



*Numéro spécial*

*EMDR publié dans la Revue Européenne de Psychologie*

*Appliquée, dirigée à cette occasion par Cyril Tarquinio, avec*

*l'aide de Jenny Ann Rydberg et de Udi Oren (Volume 62, Issue 4, Pages 191-260, Octobre 2012)*

## **Sommaire**

Tarquinio, J. & Oren, E (2012). Recent advances in EMDR research and practice (Eye movement desensitization and reprocessing therapy), *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology*, Volume 62, Issue 4 (October 2012)

Avancées récentes dans la recherche et la pratique concernant les thérapies EMDR (Eye movement desensitization and reprocessing therapy)

Shapiro, F. (2012) EMDR therapy – EMDR therapy : An overview of current and future research, *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology*, Volume 62, Issue 4 (October 2012)

## **Les thérapies EMDR : une vue d'ensemble de la recherche actuelle et un aperçu de la recherche future.**

### **Introduction :**

L'EMDR est une approche psychothérapique basée sur un modèle de traitement en huit phases largement reconnue en tant que prise en charge de première intention du traumatisme. Les recherches menées au cours des dix dernières années ont examiné la pertinence des mouvements oculaires, leur mécanisme d'action, ainsi que des comparaisons avec d'autres formes de thérapies. Littérature scientifique et résultats cliniques : Plus d'une vingtaine d'essais contrôlés randomisés (RCT) démontrent les effets positifs de l'EMDR sur les victimes de traumatisme. Les comparaisons entre l'EMDR et la thérapie comportementale cognitive axée sur le traumatisme (TCC-T) indiquent des tailles d'effet comparables.

Une vingtaine de RCT additionnels ont évalué la composante mouvements oculaires de l'EMDR de façon isolée, soit abstraction faite des autres éléments des procédures de la thérapie. Ces études ont attesté d'une diversité d'effets positifs, dont une diminution rapide de la détresse et de la netteté de l'image perturbante ciblée par comparaison à des conditions exposition seule.

Discussion : Les résultats de la recherche indiquent que l'EMDR et la TCC-T sont basées sur des mécanismes d'action différents, dans le sens où l'EMDR ne nécessite pas un travail à domicile quotidien, une stimulation prolongée ou des descriptions détaillées de l'événement, et semble nécessiter un nombre de séances inférieur.

L'EMDR est guidée par le modèle de traitement adaptatif de l'information qui attribue l'origine de la pathologie à une résolution inadaptée du vécu d'une vaste diversité d'expériences douloureuses. Conclusions : Cet article incite les chercheurs à explorer plus en détails les mécanismes d'action de l'EMDR, ainsi qu'à aborder les questions d'efficacité et les différences de traitements. Des recherches rigoureuses seront également nécessaires pour évaluer son potentiel d'applicabilité clinique.

**Oren, E. & Solomon, R. (2002). EMDR therapy- An overview of its development... and mechanisms of action, Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology, Volume 62, Issue 4 (October 2012)**

La thérapie EMDR : un aperçu de ses développements et mécanismes d'action Introduction : Cet article examine l'histoire et le développement de l'Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) depuis la découverte originale du Dr Francine Shapiro en 1987 jusqu'aux résultats actuels et aux directions futures pour la recherche et la pratique clinique. Éléments de la littérature : Une vue d'ensemble est apportée des étapes déterminantes de l'évolution de l'EMDR au cours des 20 premières années, incluant les événements clés, la recherche, les publications scientifiques et les projets humanitaires. Les auteurs décrivent également le modèle du traitement adaptatif de l'information qui constitue la base théorique de la thérapie et abordent la question des mécanismes d'action et de la contribution spécifique de l'EMDR au domaine de la psychothérapie. Discussion : L'EMDR est une psychothérapie intégrative qui considère les souvenirs stockés de manière dysfonctionnelle comme un élément central dans le développement de la psychopathologie. Dans sa vision, la mémoire intègre des informations sensorielles, cognitives, émotionnelles et somatiques. Le protocole EMDR aborde les événements passés qui ont formé le problème présent, les situations présentes dans lesquelles le problème est rencontré et la manière dont le patient aimerait gérer les défis futurs. Conclusion : L'EMDR est une thérapie de 25 ans qui a accumulé un ensemble conséquent de recherches prouvant son efficacité et figure maintenant dans de nombreuses directives professionnelles. La recherche commence à montrer son impact potentiellement très positif sur de nombreux domaines de la santé mentale et physique.

**Tarquinio & al. (2012). Eye Movement Desensitization and reprocessing therapy in the treatment of victims... of domestic violence: A pilot study, Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology, Volume 62, Issue 4 (October 2012)**

Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy dans le traitement des victimes de violences conjugales : étude pilote Introduction : Cette recherche décrit les effets du traitement EMDR sur les victimes de violences conjugales. Objectif : Le but de cette étude était de mettre en évidence l'efficacité de l'EMDR dans la réduction des symptômes d'ESPT, d'anxiété et de dépression.

Méthode : Trente-six femmes ont participé à cette étude, 12 ont été traitées avec l'EMDR, 12 avec une approche de psychothérapie éclectique et 12 ont été assignées au groupe témoin. Résultat : Les femmes ayant bénéficiées de la thérapie EMDR ont vu leurs scores aux différentes échelles (ESPT, dépression, anxiété) baisser significativement, comparativement à ceux de la condition psychothérapie éclectique. Les deux approches psychothérapeutiques ont conduit à des scores significativement plus réduits après traitement que ceux obtenus par le groupe témoin. Ces effets se sont maintenus six mois après l'intervention.

Enfin, les tailles d'effet pour les scores IES et STAI sont plus élevées pour les sujets traités avec la thérapie EMDR. Conclusion : Cette étude a répondu à nos attentes montrant ainsi tout l'intérêt de l'approche EMDR.

**Foster, SL. (2012). Integrating positive psychology applications into the EMDR Peak Performance protocol, Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology, Volume 62, Issue 4 (October 2012)**

Les applications de la psychologie positive intégrées au protocole EMDR Peak performance Cet article décrit un protocole EMDR innovant issu de modifications apportés au protocole EMDR standard. Sa finalité est la diminution de l'anxiété dans les situations de réalisation de performance, ainsi que pour l'amélioration des compétences chez des clients possédant un haut niveau d'expertise dans des domaines variés.

Les études de cas publiées dans ce domaine montrent que ce protocole EMDR a, en particulier, permis à un pilote de ligne commercial expérimenté de surmonter sa peur et son appréhension à retourner sur un simulateur de vol après un échec lors d'une démarche d'évaluation de ses compétences.

Ce dernier était assisté par un cadre supérieur qui a contribué à faciliter le processus de retour.

Des athlètes en phase de préparation à la compétition ont également pu, grâce à ce protocole, mieux gérer leur anxiété de pré-compétition. L'amélioration des effets observés du protocole EMDR Peak Performance, est également le résultat d'une intégration de trois approches développées par la psychologie positive qui renforcent les effets de la prise en charge et renforce les apports de l'EMDR. Les limites de ce type d'approche seront abordées, et des recommandations pour la recherche future sont également proposées.

**Jarero & Artigas, L. (2012). The EMDR integrative group treatment protocol- EMDR group treatment for early intervention following critical incidents, Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology, Volume 62, Issue 4 (October 2012)**

Le protocole intégratif EMDR de groupe : le traitement de groupe EMDR pour une intervention précoce après des incidents critiques Cet article présente un protocole EMDR intégratif destiné à la prise en charge d'un groupe : le Eye Movement Desensitization and Reprocessing – Integrative Group Treatment Protocol (EMDR-IGTP).

Ce protocole auto-administré est utilisé depuis 1998 tant avec les enfants qu'avec les adultes, soit dans sa forme originelle, soit avec des adaptations aux contextes de prise en charge des survivants. Ces événements traumatiques pouvaient selon les cas être des catastrophes naturelles ou des catastrophes d'origine humaine, en lien avec les conséquences que peuvent parfois avoir les crises géopolitiques.

Méthodologie : L'intention des auteurs est de proposer une analyse complète de la littérature sur l'EMDR-IGTP qui combine les huit phases classiques du protocole EMDR standard. Ce protocole a été mis en œuvre dans des situations qui ont souvent impliqué un nombre important d'individus.

Les résultats obtenus indiquent qu'il s'avère très efficace en termes de temps, de ressources, de coût et de maintien des effets thérapeutiques.

Conclusion : Des recherches contrôlées randomisées restent encore nécessaires pour apporter une validation empirique à ce protocole.

**Wesselmann & al. (2012). EMDR as a treatment for improving attachment status in adults and children, *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology*, Volume 62, Issue 4 (October 2012)**

L'EMDR : un traitement possible pour améliorer la relation d'attachement chez les adultes et les enfants

Introduction : Le but de cet article est d'examiner la littérature scientifique qui envisage la thérapie Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) comme une réponse à la prise en charge des troubles de l'attachement consécutifs à des traumatismes. L'EMDR s'inscrit fondamentalement comme une approche intégrative susceptible de répondre aux nécessités d'une prise en charge en termes de thérapie familiale.

Littérature : La thérapie EMDR est brièvement décrite, ainsi que le modèle théorique sur lequel elle s'appuie. Sont également présentées certaines approches relatives aux théories de l'attachement, ainsi que leurs implications dans le processus de traumatisation.

Enfin, une revue de la littérature apporte des preuves préliminaires montrant que l'EMDR améliore les problématiques d'attachement des enfants, mais aussi des adultes.

Résultats cliniques : Une étude de cas est présentée dans laquelle l'intégration de l'EMDR à la thérapie familiale a amélioré la situation d'un enfant qui souffrait de troubles de l'attachement et de traumatisme.

Conclusion : L'étude de cas et la revue de la littérature apportent des premiers éléments de preuve indiquant que l'EMDR est un traitement prometteur dans le traitement des problématiques qui mettent en lien les traumatismes et les troubles de l'attachement.

**Salomon, R.M. & Rando, T.A. (2012). Treatment of grief and mourning through EMDR- Conceptual considerations and clinical guidelines, Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology, Volume 62, Issue 4 (October 2012)**

Traitement du chagrin et du deuil grâce à l'EMDR : considérations conceptuelles et lignes directrices pour une pratique clinique Introduction :

La thérapie Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) est une approche qui a apporté de nombreuses preuves quant à sa capacité à traiter les traumatismes. De la même manière, elle se révèle intéressante sur un large éventail d'autres plaintes cliniques.

Littérature : Cette approche s'appuie sur le modèle du traitement adaptatif de l'information, qui conceptualise les effets des expériences traumatisantes en termes de réseaux de mémoire dysfonctionnels qu'il convient de remettre en œuvre.

Discussion : La mort d'un proche peut être une épreuve des plus pénible, avec des souvenirs et des expériences liées à la perte, qui peuvent devenir dysfonctionnels et empêcher le processus de deuil, y compris en interférant avec les souvenirs positifs de la personne décédée. Dans ce cas, l'EMDR peut être utilisée pour intégrer ces expériences douloureuses et faciliter l'assimilation et l'accommodation de la perte, donc en optimisant le processus de deuil.

Conclusion : L'application de l'EMDR au deuil sera illustrée ici par des cas permettant de comprendre ce qui se passe pour chacune des phases du protocole EMDR en huit phases.



**Shapiro, E. (2012). EMDR and early psychological intervention following trauma, *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology*, Volume 62, Issue 4 (October 2012)**

L'EMDR et l'intervention psychologique précoce à la suite d'un traumatisme

Introduction : Cet article évalue de façon générale les développements menés dans le champ de l'intervention psychologique précoce (EPI) après un traumatisme, et la place de l'intervention EMDR précoce (EEI) de façon plus spécifique.

Il aura pour objectif de passer en revue les questions et les controverses soulevées par l'EPI et l'EEI, de présenter les recherches afférentes à ce domaine et d'en évaluer l'état actuel.

Littérature et résultats cliniques : L'article aborde, au travers de la littérature scientifique et des résultats issus de recherches initiales et d'études de cas, la logique sous-jacente à la thérapie EMDR et ses contributions potentielles en se basant sur les preuves actuelles et la théorie relative aux états de stress post-traumatique et aux souvenirs traumatisants. Les avantages relatifs de l'EPI sont décrits en détails.

Discussion et conclusion : Cet article suggère que la prise en charge d'un individu par une EEI avant l'intégration des souvenirs traumatisants pourrait revêtir un intérêt non seulement pour traiter la détresse aiguë, mais aussi pour donner accès à une intervention brève peut être délivrée selon un format de journées consécutives, qui permettrait de prévenir d'éventuelles complications et de renforcer la résilience.

La thérapie EMDR pourrait contribuer à réduire la sensibilisation et l'accumulation de souvenirs traumatiques dans la mémoire via la réduction rapide des symptômes intrusifs et la réponse de désactivation, ainsi que l'identification d'obstructions potentielles au traitement adaptatif de l'information.

**Ho, MSK & Lee CW (2012). Cognitive behaviour therapy versus eye movement desensitization and reprocessing for post-traumatic disorder – is it all in the homework then?, Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology, Volume 62, Issue 4 (October 2012)**

Thérapie cognitivo-comportementale et eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) dans la prise en charge de l'état de stress post-traumatique – la différence n'est-elle due qu'aux exercices que l'on demande aux patients de réaliser chez eux ?

Objectif : Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) et eye movement desensibilisation and reprocessing(EMDR) sont des traitements privilégiés dans la prise en charge du trouble de stress post-traumatique (ESPT). Le but de la présente méta-analyse sera de déterminer s'il existe des différences entre ces deux traitements en ce qui concerne leur efficacité.

Méthode : Une recherche exhaustive de la littérature a été réalisée en utilisant plusieurs bases de données, ainsi que des recherches manuelles d'articles de synthèse. Huit études originales sur 227 identifiées ont été retenues.

Résultats : Il n'y a pas de différence entre TCC et EMDR en ce qui concerne la prise en charge de l'ESPT. Cependant, on note une meilleure efficacité de l'EMDR, par rapport aux TCC, dans la réduction de la dépression (Hedge's  $g = 0,63$ ). L'analyse a également montré une différence en ce qui concerne les exercices que l'on demande aux patients de faire à leur domicile entre les séances, ce qui est particulièrement le cas avec les TCC. Des analyses ont été effectuées pour examiner la nature du lien entre les heures passées à faire ces exercices et les effets bénéfiques sur la dépression et l'ESPT. Conclusion : Les résultats obtenus sont discutés afin d'envisager le rapport coût/bénéfice (qui apparaît plus avantageux avec l'EMDR) de l'usage de ces exercices dans la prise en charge des patients