



VICTIMOLOGIE – La thérapie EMDR dite psychothérapie de désensibilisation

Sommaire

- 1 Qu'est-ce qu'un traumatisme ?
- 2 L'origine de cette thérapie
- 3 Le fonctionnement
- 4 A qui s'adresse cette thérapie ?
- 5 Pourquoi l'EMDR serait efficace
- 6 Les forces et les limites de l'EMDR
- 7 La formation à l'EMDR
- 8 Lectures sur le sujet et lien vers l'association EMDR France

1- Qu'est-ce qu'un traumatisme ?

L'EMDR (**E**ye **M**ovement **D**esensitization and **R**eprocessing) est une approche récente de psychothérapie qui consiste à atténuer les symptômes d'un événement traumatique.

Le traumatisme est issu d'un choc violent qui va ensuite déclencher des troubles somatiques et psychiques. L'émotion ressentie au moment de l'événement traumatique est telle qu'elle peut entraîner un ensemble de troubles psychologiques qui peuvent s'étaler sur des années entières comme :

- ✓ Cauchemars récurrents, refuge dans l'hypocondrie ou l'alcoolisme.
- ✓ Dépression, mélancolie, régression.
- ✓ Irritabilité, fatigabilité, asthénie, amnésie.

L'origine du traumatisme, la personnalité et le vécu du sujet ainsi que sa sensibilité vont faire vivre différemment la situation selon l'histoire de chaque individu.

Peut apparaître alors le TSPT (Trouble de Stress Post-Traumatique) pouvant faire suite à un traumatisme grave qui peut être :

- × Un deuil, un abandon
- × Une agression physique ou sexuelle
- × Un acte de violence
- × Un accident (voiture, avion, etc...)
- × Une guerre
- × Des traumatismes liés à des phénomènes naturels (séismes...)

Les sujets souffrant de TSPT subissent des flashbacks à répétition, des cauchemars continuels rappelant la scène du traumatisme, puis ils se « réfugient » dans l'évitement afin de ne plus être confrontés aux détails ou situations qui rappelleront la scène traumatisante. S'en suit alors une période de repliement où le sujet atteint de TSPT ne communique presque plus avec ses proches et ne s'intéresse plus aux activités ou passions exercées avant le choc subi.

Les enfants comme les adultes peuvent souffrir d'un trouble de stress post-traumatique après avoir été victimes ou témoins d'un acte traumatisant.

Les symptômes du TSPT peuvent survenir entre 1 et 6 mois après le traumatisme.

L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) est une approche récente de psychothérapie qui consiste à atténuer les symptômes d'un événement traumatique.

Comment se forme un traumatisme dans notre cerveau

Notre cerveau assimile très mal l'expérience subie et des sentiments négatifs prennent forme. Les données deviennent traumatisantes et restent bloquées dans le système nerveux.



Au bout d'un certain temps, les émotions négatives reliées à cet événement traumatisant s'effacent de notre conscience mais les angoisses et les souvenirs continuent d'évoluer dans notre système nerveux. Cela entraîne un déséquilibre affectif relativement important.



2- L'origine de cette thérapie

En 1979, Francine Shapiro termine son doctorat de littérature anglaise à l'Université de New-York. C'est également durant cette période qu'elle apprend qu'elle est atteinte d'un cancer. Francine Shapiro commence son traitement et en parallèle de ses soins, elle étudie tout ce qui touche à la psychoneuroimmunologie mais également les liens que peuvent avoir le stress et les maladies ainsi que des découvertes sur les nouvelles thérapies dites "mind-body" (esprit-corps). Elle décide de reprendre ses études en psychologie et se voit diplômée d'un doctorat.

C'est une sensation personnelle qui a ensuite amené Francine Shapiro à mettre en place l'EMDR. Lors d'une promenade où elle ressassait ses problèmes de santé, elle s'aperçoit qu'en balayant son regard de droite à gauche et de façon consciente, la charge négative qui embrumait son esprit quelques minutes auparavant, était en train de diminuer. La thérapeute essaie cette nouvelle technique sur elle-même, puis sur certains de ses proches et enfin sur ses propres patients.

Sa première recherche clinique sur le sujet commence fin 1987.

Dès lors, Francine Shapiro deviendra la fondatrice de la thérapie EMDR.

En juillet 2002, elle reçoit le prix Sigmund Freud décerné par le Congrès Mondial de Psychothérapie et la ville de Vienne.

3- Le fonctionnement

Cette nouvelle thérapie se sert de la stimulation sensorielle des deux côtés du corps en utilisant plusieurs techniques :

- ⇒ les mouvements des yeux
- ⇒ les stimulations auditives
- ⇒ les stimulations cutanées (tapping)

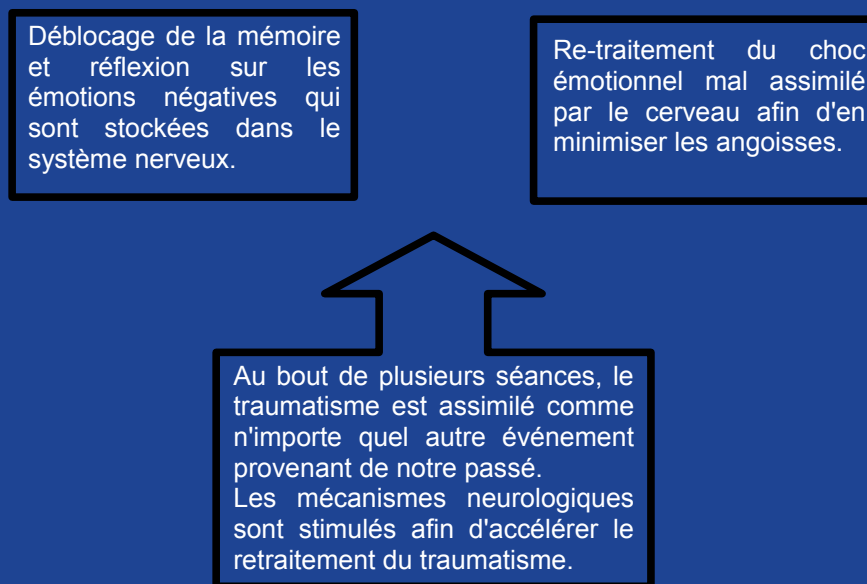
Cela induirait une diminution rapide des symptômes dus aux événements traumatiques. Cette approche thérapeutique semble actionner le cerveau afin que celui-ci puisse absorber les "troubles" du passé et faire perdre les charges affectives négatives liées aux souvenirs traumatisants.

L'EMDR utilise la psychothérapie classique mais elle va se particulariser par l'usage de la stimulation double. Pendant que le patient explique les émotions stressantes qui perturbent grandement sa vie, le praticien lui demande avant et après la séance, d'évaluer son degré d'anxiété et de souffrance. Le sujet relate les causes du traumatisme et son médecin va l'interrompre à plusieurs moments. Le thérapeute va alors placer ses doigts devant son patient et lui demander de suivre le mouvement de ces derniers, sans bouger la tête. Ce mouvement visuel est comparable à celui que nous avons pendant que nous rêvons.

La phrase "*La nuit porte conseil*" est un bon exemple : nous nous endormons parfois avec un problème en tête. A notre réveil, le souci en question nous semble moins important. La phase de sommeil a, semble-t-il, recodé les émotions et souvenirs négatifs en éléments "bienveillants" qui permettrait soit de solutionner le problème soit de le minimiser.

La thérapie EMDR va donc se servir de ce type de stimulus et mettre en place 2 éléments :

- 1) Réactiver la mémoire et ainsi faire ressortir les émotions négatives stockées dans le système nerveux.
- 2) Aider le cerveau à traiter différemment l'expérience traumatisante afin que celle-ci soit "acceptée".



En même temps que les yeux sont sollicités par un mouvement de va-et-vient rapide, les émotions se retrouvent alors libérées et apaisées. Les séries successives de ce mouvement oculaire dure de 30 secondes à plusieurs minutes jusqu'à ce que les angoisses liées aux émotions négatives soient neutralisées. L'événement traumatique, lui, est assimilé comme un souvenir appartenant à un lointain passé et les aspects négatifs qui en découlaient, deviennent positifs.

L'EMDR induit une diminution rapide des symptômes dûs aux événements traumatiques. Cette thérapie semble actionner le cerveau afin que celui-ci puisse absorber les "troubles" du passé.

4- A qui s'adresse cette thérapie ?

La thérapie EMDR peut s'appliquer à différents patients :

- Avec syndrome stress post-traumatique.
- Aux adolescents mais aussi aux enfants qui ont vécu un traumatisme grave.
- Aux victimes d'agressions violentes (vols, attentat, prise d'otage, attouchements, viols, etc...)
- Aux victimes de guerres.
- Aux personnes toxico-dépendantes.
- Aux accidentés de la route.
- Aux victimes de catastrophes naturelles.
- Aux personnes souffrant d'un élément stressant soit dans le travail, soit dans la vie affective ou familiale.

Les études sur le sujet démontrent que les phobies ne sont pas bien traitées par ce type de thérapie. Pour les personnes atteintes de dépression profonde, celles-ci doivent d'abord traiter ce problème par une thérapie traditionnelle.

Pour les victimes d'un grave traumatisme, elles devront attendre un mois avant de commencer la thérapie EMDR.

5- Pourquoi l'EMDR serait efficace ?

Il n'existe pas de théorie précise pour expliquer les vertues de l'EMDR. Certains auteurs parlent de la sollicitation de nos nombreuses voies sensorielles, surtout par le mouvement oculaire, qui amènerait une diminution convaincante du traumatisme.

Rappelons que lorsque nous subissons un choc émotionnel dû à une agression, un deuil ou un accident, le souvenir traumatisant reste bloqué dans le système nerveux. La cadence des yeux provoquerait donc le "déblocage" de l'information traumatique afin d'en amoindrir considérablement les effets négatifs.

C'est la mémoire qui gère le codage du souvenir et les troubles qui s'y rattachent. Ainsi, l'EMDR servirait à reformater ce codage en se mémorisant l'événement et en amenant une concentration optimale de l'activité cérébrale sur le moment présent. Grâce à cette "fixation", le traumatisme est retraité par dissociation des émotions ressenties et du souvenir en le libérant de sa charge émotionnelle .

6- Les forces et les limites de

Il n'existe pas de théorie précise pour expliquer les vertues de l'EMDR. Certains auteurs parlent de la sollicitation de nos nombreuses voies sensorielles qui amènerait une diminution convaincante du traumatisme.

L'institut national de la santé et de la recherche médicale a publié une expertise afin de démontrer l'efficacité des différentes psychothérapies où l'EMDR figure en bonne place pour traiter le stress post-traumatique. Cependant, cette étude montre aussi que les thérapies cognitives et comportementales réussissent tout aussi bien.

L'une des grandes forces de cette thérapie reste le temps : les témoignages indiquent qu'en quelques séances (à partir de la troisième généralement) les premiers bienfaits se font ressentir. Ces effets positifs perdureraient dans le temps. Ainsi, on pourrait soigner vite et bien des personnes souffrant de symptômes directement reliés au traumatisme vécu et leur éviter une douleur contraignante tout au long de leur vie, traitée par des thérapies longues et souvent onéreuses.

Mais il va sans dire que ce type de thérapie doit se faire avec un professionnel formé à cette pratique, tout comme il est important d'en connaître les difficultés possibles.

L'EMDR est aussi controversée et se trouve être souvent sujet à polémique. D'où l'importance d'effectuer ce travail sur soi avec un psychiatre ou un psychologue. Effectivement, cette thérapie peut entraîner des complications importantes comme :

- ✓ Des attaques de panique, des étourdissements et douleurs aiguës.
- ✓ Un retour extrême des émotions négatives pendant la séance (réaction normale mais ces émotions doivent disparaître et la thérapie doit donc être menée par un vrai professionnel)
- ✓ Des idées suicidaires.
- ✓ Pour les personnes souffrant de pathologies mentales.
- ✓ Des séries de cauchemars après les séances.
- ✓ Réveiller d'autres souvenirs qu'il faudra également traiter.

D'autres études montrent des résultats mitigés et dénotent qu'il n'y a pas de réelles différences entre l'EMDR et les autres thérapies traditionnelles.

D'autres disent que les mouvements oculaires ne sont pas nécessaires durant une séance qui vise à diminuer les symptômes d'un traumatisme.

7- La formation à l'EMDR

La formation à cette thérapie s'adresse :

- Aux psychiatres (et internes en psychiatrie dès la 3ème année)
- Aux psychologues cliniciens (avec DESS de psychologie clinique et pathologique + expérience de 2 ans minimum en pratique clinique)
- Aux psychothérapeutes détenant le certificat européen de psychothérapeute ou équivalent + 2 ans minimum de pratique clinique.

La formation est à deux niveaux avec 22 heures de supervision pour obtenir le diplôme de Praticien de la thérapie EMDR.

Il faut donc bien s'assurer que le professionnel exerçant cette discipline est soit psychiatre – psychologue clinicien ou thérapeute titulaire d'un certificat européen, ayant bénéficié d'une formation délivrant le diplôme spécifique à l'EMDR.

8- Lectures sur le sujet et lien vers l'association

- *Des yeux pour guérir* – Francine Shapiro, Seuil – 2005
- *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse* – Davie Servan-Shreiber, R.Laffont – 2003
- *EMDR : une révolution thérapeutique* – Jacques Roques – 2004
- *Manuel d'EMDR : principes, protocoles, procédures* – Shapiro, Roques, Servan-Shreiber et Mégevand – Dunod – 2007
- Site français de l'association EMDR : <http://www.emdr-france.com/>

L'EMDR est aussi controversée et se trouve être souvent sujet à polémique. D'où l'importance d'effectuer ce travail sur soi avec un psychiatre ou un psychologue.

infos@criminonet.com 