

Les symptômes

- **Intrusion** :

la personne revit l'événement traumatisant. Il ne s'agit pas seulement de vagues réminiscences, mais d'incapacité à empêcher ces souvenirs de revenir le hanter. Il s'agit de véritables flash-backs envahissants. En effet, l'angoisse ressentie lors de l'expérience traumatisante peut être de nouveau éprouvée au moment du souvenir. Les cauchemars sont également fréquents.

- **Évitement** :

la personne cherche à éviter les situations et les facteurs déclencheurs qui pourraient lui rappeler la situation qui l'a traumatisée. Elle aura aussi tendance à éviter d'en parler. Cela peut conduire jusqu'à une amnésie partielle ou totale de l'événement. Les émotions seront atténuées ou émoussées, et cela pourra aller jusqu'à une insensibilité émotionnelle. La personne n'a plus d'intérêt pour les activités qui autrefois la passionnaient, se replie sur elle-même et fuit ses proches. Elle souffre de difficultés de communication car elle a du mal à s'exprimer correctement. Au pire, on peut observer un état de dissociation. Ces comportements d'évitement sont des réflexes indépendants de la volonté de la personne.

- **Hyperstimulation** :

la victime souffre de plusieurs symptômes d'hypervigilance et a du mal à se concentrer. Les troubles du sommeil ne sont pas rares associés à de la nervosité, une tendance à s'effrayer facilement, une impression constante de danger ou de désastre imminent, une grande irritabilité ou même un comportement violent. Un sentiment intense de détresse peut survenir lorsque l'individu est exposé à des éléments qui évoquent l'événement traumatisant.

- **Différents troubles** psychosomatiques :

douleurs, crispations, tachycardie...

Cécile TAILPIED
Psychopraticienne Comportementale

Psychopraticienne EMDR DMS©*
Psychopraticienne en Psychologie Positive ©*
Coach thérapeute©*

☎ 06.73.70.39.67

c.tailpied@hotmail.fr

4 Boulevard Sadi Carnot
14400 BAYEUX



*© : **Certifiée**

Guérir Autrement EMDR – David Servan Schreiber
http://www.dailymotion.com/video/x2lmqj_guerir-autrement-emdr_tech

« EMDR » Post-Traumatique

Eye Movement Desensitization and
Reprocessing

**Victime directe ou simple spectateur,
vivre des scènes de violence conduit
au symptôme de stress post-
traumatique. L'EMDR est aujourd'hui
l'une des meilleures réponses...**



Il peut s'agir de l'attentat du 11 septembre 2001, du tsunami de décembre 2004 ou plus récemment des massacres dans les locaux de Charlie Hebdo et dans l'Hyper Casher de la porte de Vincennes et le 13 novembre 2015 à Paris le Bataclan, le stade de France, restaurants et terrasses de café et 19 novembre à St Denis... Comment résoudre le stress post-traumatique qui suit ?

Toutes les victimes sont-elles susceptibles de subir des séquelles traumatiques ?

Oui, il est probable que les victimes qui ont subi un tel stress, une telle menace sur leur vie soient toutes exposées à un stress post-traumatique.

Quels en sont les symptômes ?

Le patient souffrant d'un trouble du stress post-traumatique éprouve un sentiment de désespoir ou d'horreur associé à des symptômes persistants : intrusion, évitement, hyperstimulation et différents troubles psychosomatiques.

Les séquelles sont-elles plus sévères quand les victimes ont vu des personnes mourir ?

Oui, le spectacle de la mort est éminemment traumatisant, d'autant plus quand la mort est donnée volontairement.

Les mêmes symptômes menacent-ils les spectateurs directs, ceux qui "passaient par là" ?

Oui, même si l'on n'a pas été soi-même la victime, les séquelles psychologiques concernent également les spectateurs.

Et les spectateurs des images TV ou vidéo ?

Ces images médiatisées par la TV peuvent également traumatiser certaines personnes qui vont se "projeter" dans l'image et vivre l'événement "comme si" cela se passait réellement près d'eux. Et on a vu des personnes sensibles ou fragilisées par leur histoire personnelle développer un stress post-traumatique à partir du visionnage d'images violentes.

Quelles sont les prises en charge possibles ?

La psychothérapie et particulièrement l'EMDR ont une place de choix dans la désensibilisation et le retraitement de l'événement traumatisant.

Au bout de combien de temps faut-il démarrer une thérapie EMDR ?

Le plus rapidement possible : nous avons désormais des protocoles spécifiques pour les événements récents.

Combien de séances faut-il envisager ?

Une poignée de séances (le terme est délibérément vague). Le but est de proposer une thérapie efficace et adaptée à la personne et à la situation. Le psychisme nécessite un temps de guérison qu'on ne connaît pas d'avance et qui est incompressible. À charge pour le thérapeute de faire en sorte qu'il soit le plus court possible !

En quoi consiste une séance EMDR ?

Le protocole de désensibilisation utilise les SBA (stimulations bilatérales alternées) visuelles, tactiles ou auditives. Il s'agit de stimuler alternativement le côté droit et le côté gauche du corps en suivant des yeux la main du thérapeute, par exemple. On demande au patient de repenser à la scène traumatique, de dérouler mentalement le film de l'événement.

Pas besoin qu'il se force à la revivre, avec toute la souffrance qui va avec. S'il n'arrive pas à y repenser, les thérapeutes EMDR peuvent utiliser aussi cette difficulté pour aider le cerveau à retraiter le traumatisme.

Est-ce que l'EMDR est efficace pour tout le monde ?

À priori, personne n'est à l'exclusion de l'indication de l'EMDR, pas même les enfants, même en bas âge.

A-t-on des données chiffrées sur ses résultats ?

L'EMDR est la technique de traitement du stress post-traumatique la plus évaluée dans le monde, confirmée par nombre d'analyses et de méta-analyses (analyse d'un groupe d'analyse).

Comment trouver un bon thérapeute en EMDR

 **La pratique de l'EMDR doit vous être proposée par un professionnel certifié.**

Beaucoup de personnes se disent thérapeute EMDR, mais en vérifiant de plus près leur cursus, vous vous apercevrez qu'ils n'ont aucune qualification et certification.

