

COMMENT TROUVER UN PRATICIEN QUALIFIÉ EN EMDR ?

La thérapie EMDR, depuis sa découverte, fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques et s'est développée dans le monde entier au travers d'associations, EMDRIA aux Etats Unis et EMDR Europe sur notre continent, qui garantissent le niveau requis de formation des praticiens pratiquant cette méthode de psychothérapie en délivrant le titre de « Praticien EMDR Europe ».

L'efficacité et l'innocuité de cette approche thérapeutique dépendent en effet d'une formation initiale et continue rigoureuse, dispensée par une équipe de formateurs et superviseurs EMDR Europe accrédités.

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 un formateur EMDR Europe et être accrédité « Praticien EMDR Europe » par l'Association EMDR France.

L'association EMDR France regroupe les praticiens EMDR Europe et met à la disposition du public le site www.emdr-france.org où figurent de plus amples informations sur cette approche. Vous y trouverez la liste des praticiens, superviseurs et formateurs EMDR Europe accrédités ainsi que les formations répondant aux critères EMDR Europe.

Les mêmes informations peuvent être obtenues en écrivant à :

Association EMDR France
9 rue Papillon - 75009 PARIS
Tél : 09 63 58 44 63 / 09 63 57 44 63
Email : info@emdr-france.org / contact@emdr-france.org
www.emdr-france.org



EMDR

Tiré en 10 000 exemplaires en mars 2018

Thérapie par le traitement adaptatif de l'information

QU'EST-CE QUE L'EMDR ?

L'EMDR est une approche psychothérapeutique, découverte aux Etats-Unis en 1987 par Francine SHAPIRO, psychologue américaine et membre du Mental Research Institute de Palo Alto, et pratiquée depuis dans le monde entier auprès de milliers de personnes de tous âges et de toutes conditions souffrant de troubles psychologiques.

A QUI S'ADRESSE L'EMDR ?

La thérapie EMDR s'adresse à toute personne (de l'enfant - même en bas âge - à l'adulte) souffrant de perturbations émotionnelles généralement liées à des traumatismes psychologiques.

Il peut s'agir de traumatismes « évidents », avec un grand « T », tels les violences physiques et psychologiques, les abus sexuels, les accidents graves, les décès, les maladies graves, les incendies, les catastrophes naturelles, les situations de guerre et attentats, ...

Mais il peut s'agir aussi d'événements de vie difficiles ou de traumatismes avec un petit « t », qui passent inaperçus et peuvent être la source d'émotions ou de comportements inadaptés ou excessifs dans la vie quotidienne (enfance perturbée, séparations, fausses couches et IVG, deuils, difficultés professionnelles, déménagement, etc...)

Ces perturbations émotionnelles s'expriment sous diverses formes : irritabilité, angoisse, cauchemars, tendance à l'isolement, état dépressif, comportement agité voire violent, douleurs physiques, somatisations, régression chez l'enfant, ...

D'autres troubles psychologiques relèvent aussi, dans certains cas, de traumatismes récents ou anciens, parfois non conscients : dépression, addictions, troubles du comportement alimentaire, attaques de panique, phobies, troubles de l'attachement, ...

Ces perturbations apparaissent quand notre cerveau est dépassé par un choc ou plusieurs chocs traumatiques et n'arrive pas à traiter (ou digérer) les informations comme il le fait ordinairement. Il reste bloqué sur le ou les événements, sans que nous en ayons conscience, et ce sont les vécus traumatiques non digérés qui sont sources de ces perturbations.

La thérapie EMDR permet de remettre en route les mécanismes naturels de traitement de l'information, et ainsi les traumatismes peuvent enfin être retraités (ou digérés), même de nombreuses années plus tard.

La thérapie EMDR est aujourd'hui une approche thérapeutique mondiale- ment reconnue par la communauté scientifique pour son efficacité dans le traitement des troubles post-traumatiques. Elle est la seule avec les TCC dont l'usage est officiellement recommandé pour le traitement des états de stress post traumatique par la Haute Autorité de la Santé (HAS) depuis 2007 et par l'OMS depuis 2012, publication 2013. La thérapie EMDR est appliquée dans d'autres champs de la santé et de la santé mentale comme les troubles du sommeil et la dépression. La liste des principales études et de nombreux articles sont disponibles sur le site www.emdr-france.org

COMMENT SE PASSE UN TRAITEMENT EMDR ?

Le praticien EMDR Europe suit un protocole déroulé en 8 phases : prise d'histoire, préparation, évaluation, désensibilisation, installation, scanner corporel, clôture, réévaluation. Le travail s'effectuera sur des mémoires du passé, du présent et sur des événements du futur. Après une phase de préparation, les mémoires seront ensuite retraitées une à une lors des séances.

Il faut parfois plusieurs séances pour traiter un seul souvenir. Pour les enfants, le traitement EMDR peut se faire en présence des parents en fonction de l'âge de l'enfant.

Le processus 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 d'une séance EMDR, le praticien demande au patient de se concentrer sur l'évènement perturbant, en gardant à l'esprit les souvenirs sensoriels de l'évènement (image, son, odeur, sensation physique), ainsi que les pensées et ressentis actuels qui y sont associés. Le praticien commence alors des séries de stimulations bilatérales alternées, c'est-à-dire qu'il stimule le cerveau alternativement du côté gauche puis droit, soit par des mouvements oculaires, soit par des stimulations tactiles, soit par des bips sonores. Entre chaque série, il suffit alors que le patient remarque 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.

Les séries de stimulations bilatérales continuent jusqu'à ce que le souvenir de l'évènement ne soit plus source de perturbations mais soit associé à des ressentis calmes ainsi qu'à des pensées positives et constructives.

Une séance d'EMDR dure de 60 à 90 mn (plus courte chez l'enfant). Pendant cette période, le patient peut traverser des émotions intenses, et à la fin de la séance, il peut généralement ressentir une nette amélioration.