

## [EMDR France](#)

L'EMDR est une psychothérapie intégrative fondée sur des données probantes pour le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) et d'autres troubles psychiatriques, problèmes de santé mentale et symptômes somatiques. Le modèle sur lequel l'EMDR est basé, le traitement adaptatif de l'information (AIP), postule qu'une grande partie de la psychopathologie est due à l'encodage inadapté des expériences de vie traumatiques ou inquiétantes et/ou incomplètes. Cela nuit à la capacité du client d'intégrer ces expériences d'une manière adaptative.

La thérapie EMDR permet la reprise du traitement et de l'intégration normaux de l'information. Plus précisément, l'EMDR aborde les **questions concernant le passé, le présent et l'avenir en ciblant les expériences passées, les déclencheurs actuels et les défis potentiels futurs, entraîne la réduction de la présentation** des symptômes, une diminution ou l'élimination de la détresse de la mémoire inquiétante, une meilleure vue de soi, un soulagement des troubles corporels et la résolution des déclencheurs prévus actuels et futurs.

Le modèle de traitement adaptatif de **l'information** de Francine Shapiro (2001) guide la pratique clinique, explique les effets de l'EMDR et fournit une plate-forme commune pour la discussion théorique. Le modèle AIP fournit le cadre par lequel les huit phases et les trois volets (passés, présents et futurs) de l'EMDR sont compris et mis en œuvre. L'évolution et l'explication des mécanismes et des modèles se poursuivent par la recherche et le développement théorique.

Emdr accomplit la résolution **des expériences traumatiques et inquiétantes de vie défavorables** par un ensemble normalisé de procédures et de protocoles cliniques qui incorpore le double foyer de l'attention et alternant la stimulation visuelle, auditive et/ou tactile bilatérale. Ce processus active les composantes de la mémoire des événements de vie perturbateurs et facilite la reprise du traitement et de l'intégration adaptatifs de l'information.

Les événements traumatiques et/ou les expériences de vie défavorables troublantes peuvent être codés de façon inadaptée à la mémoire, ce qui entraîne un lien inadéquat ou altéré avec les réseaux de mémoire contenant des informations plus adaptatives. On pense que la pathologie se produit lorsque le traitement adaptatif de l'information est altéré par ces expériences qui sont insuffisamment traitées. L'information est mal codée et liée de façon dysfonctionnelle dans les systèmes émotionnels, cognitifs, somatosensory et temporels. Les souvenirs deviennent ainsi susceptibles d'être rappelés de façon dysfonctionnelle en ce qui concerne le temps, le lieu et le contexte et peuvent être vécus sous une forme fragmentée. Par conséquent, les nouvelles informations, les expériences

positives et les affects sont incapables de se connecter fonctionnellement avec la mémoire troublante. Cette déficience dans le lien et l'intégration inadéquate qui en résulte contribuent à la poursuite des symptômes.

Dans l'EMDR, des procédures de traitement spécifiques et bien définies facilitent le retraitement de l'information en utilisant une approche de traitement qui optimise la stabilisation du client avant, pendant **et après le retraitement des souvenirs pénibles et traumatiques** et des stimuli associés. L'approche EMDR de la psychothérapie est de faciliter la capacité innée du client à guérir. Par conséquent, lors du retraitement de la mémoire, l'intervention du thérapeute est maintenue au minimum nécessaire à la continuité du retraitement de l'information.

Les **huit phases de la** thérapie EMDR commencent par la prise d'histoire, dans laquelle les problèmes de présentation et les premiers événements de vie cliniquement significatifs qui les causent sont identifiés, et l'accomplissement des objectifs futurs sont fixés.

La deuxième phase consiste à préparer le client pour le traitement de la mémoire, ainsi qu'à enseigner les techniques de maîtrise de soi. Une technique de préparation permettra à la personne de se sentir en contrôle pendant le traitement de la mémoire

L'évaluation est la troisième phase, au cours de laquelle une mémoire et ses différents composants sont identifiés : une mémoire qui a causé les symptômes et ses aspects connexes — l'image, les pensées négatives qui lui sont associées, où elle se trouve dans le corps, quelle est l'émotion, etc. Le traitement consiste à stimuler le système de traitement de l'information du cerveau qui permet d'établir les différentes connexions.

La phase 4 implique desensitization qui permet d'établir des idées et des connexions. Au cours de cette phase, le client est invité à s'occuper brièvement des aspects identifiés de la mémoire pendant que le système de traitement de l'information est stimulé simultanément. Au cours de cette phase, le client s'engage dans des ensembles périodiques de mouvements oculaires (parfois des robinets ou des tons) pendant environ 30 secondes chacun. C'est pendant ce temps que le processus de transformation de la « mémoire coincée » en une expérience d'apprentissage et une résolution adaptative est observé. Des émotions, des pensées et des souvenirs nouveaux et adaptatifs émergent, et les émotions anciennes et contreproductives sont résolues. Le traitement des souvenirs troublants aidera à ne plus être déclenché par eux. Par exemple, les sentiments de honte et de peur exprimés par une victime de viol au début d'une session emdr peuvent être remplacés par le sentiment qu'elle est une femme forte et résiliente.

La phase 5 consiste à installer une nouvelle information adaptative en se concentrant sur une croyance positive souhaitée que le client veut : l'objectif du thérapeute est de renforcer cette croyance afin qu'elle se sente complètement fidèle au client.

Suit ensuite la phase de balayage du corps, où le client pense à cette mémoire, la croyance positive, et scanne pour voir s'il ya des perturbations dans le corps. Si c'est le cas, il sera traité. La mémoire est traitée, évaluée, réévaluée, réévaluée, jusqu'à ce que tous les problèmes aient été abordés et que le client se sente habilité.

La phase de fermeture ramène les clients à l'état d'équilibre complet. On rappelle au client ses techniques de maîtrise de soi et le traitement entre les séances qu'il peut continuer à faire. Si une perturbation survient, entre les séances, le client peut écrire ce qui s'est passé.

La huitième phase de la prochaine session est la réévaluation, où le client est invité à ramener la mémoire et voir comment elle se sent et s'il ya autre chose qui doit être abordée.