

# EMDR – Thérapie par le traitement adaptif de l'information

© Association EMDR France

La version originale de ce texte sous forme de Brochure pour les patients peut être téléchargée sur le site [www.emdr-france.org](http://www.emdr-france.org)

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

L'EMDR est une approche psychothérapeutique, découverte aux USA en 1987 (par Francine SHAPIRO) et pratiquée depuis dans le monde entier auprès de milliers de personnes de tous âges et de toutes conditions souffrant de troubles psychologiques.

## À QUI S'ADRESSE L'EMDR ?

L'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 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, 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 inconscients : dépression, addictions, troubles du comportement alimentaire, attaques de panique, phobies, ...

Ces perturbations apparaissent quand notre cerveau est dépassé par un choc traumatique et n'arrive pas à traiter (ou digérer) les informations comme il le fait ordinairement. Il reste bloqué sur l'évènement, sans que nous en ayons conscience, et ce sont les vécus traumatiques non digérés qui sont sources de ces perturbations. L'EMDR permet de débloquent les mécanismes naturels de traitement de l'information, et ainsi le traumatisme peut enfin être retraité (ou digéré), même de nombreuses années après.

L'EMDR est aujourd'hui une approche thérapeutique mondialement reconnue par la communauté scientifique pour son efficacité dans le traitement des troubles post-traumatiques. La liste des principales études et de nombreux articles sont disponibles sur le site [www.emdr-france.org](http://www.emdr-france.org)

## COMMENT SE PASSE UN TRAITEMENT EMDR ?

Une préparation est indispensable : des entretiens préliminaires permettent au patient d'établir une relation de confiance avec son psychothérapeute et d'identifier, avec son aide, le ou les souvenirs traumatiques à l'origine de ses difficultés. Ces souvenirs seront ensuite retraités, un à un, lors des séances. Il faut parfois plusieurs séances pour traiter un seul souvenir. Les enfants sont traités généralement en présence de leurs proches. Le processus de retraitement 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 psychothérapeute 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 psychothérapeute 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 est venu 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 et soit associé à des ressentis calmes ainsi qu'à des pensées positives et constructives.

Une séance d'EMDR dure de 45 à 90 mn (plus courte chez l'enfant). Pendant cette période, le patient peut traverser des émotions intenses, mais à la fin de la séance, il doit normalement ressentir une nette amélioration de la perturbation liée au souvenir traité, et un soulagement notable.

## **UN PSYCHOTHÉRAPEUTE QUALIFIÉ EN EMDR ?**

L'EMDR, depuis sa découverte, a fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques et s'est développé dans le monde entier au travers d'associations affiliées à l'association EMDR Internationale (EMDRIA) et à EMDR EUROPE, qui garantissent le niveau requis de formation des psychothérapeutes pratiquant l'EMDR en délivrant le **titre de Praticien EMDR**. 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 agréés.

Pour la Suisse, l'**association EMDR SUISSE** est habilitée par EMDR EUROPE à délivrer le titre de Praticien EMDR. EMDR Suisse regroupe les praticiens EMDR et met à la disposition du public le site [www.emdr-ch.org](http://www.emdr-ch.org) où se trouvent de plus amples informations sur la méthode ainsi que la liste des psychothérapeutes praticiens EMDR agréés.