

## Qu'est-ce que l'EMDR

La technique de thérapie EMDR fait deux choses très importantes. D'abord, elle « débloque » les mémoires et les émotions négatives stockées dans le système nerveux, puis, elle aide le cerveau à re-traiter l'expérience (au sens informatique de traitement de l'information) pour qu'elle soit « digérée ».

Le praticien travaille doucement avec le patient, le guidant progressivement pour rendre à nouveau visite à l'incident traumatique. Quand le souvenir est évoqué, les patients refont alors l'expérience des sensations et des émotions d'une nouvelle façon. La thérapie EMDR permet d'acquérir la compréhension de soi et la perspective qui permettront au patient de choisir ses actions, plutôt que de se sentir impuissant face à leurs réactions. Ce processus peut être complexe s'il y a beaucoup d'expériences reliées aux émotions négatives. Les séances de thérapie EMDR continuent jusqu'à ce que les souvenirs et les émotions traumatiques aient disparu.

De la même façon que la thérapie EMDR aide le cerveau dans son traitement naturel de l'information émotionnelle, le praticien EMDR aide le patient dans son processus de guérison en devenant son partenaire pour un voyage destiné à éliminer le traumatisme passé, bloqué dans son système nerveux. Au début d'une séance ordinaire de thérapie 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 sur lui-même, comme « Je réalise maintenant que ce n'était pas ma faute ».

En effet 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.

Depuis près de 30 ans la thérapie EMDR a prouvé son efficacité à travers de très nombreuses études scientifiques contrôlées mises en place par des chercheurs et cliniciens du monde entier. Elle est principalement validée pour le trouble de stress post-traumatique (TSPT), qui est la dénomination scientifique de ce qu'on appelle aussi plus communément le **psychotrauma**. A ce titre, la thérapie EMDR est recommandée, entre autres instances publiques nationales et internationales, par :

- La Haute Autorité de Santé depuis Juin 2007, pour l'état de stress post-traumatique (ancienne dénomination du TSPT) ainsi que pour les comorbidités souvent associées (dépression, risque de suicide, dépendance vis-à-vis de drogues ou de l'alcool, etc.). Cf. Guide-Affection de longue durée : Affections psychiatriques de longue durée, Troubles anxieux graves, page 17.

- L'Organisation Mondiale de la Santé depuis 2013, cf. Guidelines for the Management of Conditions Specifically Related to Stress, pages 37-39.
- Un rapport Inserm de Juin 2015 fait un état des lieux de la validation de l'efficacité de l'hypnose et de l'EMDR Evaluation de l'efficacité de la pratique de l'hypnose.

Pour plus d'explications sur cette thérapie, vous pouvez consulter : Entretien avec Francine Shapiro: aperçu historique, questions actuelles et directions futures de l'EMDR, article de 2009 qui balaye la thérapie EMDR depuis sa découverte jusqu'aux dernières recherches.

## Qu'est-ce que le trouble de stress post-traumatique (TSPT) ?

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 événements à l'origine de troubles post-traumatiques peuvent être aussi des événements 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 de traitement EMDR ?

### Des séances de préparation préalables

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. Pour les enfants, selon leur âge, le traitement EMDR peut se faire en présence de leurs parents.

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 retrace 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.

Une séance d'EMDR dure de 60 à 90 mn, pendant laquelle le patient peut traverser des émotions intenses, et en fin de séance, peut généralement ressentir une nette amélioration.