

RESUME EMDR

Retraitement et Désensibilisation par Mouvement Oculaire

L'EMDR, méthode thérapeutique développée par Francine Shapiro, est principalement utilisée dans le traitement des traumatismes psychologiques. Francine Shapiro, docteur en psychologie au MRI de Palo Alto et thérapeute comportementale, découvre l'EMDR fin des années 80, de manière tout à fait fortuite. En se promenant dans un parc, avec à l'esprit un certain nombre de problèmes, elle se rendit compte tout en marchant qu'elle bougeait les yeux de part et d'autre et que les problèmes s'estompaient. Elle décida de reproduire l'expérience avec un groupe de volontaires d'abord et sur des vétérans du Vietnam ensuite, leurs nombreuses séquelles psychologiques ayant provoqué un regain d'intérêt pour la pathologie traumatique et de nombreuses polémiques. Comme les résultats semblaient confirmer son expérience personnelle, elle poursuivit ses recherches et en fit le sujet de sa thèse de doctorat.

L'EMDR connaît aujourd'hui un essor mondial...

La thérapie est utilisée dans le traitement d'un large éventail de problèmes psychologiques qui accompagnent généralement les traumatismes, tels que les expériences directes ou indirectes de violence, accidents ou catastrophes naturelles.

La thérapie EMDR est également utilisée dans les thérapies à long terme d'état de choc ou de la perte d'un proche et ou de problèmes rencontrés durant l'enfance.

- la dépression
- l'anxiété
- les phobies et les peurs
- faible estime de soi

L'EMDR, de plus en plus souvent adoptée par les psychologues, rencontre des succès dans des secteurs d'interventions liés aux traumatismes ainsi qu'aux pensées et émotions négatives. La technique permet un travail de reconstruction mental, affectif et cognitif, qui est étayé sur un travail de mouvements oculaires. Les mécanismes en jeu font l'objet de nombreuses réflexions, hypothèses et discussions. Un rapport est par exemple établi avec les mouvements des yeux que nous effectuons pendant le sommeil paradoxal, sommeil de la réorganisation de l'information. Sur le plan pratique, de nombreux psychologues et patients soulignent son efficacité...

Lorsque des événements traumatiques se produisent, les mécanismes d'adaptation naturelle cognitive et neurologique de l'organisme peuvent être submergés.

Le but de la thérapie EMDR étant de traiter correctement ces souvenirs traumatiques, elle réduit leur impact et aide les patients à développer des mécanismes d'adaptation.

Cela se fait à travers une approche qui permet au patient d'aborder le passé, le présent et l'avenir lui permettant ainsi de reclasser les différents aspects du traumatisme dans sa mémoire et les considérer comme résolus.

La thérapie EMDR n'est pas considérée comme une forme d'hypnose. Le patient est conscient pendant la session et contrôle tout ce qui se passe. Il peut interrompre la séance à tout moment s'il se sent mal à l'aise.

Les bienfaits de l'EMDR

La thérapie EMDR étant indiquée dans les cas de stress post-traumatique elle permet de diminuer les symptômes associés au stress post-traumatique et d'augmenter la confiance en soi.

L'EMDR a pour intérêt d'emprunter des raccourcis pour se défaire de :

- Une réduction de la reviviscence des souvenirs traumatiques.
- Se sentir plus en mesure de faire face et à gérer des mémoires de traumatismes sans avoir à éviter les déclencheurs potentiels.
- Se sentir plus en mesure de s'engager et profiter des activités et des relations sociales.
- Moins de stress, d'anxiété, d'irritation et l'hyper vigilance
- Atténuation des sentiments d'isolement, de désespoir et de dépression.

L'EMDR est une méthode devenue un des modes de traitement du trauma les plus efficaces.