

# LE PROTOCOLE EMDR

Standardisé et structuré en 8 phases de traitement toutes aussi importantes les unes que les autres

## PHASE 1

### **HISTOIRE ET PLANIFICATION DE LA THÉRAPIE**

## PHASE 2

### **PRÉPARATION**

## PHASE 3

### **ÉVALUATION/ACTIVATION DE LA CIBLE**

1. Image traumatique précise.
2. Cognitions négative / positive.
3. Échelle VOC de 1 → 7 (validité des cognitions).
4. Émotions.
5. Échelle SUD de 0 → 10 (intensité émotionnelle).
6. Siège de la sensation corporelle.

## PHASE 4

### **DÉSENSIBILISATION**

1. « En pensant à cette image, et ces mots... (cognition négative) et cette sensation dans votre corps, suivez le mouvement de mon doigt... »
2. Ou bien : « concentrez-vous sur les tapotis de mes doigts sur vos genoux... »
3. Stimulations alternées de 30 secondes environ (mouvements oculaires, sons, toucher...).

## PHASE 5

### **INSTALLATION DE LA CROYANCE POSITIVE**

1. Reprise cognition positive et renforcement actif.
2. Stimulations alternées VOC = 7
3. Si blocage VOC < 7 : dégager cognitions bloquantes et reprise des stimulations alternées.

## PHASE 6

### **SCAN CORPOREL**

1. « Fermez les yeux concentrez-vous de nouveau sur la situation initiale et les mots... (cognition positive). Passez votre corps en revue. Dites où vous ressentez les choses... »
2. Stimulations alternées jusqu'à disparition des sensations négatives.

## PHASE 7

### **FERMETURE DE SESSION ou CLÔTURE DE LA SÉANCE**

« Le travail peut se poursuivre après la séance: intuitions, pensées, rêves... ».

## PHASE 8

### **RÉÉVALUATION**