



# **E**ye **M**ovement **D**esensitization & **R**eprocessing

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

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 –, mais aussi par stimuli auditifs – le patient porte un casque qui lui fait entendre alternativement un son à droite, puis à gauche – ou tactiles – le patient tient dans les mains des buzzers qui vibrent alternativement de droite à gauche, ou bien le thérapeute tapote alternativement les genoux du patient ou le dos de ses mains.

Francine Shapiro, Ph.D., 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.

**Marlène FOUCHÉY**  
Psychologue clinicienne

Formation niveau 2, EMDR France auprès de David Servan Schreiber



## Qu'est ce que le 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 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.

Les évènements à l'origine de troubles post-traumatiques peuvent être aussi des évènements 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, angoisses, cauchemars, reviviscences 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, ...

## Comment se passe une séance d'EMDR ?

### Des séances de préparation préalable

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. 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. 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 retire 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, « effacé », ait perdu sa vivacité. Ensuite, 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.