

# ASSOCIATION EMDR FRANCE

## Qu'est-ce que l'EMDR

La thérapie EMDR [1] a été découverte en 1987 par une psychologue américaine, Francine Shapiro, membre du Mental Research Institute de Palo Alto.

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 et la restauration d'une estime de soi déficiente.

Le traitement de l'information est un phénomène naturel de « digestion » des événements de vie ou de souffrances existentielles parce qu'il articule :

- Une baisse et donc une remise à niveau des émotions.
- Une résolution des déséquilibres psychocorporels.
- Une intégration de « souvenirs » pathogènes dans la mémoire, qui cessent ainsi d'être douloureux. L'EMDR ne peut ni effacer, ni changer le passé, mais permet qu'il ne fasse plus mal.
- Une restauration de l'estime de soi.

Ce modèle guide la pratique de l'EMDR.

## Efficacité de l'EMDR

L'EMDR est une méthode psychothérapeutique tout particulièrement efficace. Elle est la seule avec les thérapies comportementales et cognitives dont l'usage est **officiellement recommandé** pour le traitement de l'état de stress post traumatique **par la Haute Autorité de la Santé (HAS)** qui intervient dans la validation des soins médicaux, depuis juin 2007.

## Organisation mondiale de l'EMDR

L'association européenne « EMDR Europe », s'exprime dans chaque pays par une seule association EMDR nationale. En France il s'agit **uniquement de l'Association EMDR France**. Afin de dispenser gratuitement des formations de spécialistes de haut niveau aux pays pauvres ou en voie de développement, un organisme humanitaire a été voulu par Francine Shapiro : HAP (*Humanitarian Assistances Programs*) ; en France il s'agit de l'association HAP France.

## Formation à l'EMDR

Il n'y a actuellement en France qu'une seule façon d'obtenir et de conserver le titre officiel de **praticien EMDR Europe** : être formé par des formateurs accrédités EMDR Europe et recevoir son accréditation (habilitation de pratique basée sur les compétences) par l'Association EMDR France.

## Précautions avant d'entreprendre un traitement EMDR

1 - Comme toute thérapie puissante, l'EMDR doit être **manié avec précaution par des spécialistes formés, évalués et supervisés**. C'est pourquoi l'Association EMDR France exige tout d'abord des pré-requis, avant d'accepter en formation des candidats (Voir la rubrique « Formations »), puis ensuite vérifie la légitimité de chaque accréditation.

L'utilisation des termes "EMDR" ou "EMDR France" n'indique en aucun cas une affiliation avec l'Association EMDR France. Ces termes peuvent être utilisés en tant que nom de domaine comme par exemple : "www.emdr-dupont.fr" ou en tant qu'adresse email comme par exemple:dupont@emdr-france.fr.

Ces termes peuvent être utilisés dans le but de créer une confusion dans l'esprit du public quant à une possible affiliation avec l'Association EMDR France. Du fait de l'absence de contrôle juridique de l'utilisation du terme "EMDR", nous vous invitons à vérifier auprès de l'Association EMDR France si le responsable d'une formation proposée ou le thérapeute que vous choisirez est un membre effectif de cette association. soit en consultant l'annuaire de l'Association EMDR France soit en téléphonant à l'association.

2 - Comme dans le cadre de toute thérapie, EMDR France met en garde patients et thérapeutes contre le risque d'abus sexuel.