

SOMMEIL PARADOXAL ET THÉORIES ALTERNATIVES

Francine Shapiro s'appuyant sur les travaux de Bessel A. van der Kolk M.D, pense que les mouvements oculaires permettent une remise en condition du sommeil paradoxal, période de rêve aussi appelée REM (*Rapid Eye Movement* : mouvement oculaire rapide) où le dormeur agite frénétiquement les yeux. Il existe une controverse sur l'origine des effets de l'EMDR, en particulier sur le rôle des mouvements oculaires.

Selon ses partisans, l'originalité de l'EMDR est l'utilisation de mouvements oculaires rapides durant la phase d'exposition imaginaire à la situation traumatisante. Ces mouvements oculaires rappelleraient ceux que l'on enregistre durant le sommeil. Le rôle des mouvements oculaires est prépondérant dans le processus de désensibilisation et de préférence conduit d'une manière saccadée, comme le soulignait encore en 2005 Francine Shapiro au cours du 6^e congrès européen de l'EMDR.

Le rôle des mouvements oculaires n'est pas établi dans tous les cas, puisqu'on peut obtenir des résultats thérapeutiques comparables avec des stimulations tactiles ou auditives. L'observation clinique dans le traitement des ESPT (États de Stress Post Traumatique) et certaines études indiquent qu'une stimulation sensorielle est nécessaire pour obtenir une désensibilisation et un retraitement des informations dysfonctionnelles. Cette stimulation peut être selon les cas visuelle, auditive, tactile. Selon l'étude faite sous la direction de David Servan-Schreiber (2006), la réponse serait optimum avec la stimulation bilatérale intermittente alternée.

La recherche s'est donc intéressée et s'intéresse encore aux composants de l'EMDR pour en expliquer les résultats. Francine Shapiro (1996, 2001) reconnaît elle-même que celles qui ont été faites « ont souffert de conditions de contrôle inadaptées, de populations de sujets inappropriées et d'un nombre de sujets inadéquat ».

Il est probable que d'autres facteurs que les mouvements oculaires concourent à la réussite du traitement. L'évolution des connaissances en neurosciences apporteront certainement des contributions fort intéressantes pour expliquer les mécanismes mobilisés dans l'EMDR et de faire évoluer cette technique pour lui donner (ainsi qu'à d'autres formes de thérapies) encore plus d'efficacité et de précision.