

EMDR LA NOUVELLE HYPNOSE

Alain Sousa

L'EMDR arrive en France, popularisée par le psychiatre David Servan-Schreiber dans son best seller "Guérir", cette pratique est une sorte d'hypnose revue et corrigée. Par des mouvements oculaires, on "reprogramme" le cerveau pour effacer les traumatismes. Tous les détails sur une technique surprenante...

EMDR, ces quatre lettres ne vous disent rien ? Pourtant cette pratique fait de plus en plus parler d'elle. Ce sigle signifie "Eye movement desentization and reprocessing", c'est-à-dire reprogrammation et désensibilisation par le mouvement de l'oeil.

Comment ça marche ?

En clair, de quoi s'agit-il ? Cette méthode ressemble à une sorte d'hypnose : en faisant suivre un pointeur à une personne, on lui fait pratiquer toute une série de mouvements avec les yeux. Or cette gymnastique oculaire permettrait d'agir sur les neurones et le cerveau. Ainsi, les blessures des traumatismes vécus dans l'enfance s'estomperaient. Sachez en outre que, selon les cas, il faudra de 3 à 12 séances de thérapie, d'une durée de 60 à 90 minutes... pour un prix allant de 60 à 120 euros. Cette méthode aurait déjà démontré ses bienfaits dans le traitement du syndrome de stress post traumatique, comme le souligne le Dr David Servan-Schreiber dans son livre "Guérir" ¹ : selon certaines études, l'EMDR "est au moins aussi efficace que les meilleurs traitements existants, mais semble aussi être la méthode la mieux tolérée et la plus rapide". Certes, le Dr Servan-Schreiber prêche pour sa paroisse : il est président de l'association EMDR-France, seule à former des praticiens dans l'hexagone. Mais pas seulement...

Une efficacité prouvée ?

En effet, l'Institut national de la santé et de la recherche médicale a publié une expertise collective ² sur les psychothérapies. Et, Oh surprise, parmi la psychanalyse, les thérapies familiales ou les thérapies comportementales et cognitives (TCC), apparaît l'EMDR, dont on reconnaît l'efficacité face au stress post-traumatique. Mais le rapport souligne que cette technique reste moins performante que les thérapies comportementales et cognitives. Plus intrigant, le rapport cite une étude ³ de chercheurs américains, qui souligne que les mouvements des yeux n'ont aucune importance dans la thérapie : finalement l'EMDR ne serait qu'une variante des thérapies cognitivo-comportementales. Rappelons que ces dernières ne visent pas à modifier en profondeur l'ensemble d'une personnalité, mais seulement un comportement difficile à vivre.

EMDR or not EMDR ?

Alors devez-vous opter pour l'EMDR ? Si l'on en croit les nombreuses études publiées, et le livre du Dr Servan-Schreiber, cette technique aurait des résultats assez impressionnants... tout au moins sur le stress post-traumatique. Son indication reste donc très limitée, d'autant que d'autres méthodes telle que la thérapie cognitive et

comportementale sont au moins aussi efficaces. Dans tous les cas, la démarche la plus censée en cas de problème, est de vous adresser à un spécialiste, psychologue ou psychiatre, qui sera à même de vous orienter vers la prise en charge la plus adaptée. Et ne pensez pas que tous les soucis peuvent disparaître ainsi, en quelques coups de baguette magique. Comme dans toute approche, un véritable travail sur soi est nécessaire pour chasser ses démons et retrouver la sérénité.

1 - Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse. David Servan-Schreiber, éditions Robert Laffont, 20 Euros

2 - Psychothérapie, trois approches évaluées. Une expertise collective de l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale, février 2004.

3 - J Consult Clin Psychol. 2001 Apr;69(2):305-16.