

EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING (EMDR)

DESENSIBILISATION & RETRAITEMENT PAR LES MOUVEMENTS OCULAIRES

L'EMDR est une pratique thérapeutique créée par Francine Shapiro, psychologue américaine membre de l'École de Palo Alto, en 1987. Sa pratique consistant à *suivre du regard une stimulation sensorielle bi-alternée* (stimuli visuels – souvent le doigt du thérapeute, auditifs ou tactiles) *permet de retraiter les souvenirs traumatiques en leur enlevant leur charge émotionnelle*, trop intense pour que le souvenir ait pu être « digéré » jusqu'à présent. Ces vécus traumatiques, source d'une grande détresse, peuvent engendrer un syndrome de stress post-traumatique (SSPT) pour lequel l'efficacité du traitement par EMDR a été *validée scientifiquement* chez les adultes (rapport de l'INSERM, juin 2015). L'EMDR est d'ailleurs recommandée pour le SSPT et les psychopathologies associées (*comorbidités*) par la Haute Autorité de Santé (depuis 2007) et l'Organisation Mondiale de la Santé (depuis 2013).

- **Une pratique protégée**

La pratique de l'EMDR est encadrée. Suivre l'une des formations nationales et européennes est nécessaire à l'obtention du titre de « Praticien EMDR ». Ces formations sont réservées aux psychiatres, psychologues et psychothérapeutes.

- **Le processus de l'EMDR**

Les modèles explicatifs du fonctionnement de l'EMDR sont encore débattus. Cependant, l'hypothèse principale suggère que les stimulations du praticien permettent au patient, lorsqu'il se remémore le contenu traumatique, de rester ancré dans le présent. Cette dissociation permettrait de réapprendre (*encoder de nouveau*) le souvenir en diminuant sa charge émotionnelle et de réenclencher les processus neuronaux impliqués dans le passage du souvenir dans la mémoire à long terme.

- **Indications pour l'EMDR**

Quel que soit l'âge de la personne, il est possible d'avoir recours à l'EMDR en cas de souffrance liée à des *traumatismes psychologiques* (*violences, abus sexuels, accidents, maladie, catastrophes naturelles, guerre ou attentats mais aussi séparations, deuils, IVG, difficultés professionnelles, etc.*) et *autres symptômes associés* (*reviviscences, ruminations, irritabilité, troubles de l'anxiété, etc.*).

L'EMDR peut également être utilisée dans cadre d'un *trouble dépressif* ou d'un *burnout* afin de réduire la charge émotionnelle du patient lorsqu'il rapporte ses expériences douloureuses.

Cette pratique thérapeutique est *déconseillée* aux personnes souffrant de troubles psychotiques, présentant un risque suicidaire ou ayant des troubles cardiaques ou épileptiques.

Pour les enfants, les séances peuvent se faire en présence des parents.

- **Déroulement des séances** (*le plus souvent, 2 à 10 séances*)

Lors de la première séance initiale, les buts sont :

- de développer une « alliance » (relation de confiance) entre le praticien et le patient ;
- de découvrir la/les problématique(s) du patient et son histoire
- de déterminer la pertinence d'un recours à l'EMDR, les souvenirs sur lesquels travailler et si la personne est en mesure de faire face aux souvenirs traumatiques (stratégies de coping / défense & connaissance d'outils de régulation émotionnelle – *hypnose, méditation, etc.*).

Lors de la/les séance(s) suivante(s) :

- le patient se remémore le souvenir traumatique, les informations sensorielles les plus intenses s'y rapportant ainsi que les pensées actuelles concernant le traumatisme, le tout en étant attentif aux stimulations alternées bilatérales.
- entre chaque série, il est demandé au patient ce qui lui vient spontanément en tête.
- l'expérience est répétée plusieurs fois au cours d'une même séance afin de réduire progressivement l'intensité émotionnelle du souvenir, de désensibiliser la personne à ce souvenir
- une fois ce but atteint, un « ancrage » va être créé : le souvenir va être associé à une idée positive et apaisante. La personne pourra se rappeler cette pensée afin de prévenir le retour des symptômes et de la détresse associés au souvenir d'origine.

Ces séances durent généralement 30 minutes. Le suivi se termine lorsque les souvenirs traumatiques ne sont plus source de détresse et n'ont plus d'impact sur le quotidien de la personne.

SOURCES

- <https://www.emdr-france.org>
- <http://www.ifemdr.fr/rapport-inserm-sur-lemdr/>
- <http://www.psychologies.com/Therapies/Toutes-les-therapies/Therapies-breves/Articles-et-Dossiers/EMDR-le-vrai-mode-d-emploi>
- <http://www.centredeladepression.org/emdr/>
- https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=emdr_th
- <https://www.lachenal-psychologue-annecy.fr/psy-annecy-emdr>
- https://fr.wikipedia.org/wiki/Int%C3%A9gration_neuro-%C3%A9motionnelle_par_les_mouvements_oculaires