

[Thérapie EMDR Montpellier](#)

## Intégration Neuro-Emotionnelle par les Mouvements Oculaires

La thérapie **EMDR** est une nouvelle méthode de psychothérapie qui utilise la stimulation sensorielle des deux cotés du corps, soit par le mouvement des yeux soit par des stimuli auditifs ou cutanés, pour induire une résolution rapide des symptômes liés à des événements du passé. Cette thérapie poursuit le mouvement de recherche clinique et de soins inaugurés par la psychanalyse, la thérapie cognitive comportementale, les traitements par exposition, la médecine humaniste, les thérapies systémiques et les psychothérapies brèves centrées sur la personne.

La thérapie **EMDR** a été créée à la fin des années 80 dans la Baie de San Francisco. En moins de 10 ans, elle est devenue un des modes de traitement psychothérapeutique du PTSD ( *ou ESPT : État de Stress Post-Traumatique* ) ayant donné lieu au plus grand nombre d'études cliniques. Ses initiales viennent de son appellation anglo-saxonne : Eye-Movement Desensitization and Reprocessing, ou Désensibilisation et Retraitement par les Mouvements Oculaires, même si la méthode ne se limite désormais plus à l'utilisation des mouvements oculaires.

Le protocole de la thérapie EMDR repose sur un ensemble de principes qui sont essentiels à une approche humaniste et intégrative de la médecine et de la santé : la confiance dans la capacité d'auto-guérison propre à chacun, l'importance de l'histoire personnelle, une approche centrée sur la personne, un pouvoir restauré, l'importance du lien corps-esprit, un bien-être et une amélioration des performances.

Plusieurs études contrôlées ont démontré la remarquable efficacité de la thérapie EMDR pour la résolution des états de stress post-traumatiques (*ESPT en français, PTSD dans la littérature anglo-saxonne*), autant chez les victimes de

traumatismes civils (viols, accidents, deuils) que chez les vétérans de la guerre du Vietnam ou les victimes de conflits dans les pays en voie de développement. De fait, à ce jour, la thérapie EMDR est une des méthodes de traitement des états de stress post-traumatiques ( *ESPT* ou "*PTSD*" ) les mieux documentées par la littérature scientifique.

Le livre qui sert de référence aux praticiens de la thérapie **EMDR** et à l'enseignement de la méthode s'intitule "*Eye-movement Desensitization and Reprocessing : Basic principles, protocols and procedures*", publié par Guilford Press (2001)

. Son auteur est Francine Shapiro, Ph.D. Elle est fondatrice de la thérapie EMDR, Senior Research Fellow du Menlo Park Research Institute ("L'École de Palo Alto"), et présidente de l'EMDR Institute, Californie. En juillet 2002, Francine Shapiro a reçu le prix Sigmund Freud décerné conjointement par le Congrès Mondial de Psychothérapie et la ville de Vienne.

Depuis la découverte de la thérapie EMDR, les standards de son application ont fait et continuent de faire l'objet d'un grand nombre d'études scientifiques. Une liste d'articles scientifiques récents est disponible dans la rubrique "Bibliographie". Vous trouverez également des informations complémentaires sur cette méthode sur les sites mentionnés dans la rubrique « Liens »

### • **Comment une séance de thérapie EMDR se déroule-t-elle ?**

Quand des expériences inquiétantes se produisent, elles sont stockées dans le cerveau avec toutes les images, bruits, pensées et sentiments qui l'accompagnent au moment de l'événement. Quand une personne a été traumatisée, le cerveau semble ne pas pouvoir traiter l'expérience comme il devrait le faire normalement. Par conséquent, les pensées et les sentiments négatifs de l'événement traumatique sont « emprisonnés » dans le système nerveux. Puisque le cerveau ne peut pas traiter ces émotions, l'expérience et/ou les sentiments qui l'accompagnent sont souvent supprimés de la conscience. Cependant, la détresse continue de se manifester dans le système nerveux où elle cause des perturbations dans le fonctionnement émotif de la personne.

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 leurs 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 disparus.

• **Combien de séances sont nécessaires avant de commencer la thérapie EMDR ?**

Cela dépend de la complexité de l'histoire du patient, de sa capacité à « s'auto-apaiser » et à utiliser les différentes techniques de contrôle de soi pour diminuer la perturbation potentielle qui peut survenir pendant le traitement. Le praticien doit enseigner au patient ces techniques pendant la phase de préparation. La durée requise pour cette phase sera différente pour chaque client. Dans la majorité des cas, le traitement actif devrait commencer après une à trois séances.

▪ **Combien de séances de thérapie *EMDR* sont nécessaires ?**

Le nombre de séances nécessaires dépend du problème et de l'histoire spécifique de chaque patient. Cependant, les études ont prouvé qu'un traumatisme simple (événement unique subi à l'âge adulte) peut être traité en quelques séances dans 75-90% des cas (*généralement trois séances d'EMDR après les séances de prise de contact, d'explications sur le parcours de la personne, et de description du traitement à venir*

). Même si chaque événement douloureux du passé n'a pas besoin d'être traité un à un, la durée de la thérapie dépend de la complexité de l'histoire. Par contre, les personnes ayant subi des traumatismes multiples et remontant à l'enfance ne répondent pas aussi rapidement. Dans

une étude de l'université de Boston publiée en 2007, seulement 10% des personnes ayant des traumatismes de l'enfance n'avaient plus de symptômes après huit séances d'EMDR de 90 minutes. Par contre, six mois après l'arrêt du traitement, un tiers du groupe initial (33%) n'avaient plus de symptômes, comme si le traitement avait continué de faire ses effets après l'arrêt des séances avec le thérapeute.