

PRINCIPES DE LA THÉRAPIE EMDR

La thérapie EMDR repose sur un constat : le simple fait de parler d'un traumatisme ne serait pas suffisant. Une personne traumatisée ne souhaiterait d'ailleurs pas évoquer le cœur de la scène traumatique dans la **crainte d'être sur-traumatisée**.

L'EMDR créerait donc un protocole sécurisant pour accompagner la personne dans son rappel du noyau traumatique. Ce rappel ne solliciterait pas seulement le registre verbal mais tous les registres représentatifs : perceptions, cognitions, émotions, sensations corporelles.

Francine Shapiro a créé le concept -TAI- pour Traitement Adaptatif de l'Information qui suppose que nous intégrons nos expériences actuelles (les informations sensorielles et cognitives entre autres) à la somme de nos expériences passées.

Le traumatisme consiste dans son modèle en un échec de l'intégration de ces informations et donc en une mise en échec du système TAI. Les informations mal traitées se présentent ainsi régulièrement et spontanément à la mémoire du patient dans leur état d'origine, aussi longtemps que ce traitement de l'information ne s'est pas effectué de manière acceptable et compatible avec le psychisme du patient.

Selon une hypothèse, en effectuant des associations libres, dans des séquences d'attention duelle, à partir de tous ces registres du noyau traumatique, des connexions mnésiques (mémoire implicite/explicite, procédurale/déclarative) et informationnelles auraient lieu et la personne pourrait dépasser l'événement traumatique.

Mais selon une autre hypothèse, l'association libre est insuffisante et de plus ne se manifeste pas régulièrement au cours des traitements des traumatismes psychiques par l'EMDR. Pour arriver à mettre en place des reconnections susceptibles de modifier la nature du noyau traumatique, il serait utile d'y adjoindre une stimulation sensorielle, comme les mouvements oculaires par exemple.

Cette méthode permettrait au souvenir traumatique d'être réinséré et intégrée dans le processus de synthèse de la mémoire épisodique avec le statut de souvenir *révolu*.

La croyance dans l'efficacité des mouvements oculaires ou des stimulations sensorielles bilatérales alternées **repose sur un modèle neurologique où l'activation alternée des hémisphères cérébraux faciliterait un travail de reconnexion de modules de traitement de l'information (émotionnels, mnésiques, comportementaux) dissociés par le trauma**. D'autres modèles sont en discussion, amenant d'autres explications possibles à l'efficacité de l'EMDR.

Les modèles explicatifs du fonctionnement de l'EMDR sont débattus. Outre ceux qui ont été exposés plus haut, d'autres modèles empruntent aux modèles cognitifs et les modèles de l'hypnose.