



EMDR et hypnose: quelle différence?

EMDR pour « *Eye movement desentization and reprocessing* » en anglais ou encore la désensibilisation et reprograrnrnation par mouvement des yeux en français est une méthode psychothérapeutique très efficace dans le traitement du stress post-traumatique. L'hypnose quant à elle est un état mental modifié caractérisé par une sensibilité élevée aux suggestions et un accès facile aux souvenirs inconscients. L'EMDR et l'hypnose sont de plus en plus utilisés pour le traitement des stress et certains traumatismes. Les deux méthodes bien qu'ayant les mêmes finalités ont pourtant des points très divergents.

Différence dans la préparation du patient et le mode de traitement

L'hypnose est pratiquée depuis le XIXe siècle alors que l'EMDR a été mis au point par la thérapeute Francine Shapiro entre 1987 et 1990.

Pour pratiquer l'hypnose sur un patient, celui-ci doit être dans un état hypnotique c'est-à-dire lâcher le contrôle de son flot de pensées alors que pendant l'EMDR, le patient est entièrement éveillé et contrôle toutes ses pensées. Après une séance d'hypnose, le patient n'est pas toujours capable de définir en clair les étapes du traitement

ce qui n'est pas le même cas après une séance d'EMDR. Pendant L'EMDR le patient est dans un état de stimulation bilatérale qui a pour effet d'attirer son attention sur un fait pendant qu'il expose ses traumatismes alors que pendant une séance d'hypnose le patient est dans un état modifié de conscience.

Les domaines d'application de l'hypnose sont très variés. L'hypnose est utilisée en anesthésiologie, psychothérapie, spectacle ... Chaque pratique est différente. Les domaines d'application de l'EMDR sont eux moins variés.

Pendant une séance d'hypnose, le thérapeute utilise des techniques de relaxation et de visualisation très douces pour faire revivre au patient les émotions et les circonstances qui ont créé son traumatisme. Ainsi avec l'aide du thérapeute le patient utilise ses propres ressources et capacités d'auto-guérison pour se rétablir. En EMDR le thérapeute stimule alternativement le patient du côté gauche et du côté droit ainsi que le cerveau gauche et le cerveau droit pour le faire revivre de manière condensée et atténuée une situation douloureuse, ce qui permet au patient de trouver en lui les moyens de guérisons. Il existe des personnes qui ne peuvent être mises sous hypnose, tout le monde peut par contre être traité avec l'EMDR. Toutefois, certains souvenirs peuvent être très difficiles à surmonter sous l'EMDR, car la confrontation est brutale.

Le déroulement d'une phase en hypnose se passe en 3 grandes étapes: l'induction, étape au cours de laquelle le patient est amené à se détendre grâce à la visualisation; la suggestion permet ensuite au patient de découvrir ses difficultés intérieures; le retour permet au client de retrouver son état normal et de faire les évaluations.

L'EMDR quant à lui compte plus de 6 étapes: la préparation et la relaxation, étape qui permet au thérapeute de préparer le patient; l'évaluation qui permet au patient d'évaluer l'étendue de ses difficultés; la Désensibilisation qui permet au patient d'évacuer le traumatisme; l'ancrage pour associer les idées positives au traumatisme; le bilan corporel pour dissiper les tensions et les sensations négatives survenues pendant les étapes 3 et 4 ; et la réévaluation.

Pendant les séances d'hypnose, certains patients peuvent être en transe ce qui est difficile pendant les séances d'EMDR.