### **QU'EST-CE QUE *L' EMDR* ?**



Les initiales *EMDR* viennent de son appellation anglo-saxonne : Eye Movement Desensitization and Reprocessing qui signifie " Désensibilisation et Retraitement par les Mouvements Oculaires.

La thérapie *EMDR* utilise en effet, une stimulation sensorielle bilatérale alternée (droite-gauche) des lobes du cerveau, par mouvements oculaires bi-alternés, tapotements ou sons alternatifs.

Cette thérapie a été découverte en 1987 de manière fortuite et mise au point par Francine SHAPIRO.

Cette psychologue américaine a trouvé ce 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.**

 En savoir plus

Le processus psychique de traitement activé par cette méthode est un **processus conscient** qui diminue la charge émotionnelle associée à un souvenir.

Cette stimulation bilatérale alternée restructure en effet l’information traumatique dans le cortex et non plus dans le cerveau limbique (lié aux émotions), permettant ainsi de diminuer la charge émotionnelle associée au souvenir.

La thérapie *EMDR* s’adresse **à toute personne (du bébé à l’adulte) souffrant de perturbations émotionnelles généralement liées à des situations perturbantes émotionnellement ou des traumatismes psychologiques**. Il peut s’agir de traumatismes tels les violences physiques et psychologiques, les abus sexuels, les accidents graves, les décès, maladies graves, incendies, catastrophes naturelles, les situations de guerre et attentats … Il peut s’agir aussi d’événements de vie difficiles, sources de fortes émotions ou de comportements inadaptés ou excessifs dans la vie quotidienne, une enfance perturbée, les séparations, interruptions de grossesse, deuils, difficultés professionnelles ...) Des symptômes peuvent alors apparaitre tels que des troubles anxieux (**angoisses**), de l’humeur, des comportements alimentaires (**TCA**), troubles sexuels, addictions, **phobies**, maladies chroniques, **TOC**, **douleurs**, états dissociatifs …

***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 mais aussi 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.

Au début, le praticien demande au patient de se concentrer sur le souvenir douloureux 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; l’évènement se retraite alors 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 », ou qu’il 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.

Une séance d’EMDR dure 60 minutes environ, parfois plus.

L’*EMDR* est le traitement de choix du FBI pour le traumatisme. Il est employé par tous les services des forces armées au Royaume-Uni. Il a été utilisé pour la première fois de manière organisée après le bombardement de la ville d’Oklahoma, et, depuis, des équipes de volontaires formés à l’EMDR sont envoyées sur les lieux de catastrophes. On l’a beaucoup utilisé depuis les événements du 11 septembre.

L'E*MDR* est reconnue par la communauté scientifique internationale. Elle est pratiquée dans le monde entier auprès de personnes de tous âges et de toutes conditions.

Lien pour visiter le site EMDR france