

## EMDR – qu'est-ce que c'est ?

EMDR est un terme anglais. « Eye Movement Desensitization and Reprocessing »

En français : « désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires »

Depuis près de 30 ans la thérapie EMDR a prouvé son efficacité au travers de très nombreuses études scientifiques contrôlées mises en place par des chercheurs et cliniciens du monde entier. La thérapie EMDR est recommandée, entre autres instances publiques nationales et internationales, par l'Organisation Mondiale de la Santé depuis 2013.

Elle a été développée à la fin des années 80 par Francine Shapiro, une psychologue et thérapeute comportementale américaine.

Francine Shapiro a découvert l'effet thérapeutique de **stimulations bilatérales** (initialement le mouvement des yeux) pour **diminuer la charge émotionnelle** liée à des événements traumatiques.

Cette approche est efficace pour apaiser, « désensibiliser » **les réactions émotionnelles** (« desensitization » / désensibilisation) à un événement difficile.

Très souvent, une personne traumatisée souffre aussi **d'une interprétation négative à son égard**. (« C'est ma faute. » « Je suis nulle. ») L'EMDR aide également à effectuer une réinterprétation de l'évènement (« reprocessing » / retraitement).

On travaille alors sur les souvenirs ainsi que sur les interprétations (cognitions) liées à des événements difficiles.

La thérapie EMDR renforce les capacités d'auto-guérison de notre cerveau. Elle aide à vivre un soulagement et à développer des idées constructives. Elle est reconnue surtout pour son efficacité dans le traitement des troubles post-traumatiques, mais est aussi un outil puissant pour mieux gérer la peur d'examen, l'anxiété et d'autres problèmes qui nécessitent une « restructuration cognitive ».

L'élément essentiel de cette thérapie est une stimulation sensorielle bi-alternée qui se pratique par mouvements oculaires – le patient suit les doigts du thérapeute qui passent devant ses yeux d'un côté à l'autre –, mais aussi par stimuli auditifs ou tactiles.

La thérapie EMDR ne peut jamais être effectuée lors d'une première consultation, mais nécessite quelques séances préalables. Une séance d'EMDR dans mon cabinet dure environ une heure et demie. Le nombre de séances dépend de la problématique.