

## L'EMDR – Désensibilisation et reprogrammation par des mouvements oculaires



Premièrement, je voudrais vous dire la raison qui me pousse à parler un petit peu sur l'EMDR. Aujourd'hui, j'ai choisi ce thème parce que j'ai vu la psychologue avec qui je travail utiliser cette technique avec un client qui souffre d'alcoolisme. Cette technique me semble efficace pour travailler sur des questions émotionnelles spécifiques. Après, bien sur, je suis rentré chez moi avec beaucoup de curiosité. J'ai fait des recherches pour découvrir d'avantage cette technique et pour l'apprendre à utiliser avec mes futurs clients.

L'EMDR est une méthode thérapeutique fondée en 1987 par la psychologue américaine Francine Shapiro. Francine Shapiro est docteur en Psychologie à l'institut «Mental Ressearch» de Palo Alto. Elle a également reçu le prix de Sigmund Freud décerné par L'Association Mondiale de Psychothérapie. Elle a découvert cette technique par hasard lorsqu'un jour elle est allé se promener dans un parc. Pendant sa promenade, elle a observé que ses petites pensées négatives ont disparus quand elle faisait des rapide aller et retour avec ses yeux de gauche à droit. Ainsi, Shapiro a commencé à développer ses recherches. Elle a vérifié que cette méthode pourrait fonctionner avec les autres. Donc, Shapiro a créé une nouvelle approche de psychothérapie, qui utilise la stimulation sensorielle des deux côtés du corps, soit par les mouvements des yeux, soit par des stimuli auditifs ou cutanés qui induisent une résolution rapide des symptômes liés à des événements traumatiques du passé.

Les acronymes EMDR, signifient en français Désensibilisation et Reprogrammation par des Mouvements Oculaires ou Yeux. La traduction en anglais est Movement Desensitization and Reprocessing. Nous pouvons dire que cette technique est une intervention clinique récente et que cette découverte a inauguré une nouvelle conception de la psychothérapie. Cette méthode fait la jonction aux recours du langage et des éléments neurologiques. C'est la première fois dans l'histoire de la psychologie, que nous pouvons parler de réelles guérisons dans le domaine des traumatismes psychiques et des troubles comme : les phobies, les attaques de panique, dépression etc.

L'EMDR est une technique thérapeutique qui se caractérise par l'utilisation de la double stimulation et les études montrent qu'elle permet de réparer les blessures psychologiques par la stimulation neuronale. Cette technique conduit le patient à replonger dans ses souvenirs d'événements traumatiques. Le psychologue provoque périodiquement une stimulation sensorielle en déplaçant rapidement son doigt ou une lumière devant les yeux du patient (*les mouvements oculaires s'effectuent par une alternation de droit à gauche*). Le patient doit suivre ce mouvement sans bouger sa tête. La stimulation se répercute dans le cerveau limbique ou le cerveau des émotions. Selon l'EMDR le mouvement oculaire débloque l'information traumatique et réactive le système naturel de guérison du cerveau. L'objectif de l'EMDR est favoriser le transfert de l'information entre les cerveaux émotionnel et cognitif, pour arrêter les troubles liés à la situation traumatique.

### Ses principaux principes

- l'esprit possède comme le corps une capacité à s'autoguérir.
- Le psychologue doit connaître l'histoire de la personne
- une approche centrée sur la personne
- l'importance du lien corps-esprit
- le bien-être
- une amélioration des performances dans la vie (*après avoir participé aux séances de l'EMDR, la personne pourra mieux surmonter sa situation traumatique et lui permettra de trouver des réponses comportementales*)
- Chaque événement douloureux laisse une marque dans le cerveau. Donc, les pensées, les sons et les émotions liées à l'événement sont stockés dans le cerveau, prêt à se réactiver au moindre rappel au traumatisme.

Aujourd'hui, nous savons que seulement le fait de parler sur notre souffrance en lien à une situation traumatique, ne suffit pas. Donc, la psychothérapie traditionnelle (*incite d'utiliser des mots pour évoquer la souffrance*) reste chaque jour de plus en plus en décalage avec les nouvelles techniques émergentes. Parce que maintenant nous avons découvert qu'il n'est pas nécessaire de passer forcément par la parole pour avoir une prise de conscience et parvenir à la guérison. Différemment de la psychothérapie traditionnelle qui demande beaucoup des années de traitements. L'avantage de l'EMDR réside dans la rapidité et l'efficacité du

traitement. C'est une thérapie brève, sans utilisation des mots, sans transfert et sans travail d'interprétation de l'inconscient. En effet, une situation traumatique légère et une phobie unique peuvent être résolus en seulement trois à cinq séances. Donc, c'est moins cher et plus pratique.

Actuellement, les scientifiques n'ont pas compris complètement les mécanismes de fonctionnement de l'EMDR. Une des hypothèses sur ce phénomène est qu'il permet le retrait des informations et ce processus semblable le même travail des yeux durant le sommeil Rem. Mais ces études ont montrés une certaine efficacité notamment pour les états de stress post traumatique, violences sexuelles, catastrophes naturelles (tremblement de terre), toxicomanie, l'anorexie, la dépression, le vécu de situation de guerre etc.

Mais cette technique a comme contre-indications pour les personnes qui souffrent de psychoses graves, sujettes aux idées suicidaires ou atteintes des troubles cardiaques puis un traumatisme pouvant en cacher un autre. Pourtant, il est indispensable de pratiquer avec un psychologue dûment formé. Mais de toute façon, elle a des effets positifs et aide beaucoup des personnes à surmonter leurs traumatismes.

Je voudrais partager ces connaissances avec vous parce que je crois qu'ils peuvent aider quelqu'un, qui recherche de traverser la douleur de son âme. J'espère que vous avez appréciés mon article et qu'il peut vous porter des informations supplémentaires.

Sites pour obtenir plus informations :

- [www.bipe.com](http://www.bipe.com)
- [www.psy.be](http://www.psy.be)

A bientôt,

Gabriela Prado

Plus informations :



Site : [lalchimiepourvous.webnode.fr](http://lalchimiepourvous.webnode.fr)

Blog : [lalchimiepourvous.over-blog.com](http://lalchimiepourvous.over-blog.com)

Email: [lalchimiepourvous@gmail.com](mailto:lalchimiepourvous@gmail.com)

Si vous aimez mes articles suivez-moi sur ma page Facebook



Lalchimie Pour Vous Gabriela Prado



@Lalchimie

