l'EMDR fonctionne-t-il ?

Les recherches sont encore en cours et des pistes se dessinent. Il semble bien que Francine Shapiro ait mis le doigt sur un processus à la fois incroyable et naturel, une fonction naturelle de notre cerveau.

Il s'agit d'un processus d'autocorrection psychique propre à l'humain : notre cerveau retraiterait toute information perturbante pour l'intégrer à l'ensemble de nos souvenirs et de notre expérience.

Et lorsque notre système de retraitement des informations est bloqué par un traumatisme et que nous ne savons pas comment nous en sortir, il est possible de relancer et d'accompagner le processus d'auto-guérison.

L'EMDR ne ferait donc que débloquer une sorte de processus de cicatrisation psychique, enrayé par le trauma. Le soignant qui nettoie

une plaie ne la guérit pas : il aide l'organisme à se guérir lui-même. L'EMDR jouerait le même rôle pour les plaies psychiques.

L'efficacité de la méthode repose à la fois sur la technique elle-même, et sur l'atmosphère de confiance où le patient doit se trouver, pour que son attention puisse se fixer tranquillement sur l'exercice proposé. Un bon thérapeute est alors indispensable, avec qui vous vous sentez à l'aise, sinon, ça ne marche pas.

### **Quels sont les avantages de l'EMDR par rapport à d'autres méthodes thérapeutiques ?**

L'avantage de l'EMDR réside dans la rapidité et l'efficacité du traitement. En effet, un traumatisme simple (par exemple, un accident de voiture effrayant sans blessés ni tués vécu par une personne équilibrée) et une phobie unique (par exemple, une phobie de l'avion) peuvent être résolus durablement en quelques séances (de 3 à 5 séances). Dans ces cas, l'EMDR affiche une efficacité comparable à celle des antibiotiques prescrits pour combattre une pneumonie ! A ce jour, aucune autre méthode psychothérapeutique ne peut prétendre à de tels résultats.

La guérison n'advient pas de manière aussi spectaculaire dans tous les cas même si elle s'avère toujours plus prompte qu'avec d'autres techniques. Ainsi, les traumatismes complexes (par exemple, une maltraitance physique ou sexuelle subie durant une longue période), l'anxiété généralisée (anxiété excessive pouvant concerner de multiples situations ou événements) réclament davantage de préparation et nécessitent un travail de plus longue haleine. Dans le traitement de ce type de problématiques, l'EMDR garde toute son utilité et s'intègre dans une approche psychothérapeutique plus large en alternance avec d'autres techniques (telles que l'hypnose, la thérapie comportementale et cognitive, et autres méthodes connues du thérapeute). Dans les cas les plus sévères, la thérapie peut s'étaler sur une année, voire davantage.

Les résultats obtenus par l'EMDR sont constants et durables.

### **Que peut-on soigner avec l'EMDR ?**

Un grand soulagement peut être apporté par l'EMDR pour :

- Les traumatismes même anciens (agressions physiques et morales, accidents, abus sexuels, catastrophes naturelles, guerres, etc.)

Le stress post-traumatique<sup>1</sup> fait beaucoup plus de dégâts qu'on ne croit et débouche sur les pathologies les plus diverses, aussi bien psychiques et comportementales que somatiques. En repérant et en neutralisant ce stress (qui peut surgir immédiatement après un choc, par exemple un accident ou une agression, mais aussi n'apparaître que des années après, à l'occasion d'un « rappel »), l'EMDR guérit du même coup toutes les pathologies qu'il a induites. C'est comme retirer une écharde de la chair, mais sur le plan psychique. Une écharde, ça peut s'infecter, provoquer une septicémie et vous tuer. La retirer, en soi, n'est pourtant pas compliqué, mais les effets sont spectaculaires. Les gens ne savent pas forcément de quel trauma il s'agit. Ils sont dépressifs, n'ont plus goût à rien, développent des phobies, font des insomnies, deviennent agressifs, sont atteints de céphalées, de maux de ventre, de dos, etc., mais sans faire le lien avec la cause première.

- Les difficultés à surmonter des événements pénibles (deuil, séparation, licenciement, difficultés professionnelles, etc.),
- Les douleurs chroniques et les troubles psychosomatiques
- La dépression,
- Les attaques de panique,
- Les phobies, TOC (troubles obsessionnels compulsifs),
- Les addictions,
- Les troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie).

---

<sup>1</sup> La prise en charge du stress post traumatique est recommandée par des organismes internationaux et nationaux tels que l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), la HAS (Haute Autorité de la Santé).