

La Technique EMDR

• La Méthode

L'EMDR (désensibilisation et reprogrammation par des mouvements oculaires), est apparue en 1987, et est avant tout connue comme une alternative aux traitements du stress post-traumatique, des dépendances ou du deuil.

On se rend compte que lors d'un choc traumatique (accident, agression morale ou physique), le cerveau vient à mémoriser tout ce que l'événement englobe (des images, des sons ou des sensations corporelles). Toutes ces informations stockées peuvent perturber la qualité de la vie et parfois même l'équilibre psychique d'une personne en se réactivant à tout moment. Afin de mettre un terme à cela, l'EMDR, propose d'identifier, d'évaluer les croyances liées au traumatisme, et de modifier la perception de l'événement.

Par des mouvements oculaires alternatifs ou même par des stimulations (auditives ou tapotements) bilatérales (gauche, droite), qui ont pour effet de synchroniser l'activité des deux hémisphères cérébraux : aires sensorielles et cognitives, l'EMDR va permettre de reconnecter les émotions primaires du traumatisme (le souvenir « photographique ») avec la sagesse de la pensée et du langage. Le « balayage » débloque ainsi l'information traumatique et réactive le système naturel de guérison du cerveau pour qu'il complète le travail.

• A qui s'adresse-t-elle ?

L'EMDR, s'impose comme une des méthodes les plus efficaces pour les personnes présentant des symptômes ESPT majeurs (victimes d'accidents, de guerres, de viol, ...) mais aussi quand certaines expériences difficiles laissent un souvenir amer et parfois plein de souffrances. Cette méthode peut également se révéler d'une efficacité redoutable pour d'autres types de difficultés tels que la toxicomanie, l'anorexie ou la dépression.

Comment se déroule une séance d'EMDR

Le praticien EMDR aide le patient dans son processus de guérison en devenant son partenaire pour un voyage destiné à éliminer le traumatisme passé qui est bloqué dans son système nerveux.

Au début d'une séance ordinaire d'EMDR, le praticien aide le patient à repérer exactement le problème ou l'événement qui sera la cible du traitement. Pendant que les pensées et les sentiments remontent à la surface, le praticien et le patient travaillent ensemble pour stimuler les mouvements des yeux qui accompagnent l'expérience brièvement rappelée. Pendant que les mouvements des yeux sont stimulés, les émotions sont libérées.

Les séries successives et assez brèves de mouvements des yeux (30 secondes à quelques minutes) continuent jusqu'à ce que les émotions soient neutralisées et que l'événement passé devienne associé par le patient à des pensées et des sentiments positifs à son propre sujet, comme : « Je réalise maintenant que ce n'était pas ma faute ».

Combien de séances sont nécessaires avant de commencer l'EMDR ?

Cela dépend de la complexité de l'histoire du patient, de sa capacité à « s'auto-apaiser » et à utiliser les différentes techniques de contrôle de soi pour diminuer la perturbation potentielle qui peut survenir pendant le traitement. Le praticien doit enseigner au patient ces techniques pendant la phase de préparation. La durée requise pour cette phase sera différente pour chaque client. Dans la majorité des cas, le traitement actif devrait commencer après une à trois séances.

Combien de séances d'EMDR sont nécessaires ?

Le nombre de séances nécessaires dépend du problème et de l'histoire spécifique de chaque patient. Cependant, les études ont prouvé qu'un traumatisme simple peut être traité en moins de trois séances dans 80-90% des cas. Même si chaque événement inquiétant n'a pas besoin d'être traité un à un, la durée de la thérapie dépendra de la complexité de l'histoire. Dans une étude, 80% des victimes civiles de multiples traumatismes n'ont plus eu de PTSD après approximativement six heures de traitement (cinq à six séances d'une heure et demi). Une étude sur des anciens combattants ayant vécu des traumatismes de guerre a indiqué qu'après douze séances 77 % ne souffraient plus de leur syndrome de stress post-traumatique initial. Normalement, une séance d'EMDR dure de 60 à 90 minutes. La longueur de la séance dépend d'un certain nombre de facteurs, tels que la nature et l'histoire du problème, le degré de traumatisme, les circonstances spécifiques du jour particulier et de la tolérance du patient pour les séances plus longues.

Quels sont les effets négatifs possibles ?

Comme avec toute forme de psychothérapie, il peut y avoir une augmentation provisoire de la détresse. Des souvenirs douloureux non-résolus peuvent émerger. Certains patients peuvent éprouver des réactions pendant une séance de traitement que ni eux ni le praticien n'auraient pu prévoir, comme un niveau élevé d'émotion ou de sensations physiques. Après la fin de la séance, le re-traitement de l'information émotionnelle liée à l'incident ou au matériel qui a été évoqué, va continuer à agir. Des rêves, d'autres souvenirs, d'autres émotions inhabituelles peuvent se manifester. C'est généralement un signe qu'un travail en profondeur est en train de se faire.

Est-ce que je vais revivre le traumatisme aussi intensément que la première fois ?

La plupart des patients ne sont conscients que d'une ombre de l'expérience traumatique initiale, alors que d'autres la sentent à un degré plus fort. À la différence de nombreuses autres thérapies, les patients traités avec l'EMDR ne sont pas invités à revivre le trauma intensément ni durant des périodes prolongées. Avec l'EMDR, quand il y a un niveau élevé d'intensité, il dure seulement quelques instants et diminue ensuite rapidement. S'il ne diminue pas rapidement de lui-même, le praticien a été formé pour aider à faire baisser l'intensité. Le patient a aussi été formé, avant de commencer l'EMDR, à des techniques permettant de soulager immédiatement une détresse qui s'avèrerait trop intense.

EMDR-Belgium, Processieweg 7 - 9620 Sint-Maria-Oudenhove

Copyright © 2009 [Freek Dhooghe](http://www.freekdhooghe.be). All Rights Reserved. Contact: info@emdr-belgium.be

Pour en savoir plus sur l'EMDR

Eye Movement Desensitization & Reprocessing (EMDR)

Méthode de désensibilisation & retraitement par les mouvements oculaires

Le *Eye Movement Desensitization & Reprocessing* (EMDR) est une méthode différente et puissante de faire de la psychothérapie. Jusqu'à maintenant, on estime que cette approche a permis d'aider environ 2 millions de personnes de tous âges à soulager leur détresse psychologique.

COMMENT FUT DÉVELOPPÉ L'EMDR?

En 1987, la psychologue américaine Dre Francine Shapiro a découvert par hasard que les mouvements oculaires permettaient, sous certaines conditions, de diminuer la détresse associée à des souvenirs perturbateurs. Dre Shapiro a procédé à une étude scientifique de cet effet pour publier, en 1989, dans le *Journal of Traumatic Stress*, les résultats indiquant que l'EMDR avait permis de traiter avec succès des victimes de traumatismes. Depuis ce temps l'EMDR s'est développé et s'est raffiné si bien qu'aujourd'hui il est constitué de procédures standardisées qui intègrent des éléments de plusieurs approches thérapeutiques.

COMMENT L'EMDR FONCTIONNE-T-IL?

Personne ne sait vraiment comment les différentes formes de psychothérapies agissent au plan neurobiologique (sur le cerveau). On sait cependant que si une personne est très bouleversée lors d'un événement difficile, son cerveau n'intègre pas l'information comme il le ferait en temps habituel : la situation difficile devient « figée dans le temps ». Si bien que lorsque la personne y pense elle revit les émotions pénibles souvent avec la même intensité qu'au moment de l'événement : les odeurs, les images, les sons, les pensées négatives, les sensations physiques, etc. sont demeurés les mêmes. A long terme, ces souvenirs « figés » dans le cerveau risquent d'avoir des effets néfastes qui peuvent interférer avec le fonctionnement quotidien de la personne, sur sa façon de voir son monde et sur ses relations interpersonnelles.

L'EMDR semble agir directement sur le fonctionnement neurologique en rétablissant la capacité du cerveau à traiter l'information. Ainsi, après les sessions d'EMDR, les images, les sons, les sensations et les émotions envahissantes initiales ne sont plus réactivés lorsque la personne repense à l'événement. On se rappelle encore de l'événement, mais sans la détresse intense. On pense que l'EMDR agit de la même manière que la phase de rêve, pendant laquelle les yeux bougent rapidement, ce qui vient faciliter la « digestion » du matériel emmagasiné lors de nos expériences. On peut donc considérer que l'EMDR est une thérapie ayant des bases physiologiques permettant d'en arriver à concevoir les souvenirs perturbateurs sous un angle nouveau et avec moins de détresse.

EST-CE QUE ÇA FONCTIONNE RÉELLEMENT?

Il y aurait environ 20 études scientifiques contrôlées sur l'EMDR. Leurs résultats indiquent que l'EMDR est efficace pour diminuer ou éliminer les différents symptômes de Stress post-traumatique pour la plupart des clients. Souvent les clients rapportent aussi une amélioration des autres symptômes associés, tel que l'anxiété. Actuellement, les lignes directrices de la *International Society for Traumatic Stress Studies* reconnaissent l'EMDR en tant que thérapie efficace dans le traitement du Stress post-traumatique. Il en est également ainsi pour le *U.S. Department of Veterans' Affairs and Department of Defense*, le *United Kingdom Department of Health*, le *Israeli National Council for Mental Health*, ainsi que d'autres organisations en santé ou agences gouvernementales. De plus, certaines études ont aussi indiqué que l'EMDR peut être un traitement efficace et rapide. Pour plus d'information le site web de l'Association internationale de EMDR présente une bibliographie de la recherche portant sur l'EMDR : www.emdria.org

COMMENT SE DÉROULE UNE SESSION AVEC L'EMDR?

Pendant la session d'EMDR le thérapeute travaille avec le client afin d'identifier la difficulté qu'il veut cibler. Le client évoque donc une image reliée à la difficulté, les émotions, les sensations physiques et les pensées négatives associées à l'image de l'événement. En utilisant les mouvements des yeux ou une autre forme de stimulation bilatérale, le thérapeute active le processus naturel de traitement de l'information du cerveau en même temps que le client garde en tête le matériel perturbateur. Pendant les séries de mouvements des yeux, le client ne fait qu'observer le matériel évoqué (sensations physiques, émotions, images, pensées...) sans aucun effort pour contrôler le contenu du matériel qui fait surface. Son rôle est d'observer ses réactions.

Chaque personne aura sa propre façon de traiter l'information associée à la situation difficile et il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de vivre l'EMDR. En cours de session, les séries de mouvements oculaires seront répétées en vue d'en venir à une diminution de la détresse associée au souvenir et de permettre de développer des pensées plus adaptées face à l'événement, par exemple : « J'ai fait mon possible. » En cours de session, la personne peut vivre des émotions intenses, qui finissent toujours par s'atténuer, et le thérapeute s'assure toujours que le client repart dans un état calme.

COMBIEN DE TEMPS DURE LA THÉRAPIE AVEC L'EMDR?

Dans un premier temps, il faut une à deux rencontres, au moins, pour que le thérapeute prenne le temps de bien comprendre la nature de vos difficultés et pour évaluer si l'EMDR peut être un traitement approprié. Le thérapeute prendra également le temps de vous expliquer en quoi consiste l'EMDR et répondra à vos questions avant de débiter le traitement. Après entente entre client et thérapeute, la thérapie avec l'EMDR peut débiter.

Typiquement, une session avec l'EMDR dure de 60 à 90 minutes. Le genre de difficultés, vos circonstances de vie et le nombre de traumas antérieurs sont des facteurs qui détermineront le nombre de sessions d'EMDR dont vous aurez besoin. L'EMDR peut être intégré à un processus de thérapie « verbale » régulière. L'EMDR peut également être utilisé comme thérapie additionnelle avec un second thérapeute ou comme un traitement en soi.

QUELS GENRES DE PROBLÈMES TRAITE-T-ON AVEC L'EMDR?

Les études scientifiques démontrent que l'EMDR est un traitement efficace pour traiter le Stress post-traumatique. Cependant plusieurs thérapeutes rapportent l'avoir utilisé avec succès pour les difficultés/conditions suivantes :

- État de stress post-traumatique
- Attaques de panique
- Deuils complexes
- Troubles dissociatifs
- Souvenirs perturbateurs
- Phobies
- Troubles douloureux
- Troubles des conduites alimentaires
- Anxiété reliée à la performance
- Réduction/Gestion du stress
- Dépendances
- Abus sexuels et/ou physiques
- Peur de dysmorphie corporelle
- Troubles de la personnalité

QU'EST-CE QUE L'ASSOCIATION INTERNATIONALE D'EMDR (EMDRIA) ?

L'Association internationale de EMDR (EMDRIA) est un regroupement dont les membres sont des professionnels en santé mentale, dédiés à favoriser et à maintenir des normes d'intégrité et d'excellence dans l'application de la méthode EMDR. A cette fin, l'Association distribue des dépliants, publie un journal trimestriel, organise des conférences annuelles, évalue les programmes de formation continue à la méthode EMDR. Enfin, elle maintient un registre des programmes agréés, des thérapeutes certifiés, des consultants approuvés et des fournisseurs autorisés à offrir la formation à la méthode EMDR.

La EMDRIA constitue un réseau de support pour les praticiens d'EMDR et soutient continuellement le développement de la pratique professionnelle d'EMDR. Grâce à la EMDRIA, les praticiens ont accès à des informations cliniques à jour et à des résultats de recherches récentes.

EMDR International Association : 5806 Mesa Drive, Suite 360, Austin, Texas 78731
Tél: 512-451-5200 Sans frais au USA: 866-451-5200
Télécopieur: 512-451-5256 Email: info@emdr.org

POUR PLUS D'INFORMATIONS

L'Association internationale d'EMDR (EMDRIA) : www.emdria.org

L'Institut EMDR: www.emdr.com

EMDR Canada : www.emdrcanada.org

EMDR France : www.emdr-France.org

EMDR Belgique : www.bipe.be (section en français)

© Traduction autorisée par la EMDRIA (2004)

Par Philippe Gauvreau, M.A., psychologue & thérapeute certifié par EMDRIA (Québec, Canada, 2006)