

ATTOUCHEMENTS

Marie, 32 ans.

Marie a subis des attouchements d'un garçon de quatre ans son aîné quand elle avait 11 ans. Ce souvenir douloureux lui est revenu à 25 ans.

Voici son témoignage.

J'ai commencé mes séances d'EMDR, suite aux conseils d'une amie, pour travailler sur un traumatisme autour d'attouchements sexuels survenus dans l'enfance.

J'ai occulté cet événement pendant des années jusqu'au jour où j'ai enfin pris conscience qu'il avait des répercussions sur mes relations à mes parents, à mon couple, à mes amis.

En effet, j'avais développé des relations de dépendance affective avec les autres. Je m'investissais beaucoup dans les relations pour être à la hauteur des espérances des autres, pour être toujours aimée. J'étais profondément frustrée et déçue lorsque le retour d'autrui n'était pas conforme à mes attentes. L'équilibre ne caractérisait pas mes relations.

Je ne pouvais pas construire une relation de couple saine avec une sexualité épanouissante dans la mesure où les hommes me faisaient terriblement peur.

Je n'étais pas capable d'accorder ma confiance.

Je me suis oubliée, rejetée, dés-aimée pendant longtemps jusqu'à ce que j'aie décidé que ça allait cesser.

Au début, j'ai posé le cadre de mon histoire et j'ai expliqué pendant toute une séance (la première) sur quel point je souhaitais travailler et pourquoi.

Je dois avouer que je restais perplexe face à cette méthode de traitement que je ne connaissais pas et surtout par rapport aux conséquences des séances.

J'ai été très vite rassurée et j'ai compris que c'était moi qui travaillais pour examiner cette situation traumatisante et faire en sorte qu'elle fasse partie de moi sans être traumatisante.

Lors de la 3ème séance, j'ai pu revivre la situation traumatisante en images mais aussi en couleurs, en odeurs et en parole.

Je me suis vue en train de sortir de la cage dans laquelle je m'étais enfermée petite. Je me suis sauvée moi-même. La grande fille d'aujourd'hui est venue secourir la petite enfermée. Je me suis pardonnée aussi et j'ai pardonné à mes proches de ne pas m'avoir secouru.

Ca a été un véritable choc, une vague d'émotions intenses et libératrices.

Je pouvais enfin avoir confiance en moi, me protéger moi-même et j'ai lâché prise par rapport aux attentes des autres à mon sujet. Je vis pour moi désormais.

Grâce à un travail encadré et progressif sur des situations du passé ayant un rapport avec le présent, au bout de 4 séances intenses, le traumatisme ne guide plus ma vie, j'ai des relations saines avec les autres, je suis en accord avec moi-même et je me sens apaisée.

L'EMDR m'a permis de trouver un équilibre durable en quelques séances.

Julie a vécu un grave accident de la route 6 mois plus tôt. C'est son médecin expert qui me l'a adressé car il avait repéré un état de stress post-traumatique.

Merci à Julie pour son témoignage.

J'ai bénéficié de séances d'EMDR après un accident de la route.

Après cet accident, je me sentais toujours très vulnérable, en permanence sur le qui-vive, très stressée et dans un état d'hyper-vigilance : je m'effrayais au moindre bruit et surtout en voiture, je dormais mal et parfois je me réveillais en pleine nuit, dans l'impossibilité de me rendormir. Evidemment, j'évitais de prendre la voiture et lorsque je la prenais, j'avais la sensation d'être agressée par les autres automobilistes. Ce sentiment était présent aussi lorsque je me trouvais dans les transports en commun, avec une impression de danger imminent.

Comme mon accident était récent (6 mois), le thérapeute m'a dit que la prise en charge pouvait être de courte durée. Et de fait, au bout de 4 séances, mon état de stress post traumatique s'est dissipé. Depuis, je reprends la voiture sans penser à l'accident. Je reste prudente mais je ne me sens plus agressée en permanence et dans mon quotidien, je me sens plus sereine.

J'espère que mon témoignage pourra aider d'autres personnes qui se sentiront incomprises et vulnérables après un traumatisme et surtout entravées dans leur quotidien. Pour ma part, j'ai retrouvé la liberté de ne plus avoir peur.

ATTENTAT

Valérie a été victime d'un attentat par une bombe posée dans le métro Parisien en 1996. Durant ces années 1995-1996 un vague d'attentat a sévi à Paris, le plus connu étant celui de saint-Michel. Valérie a vécu avec ce traumatisme durant toutes ces années... en conséquence, le réseau de mémoire traumatique s'est raccroché avec d'autres souvenirs difficiles de sa vie personnelle, amplifiant les symptômes post-traumatiques.

Merci à Valérie pour son précieux témoignage.

Le 3 décembre 1996, j'ai été victime de l'attentat qui a eu lieu à la station de RER Port-Royal à Paris. Ce jour-là, ma vie a basculé.

Celui-ci n'a jamais été revendiqué, par conséquent, je ne connaîtrai jamais les motifs de cet acte. Pour cette raison, faire le deuil me semblait impossible.

J'ai commencé une thérapie dans les trois jours qui ont suivi l'attentat, mais celle-ci n'a pas été suffisante. Les blessures psychologiques se sont superposées à d'autres existantes. J'ai eu des traumatismes par le passé, liés à des faits d'armes. Par exemple, mon père avait tiré sur ma mère avec un fusil sous mes yeux de jeune adolescente. Lorsque j'étais enceinte de ma deuxième fille, j'ai été menacée avec un couteau.

Ces trois évènements ont développés en moi de l'angoisse, des peurs et l'impossibilité de faire confiance. Je sentais le danger partout (à l'intérieur comme à l'extérieur de mon domicile). Je vivais parasitée par les traumatismes du passé, paralysée par la peur de l'avenir et immobilisée par des phobies et des angoisses.

En 2000, j'ai quitté Paris pour m'établir à Toulouse. J'ai pensé que la vie en Province serait plus douce. Mais hélas, les informations sur l'attentat du 11 septembre 2001, aux Etats-Unis, ont rouvert mes plaies. Puis dix jours plus tard, c'est l'explosion de l'usine AZF qui réactive complètement mes blessures. Une réinscription dans ma chair s'effectue. Je suis marquée au « fer rouge ». Mon dossier médical a été rouvert mais je n'ai pas trouvé le bon traitement.

De 1996 à 2010, j'ai vécu en étant dédoublée. J'étais deux personnes, une avec un corps qui vivait automatiquement et l'autre, à côté de moi, qui veillait.

En 2009, j'ai entamé une nouvelle thérapie avec une neuropsychiatre remarquable. Des problèmes cognitifs m'empêchaient de travailler correctement, les informations dont j'avais besoin n'arrivaient pas à mon cerveau. Avec l'aide de ce médecin, aujourd'hui en retraite, je suis redevenue UNE. Mais une fois réunifiée, j'ai pris conscience de ma détresse

psychologique. J'ai lu beaucoup de livres.

Intellectuellement, je comprenais mon histoire et ses blessures, les tenants et les aboutissants, mais je restais impuissante à guérir.

D'une certaine façon, j'étais morte, il fallait que je revienne à la vie. Cela paraît simple, mais pas du tout ! J'étais paralysée par des émotions et des sensations perturbantes. C'est à ce moment, que j'ai décidé de commencer ma thérapie EMDR

J'ai préparé soigneusement mon entretien car je ne voulais rien oublier de mes tristes expériences. Avec mon praticien, nous étions d'accord sur le fait qu'il y avait quatre chemins à explorer.

Lors des séances, je travaille un événement douloureux du passé. Nous dialoguons. Lors d'exercices oculaires, je revis la situation. Revisiter l'événement me permet de porter un autre regard, un regard neuf sur celui-ci. C'est ainsi que je prends conscience de mes erreurs de jugement de l'époque (trop jeune, pas assez de recul, de maturité...). Durant trois ou quatre jours, ma tête est fragile, lourde. J'ai des courbatures. Je ressens le besoin de repos. Les nuits qui suivent le rendez-vous, je fais des rêves qui me permettent d'éliminer mes refoulements. Je suis étonnée d'arriver à les décoder. J'y vois des messages bienveillants de moi-même à moi-même malgré la noirceur de certains. Ainsi, mon esprit se dépollue. Au fond de moi, je suis heureuse car je sais que je vais guérir. Cela ne fait aucun doute. Nous validons chaque chemin.

Aujourd'hui, les peurs irrationnelles, les phobies, les angoisses qui m'empêchaient de vivre ont disparu. « Mes ailes de papillons sont encore un peu froissées ». J'ai beaucoup à réapprendre. Je suis intimidée face à la vie. Je regagne ma liberté. J'ai pris conscience de combien j'étais prisonnière de mon histoire et de moi-même. J'ai repris confiance car dans cette méthode de soin, j'ai refait connaissance avec la bienveillance.

EMDR est une belle et grande porte vers la libération et la guérison. Merci.

François était casque bleu au Liban, à son retour il souffrait de syndrome post-traumatique. Voici son témoignage.

Tout d'abord, la thérapie m'était grandement nécessaire, pour plusieurs choses. Lorsque je suis rentré du Liban, je n'avais aucune envie de rire, m'amuser, sortir, dormir et même manger à ce moment-là. J'ai perdu beaucoup de poids, me reposer convenablement m'était presque impossible, je faisais énormément de cauchemars. Je sortais tellement peu car la moindre chose banale, un bruit d'avion, l'odeur de l'essence, etc. me mettaient mal à l'aise. Trop de souvenirs remontaient.

Aujourd'hui, grâce aux soins, je peux sortir à nouveau sans aucun problème, ce qui m'a permis de rencontrer mon amie actuelle. Mon « hyper-vigilance » a disparu, je ne fais plus de cauchemars en rapport avec le Liban mais des rêves classiques, l'appétit est revenu, j'ai repris du poids, la libido est réapparue, je me suis remis à faire du sport.

Enfin, je sais que la thérapie fut bénéfique pour moi et mon entourage car maintenant je suis capable de vivre avec ces souvenirs et de ne plus les considérer comme un fardeau. Aujourd'hui, je suis fier de ce que j'ai fait.

Denise est venue en consultation avec une demande précise: le traumatisme récent de la mort de son mari après une longue maladie. Denise l'a accompagné jusqu'au bout sans penser à elle ni s'accorder le moindre repos. Quelques temps après le décès de son mari, tout s'effondre: elle craque et perd toute envie de vivre, son corps lâche et elle a de gros problèmes cardiaques nécessitant une opération à cœur ouvert, etc...

De plus ce traumatisme récent de la perte douloureuse de son mari a réveillé de nombreux souvenirs douloureux maintenus à distance jusque là.. et de nombreux traumas d'enfance refont surface.

Voici son témoignage:

Je suis consciente que pour qu'un témoignage soit lu ou qu'il donne envie d'être vu, il faut qu'il soit court. Comment résumer en quelques lignes tout ce travail effectué en plusieurs mois. Rien n'a été facile mais grâce à cette thérapie par l'EMDR mon regard sur le passé à changer et plus que cela tout mon être est différent aujourd'hui. Ma façon de concevoir le monde qui m'entoure, je n'ai plus peur d'affronter la vie et mon futur qui ne sera plus jamais pareil depuis la disparition de mon époux.

Le long travail de deuil douloureux qui doit être effectué très rapidement pour que la vie reprenne, l'envie de vivre revienne, pour retrouver le goût et après la joie et le bonheur dans sa vie, même si l'on oublie pas, même si rien ne s'oublie, ce travail grâce à EMDR n'a pas été vain, aujourd'hui après 9 mois, je suis reconstruite et je suis capable d'accepter de vivre sans mon homme à mes côtés. Oui en écrivant cela j'ai quelques larmes, mais j'ai accepté que la vie continue.

La douleur et la souffrance de mon mari avant sa disparition a eu raison de ma santé, même lorsque mon cœur a fait savoir qu'il existait au point qu'une intervention chirurgicale était inévitable, je n'ai eu de cesse que de penser à la gravité de la maladie de mon mari. Le thérapeute a su voir et sentir le trauma qui était passé dans mon inconscient et que j'avais volontairement occulté. Le travail en EMDR a consisté à revivre l'intervention et à accepter ce qui c'était passé. En effet, la non acceptation, avait créé la somatisation du mal, je me faisais revivre, avec de réels symptômes cardiaques, ce que je n'avais pas voulu voir sur le moment.

Un des sujets que par pudeur, j'ai eu du mal à affronter, en refusant de croire qu'il est pu avoir un impact quelconque dans ma vie. Ce sujet enfouie au plus profond de moi qui est apparu malgré moi dans la liste des fameux 10 événements traumatiques de ma vie. Ce sujet que je n'avais abordé avec personne d'autre que mes parents à l'époque. Aujourd'hui, on connaît les dégâts psychologiques que peut provoquer un attouchement. Le travail a consisté à revivre l'événement de manière à le percevoir autrement. Grâce à la méthode EMDR J ai été libérée de ce poison

Pour finir, bien que plusieurs autres sujets ont été traités, je voudrais dire au femme qui on subit des attouchements, viols, agressions ou autres du même genre que cela peut entraîner un vaginisme qui va entravé à jamais votre vie sexuelle et que le seul moyen qui a pu remédié à mon problème a été le travail EMDR que j ai effectué

DEPRESSION SUITE A U DIVORCE

Marie a divorcé quelques mois auparavant. Cet événement a chamboulé toute sa vie, ce qu'elle croyait savoir, ses projets, ses espérances.. Elle vient me voir avec cette première demande. Assez vite, nous nous rendons compte que cet événement, très douloureux, a réveillé de vieilles blessures jusque là colmatées mais jamais cicatrisées.

Cela n'arrive pas qu'aux autres...

Je pensais que ce que mon ex-mari et moi avions était différent ; autour de nous, tous prenaient notre couple comme modèle et tous pensaient que si un couple était solide et durerait toujours, c'était bien le nôtre.

Le choc fut d'autant plus rude : je me trouvais soudain devant un homme que je ne reconnaissais plus : il voulait être libre, vivre sa vie , une nouvelle vie dont ni moi ni notre fils ne faisons désormais plus partie.

Divorce après plus de 20 ans de vie commune. Au départ, le sentiment que l'on va faire face, puis peu à peu, on perd pied, on doute de tout, de soi surtout, mais aussi du travail, de sa carrière, de sa place ... petit à petit aussi, la fatigue , les crises d'angoisse, la sensation de couler , de sombrer tous les jours un peu plus...

C'est alors que je me suis tournée vers u thérapeute; il était devenu évident que j'avais besoin d'aide, que la charge était devenue trop lourde.

Dès la 1ère séance, j'ai été mise en confiance et j'ai su que je pourrais m'exprimer librement sans contrainte et surtout sans être jugée.

Mon thérapeute m'a dans un 1er temps aidée à mieux gérer mes crises d'angoisse grâce à des exercices de cohérence cardiaque. Ont suivi des séances d'EMDR et de tapping : soudain mon corps se libérait du trop plein de douleur et de colère. J'ai accepté d'avoir mal, de beaucoup pleurer , de faire ressortir des douleurs anciennes que la douleur de mon divorce avait réveillées pour mieux les mettre à distance.

Les séances ne vous font pas oublier, vous êtes ce que vous êtes, avec votre histoire. Elles vous permettent de poser un nouveau regard sur vous, sur votre vie, votre présent et votre avenir, comme un filtre qui vous fait voir les choses autrement, avec bienveillance pour vous-même, avec sérénité pour votre présent et enthousiasme pour votre avenir.

Il m'a aidée à croire à nouveau en moi, à faire disparaître la charge négative liée à mon divorce et à des moments douloureux de mon passé. Grâce à lui, j'envisage à nouveau l'avenir de tous les possibles et mon présent est bien plus serein.

DEUIL TRAUMATIQUE

Delphine a vécu un deuil traumatique il y a quatre ans. La thérapie a duré environ 6 mois. Je la remercie pour son témoignage.

Tout a commencé par le décès inattendu et dramatique de ma mère tuée par mon père il y a quatre ans. Deux ans plus tard le même jour, mon oncle s'est suicidé à la suite du décès de ma mère ainsi que d'autres problèmes personnels qu'il pouvait avoir. Je n'avais que 16 ans et toute cette histoire m'a complètement déboussolée. J'ai eu l'impression de perdre la tête, le choc émotionnel m'a fait perdre une partie importante de ma mémoire. Je faisais régulièrement des crises d'angoisses, je n'arrivais pas à me concentrer sur les cours. J'ai souvent essayé de commencer une thérapie mais il était trop difficile pour moi d'en parler, puis je n'en n'avais pas particulièrement envie, je voulais mettre cette histoire derrière moi. Malheureusement ce n'est pas si simple. Pendant deux ans j'ai essayé de me focaliser sur mes études mais cela n'a pas marché, et j'ai fait une dépression. Je ne pouvais plus continuer comme ça. J'ai entendu parler de l'EMDR et j'ai décidé de prendre rendez-vous

Après le premier entretien j'étais assez sceptique.

Après les deux/trois premières séances d'EMDR, je n'étais toujours pas convaincue, je ne comprenais pas trop ce que je devais faire. Pendant quatre ans j'ai fait tout pour mettre le traumatisme de côté ça a donc été très difficile pour moi de me "laisser aller" et lâcher prise pour revivre tout ce que j'ai pu ressentir pendant ces années.

Petits à petits certains problèmes commençaient à s'effacer et le poids que j'avais en moi constamment a totalement disparu.

L'une des progressions les plus flagrantes fut le fait que je n'avais pas dit au revoir à ma mère et que cela m'était insupportable, mais après seulement une séance ce sentiment avait disparu.

J'ai trouvé que l'EMDR était assez difficile au début, beaucoup de mal de tête pour ma part et beaucoup de fatigue. Mais je conseille vraiment cette forme de thérapie aux personnes ayant vécu un traumatisme. Les progrès seront visibles au bout des premières séances.

MALTRAITANCES

Voici ce que m'a livré une patiente en fin de suivie EMDR. Elle m'a donné l'autorisation de transmettre ce qu'elle m'a écrit et je l'en remercie. Elle a 33 ans, mariée, 2 enfants et son suivi a duré 2 ans. Ceci est un résumé de la richesse des écrits qu'elle m'a confiés. Vous retrouverez ce témoignage dans le chapitre 13- Maltraitances dans l'enfance.

Au début des séances EMDR, je me posais uniquement en victime (surtout de ma mère). J'estimais que mon état n'était lié qu'au fait que ma mère était extrêmement blessante, méchante, que mon père me couvait trop et ne me prenait pas au sérieux, que mon mari ne m'aidait pas assez. Je me suis aperçue finalement que le déclencheur de la dépression venait de moi, que c'est moi qui avais mis tout cela en place, j'avais décidé que ça n'allait pas bien se passer, j'avais décidé de les faire « payer » en les culpabilisant. Pour autant je suis allée trop loin et je ne pouvais plus arrêter les choses, en plus, plus personne ne me croyait ! Lors des séances EMDR nous avons travaillé des événements du passé proche et qui se sont tous révélés être en lien avec le passé lointain, mon enfance. Plus les séances avançaient dans le temps et plus j'avais de facilités à faire les liens entre les événements du présent ou du passé proche et ceux du passé.

J'ai compris que ma mère avait un comportement « pervers », manipulateur, quand j'étais enfant elle prenait plaisir à me voir la chercher, à me voir en position de faiblesse, voir de détresse pour, en plus, me faire remarquer ensuite que mon comportement n'était pas normal. J'ai aussi compris qu'elle prenait plaisir à me voir culpabiliser et que c'était un moyen pour elle de garder « le contrôle » sur moi. J'ai compris qu'elle était extrêmement narcissique et manipulatrice et prête à tout pour qu'on lui « appartienne », surtout le mental. J'ai compris que j'étais dans une situation de « sidération » face à elle. J'ai compris pourquoi j'avais tant de mal à prendre une décision, à avoir un avis et à la conserver. J'ai aussi compris qu'elle m'avait infantilisée et que j'étais dans une relation de dépendance à l'autre qui ne me permettait pas d'avoir un autre rôle comme celui d'épouse ou de maman. J'ai réalisé que j'avais peur qu'elle ne m'aime plus.

Au cours des séances d'EMDR, j'étais très en colère, contre tout le monde. Parfois je me « trompais de colère », et la colère dirigée contre ma mère allait vers mon mari. Il m'a été très difficile d'accepter que ma mère était une manipulatrice et que je ne pouvais plus avoir aucune attentes vis-à-vis d'elle. Il m'a été encore plus difficile d'accepter que j'avais parfois moi-même des comportements manipulateurs.

Grâce à la thérapie j'ai pu faire des parallèles entre des situations du présent et celles du passé et mieux comprendre pourquoi j'agis de telle ou telle manière au présent. J'ai réussi à analyser certaines situations du passé, pour les voir sous un jour nouveau et de comprendre pourquoi je ressens telle ou telle chose. Je peux reconnaître les comportements manipulateurs pour m'en protéger. Durant la thérapie, j'ai revécue certaines situations du passé et ressentie les sentiments que j'avais pu éprouver, les pensées que j'avais pu avoir quand j'étais petite. Je peux repenser à ces situations aujourd'hui sans ressentir cette douleur, maintenant je me sens forte et avec une bonne estime de moi.

INTERVENTION CHIRURGICALE

Jean a subi une intervention chirurgicale, il a été curarisé mais non anesthésié, cela signifie qu'il ne pouvait pas bouger (effet du curare) mais était conscient et pouvait entendre et ressentir ce qu'on lui faisait. La thérapie s'est déroulée presque deux ans après l'opération chirurgicale, il a donc vécu plus d'un an et demi avec des symptômes post-traumatiques majeurs (score de 65 à l'IES-R [23-22-20]). La thérapie s'est déroulée sur un mois à raison d'une séance par semaine.

Témoignage de Jean :

Suite à une intervention chirurgicale qui c'est très mal passée, (curarisé mais pas endormi, faute d'anesthésie).

Par conséquent, j'ai donc subi un traumatisme très important avec une dépression sévère, des insomnies, des cauchemars suivi d'un traitement d'anxiolytiques depuis presque deux ans sans pouvoir m'en séparer, ni me soigner.

Un jour, j'ai appris par mon médecin expert, qu'il existait **une thérapie EMDR** qui pourrai m'aider.

Donc c'est pour cela que j'ai pris rdv

Celui-ci a réussi en quelques séances à me supprimer le traitement d'anxiolytiques, les cauchemars ainsi qu'a me permettre de retrouver le sommeil.

A ce jour, je me sens bien.

De plus, je recommande le EMDR pour tout traumatisme.

Phobie aéronautique

Marie souffrait de phobie aéronautique depuis près de 15 ans et ne prenait plus l'avion depuis 14 ans. Elle avait déjà fait une TCC thérapie cognitive et comportementale durant plusieurs mois sans réelle amélioration.

Merci à elle pour son témoignage.

Ca faisait 14 ans que je ne prenais plus l'avion car j'avais trop peur et je m'étais bien promis qu'avant mes 50 ans j'y arriverai. J'avais bien compris que je souffrais d'une phobie et ma famille, plus que moi, en pâtissait. Nos voyages se faisaient désormais en voiture et pas trop loin! Une amie me parle de l'EMDR et je me renseigne pour trouver un praticien, digne de confiance, de cette technique.

Me voilà donc devant lui en janvier car j'ai déjà acheté un billet pour partir en Sicile, fin mai, avec des amis et je veux tout faire pour y arriver. Il me demande de faire la liste des dix événements les plus difficiles de ma vie, au début ce n'est pas chose facile, puis la dizaine est largement dépassée.

Les séances d'EMDR a proprement dit arrivent, reprenant les événements qui, selon lui, sont les plus marquants de ma liste. Séance après séance, chaque traumatisme s'atténue et devient un mauvais souvenir, j'apprends à faire la différence entre les deux.

Les souffrances s'apaisent et le regard que je porte sur elles devient plus clément. En même temps, je reprends confiance en moi et apprend petit à petit à "relativiser". J'apprends également à pratiquer la cohérence cardiaque qui s'avère un outil très pratique et facile pour affronter le stress de tous les jours.

Une dizaine de séances s'enchaînent, sans effets secondaires, sans autre difficulté que celle d'une certaine tristesse en partant, selon les sujets abordés avec lui. Et, petit à petit, je commence à croire que je vais y monter dans cet avion, que je PEUX le faire... Mais jusqu'au bout, je reste sceptique, il me faut vivre des preuves... Le jour J arrive.

Je me souviens que lors de notre dernier RDV avant le voyage il m'a demandé: "avez-vous envisagé que ce vol soit agréable?" J'ai trouvé qu'il poussait un peu trop loin, j'en ai rigolé... Et la vérité c'est que non seulement j'ai dormi comme un bébé la veille du voyage (sans cachets, bien sur!), non seulement je n'ai pas du tout eu peur ou de manifestations d'inquiétude (tachycardie, sueurs froides, mains moites, etc.), mais j'ai bel et bien pris du plaisir, regardé les beaux paysages que nous survolions et pris des photos d'altitude!!! A mon retour, les enfants ne demandent qu'à voir: nous préparons un autre voyage pour la Toussaint en famille et un long périple en Asie pour mes 50 ans!

L'EMDR est certainement une technique efficace

J'espère que mon témoignage aidera d'autres personnes à se lancer dans cette formidable aventure qu'est l'EMDR

En reprenant l'avion le monde me semble bien vaste et c'est très agréable ! je retrouve une partie de ma liberté.

Céline a été témoin d'une scène traumatique.

J'ai subi plusieurs traumatismes dans la vie; enfant unique, une enfance dans une atmosphère de violence et un manque d'intérêt et d'affection de la part de ma mère, le divorce difficile de mes parents. Puis vint la maladie : un cancer alors que ma fille (3ème enfant) n'avait que 2 ans et l'abandon de ma mère dans cette période difficile.

Après une thérapie brève, je pensais aller bien. Mais en 2007, mon fils aîné est décédé à l'âge de 26 ans dans un accident d' avion... Sidération, souffrance, dépression; ma mère a encore été absente pour me soutenir, ne pensant qu' à elle même comme toujours. J'ai recommencé alors une thérapie mais insuffisante, la dépression m'a menée chez le psychiatre. Nos douleurs respectives nous avaient un peu éloignés, mon mari et moi, mais nous nous comprenions toujours. Au bout de 5 longues années, je pensais avoir retrouvé l'envie de vivre. Mes 2 autres enfants allaient bien et je me raccrochais à cela.

Mais cet été, nouveau choc; je me suis retrouvée être témoin de violences sexuelles sur ma fille par son ami à notre domicile. Nouvelle sidération comme après le décès de mon fils. je ne comprenais plus rien, comment elle en était arrivée là ? J' étais perdue et anéantie, n' osant parlé de ce que j'avais vu. J'avais honte de moi. Elle a rompu avec notre aide et m'a beaucoup raconté sur sa relation et la violence qu' elle avait subie. J'ai emmagasiné tout ça en moi, en maman " aidante ", à l'écoute de ma fille. Les images dans ma tête et les détails qu'elle m'avait donnés s'entrechoquaient dans mon esprit et m'obsédaient. Puis un jour, subitement, elle m'a écartée, rejetée.

A nouveau, j'ai sombré.

C'est là qu'une amie psychologue clinicienne me conseille très fortement l' EMDR.

Un premier rendez-vous d'entretien, pour faire connaissance et me rencontrer. J'en suis sortie en confiance et sachant comment le traitement allait se dérouler.

Ensuite, vinrent les séances d' EMDR. J'ai eu un peu de mal à lâcher prise au début, mais c'est venu assez vite dès la première fois. Cela m'a paru incroyable comment, lors d'une séance, la souffrance remonte jusqu'à faire très très mal pour ensuite redescendre et s'apaiser. Après chacune, je repartais allégée, soulagée d'un poids.

5 séances plus tard, je suis en accord avec moi même, je conseille à toute personne ayant une ou des douleurs profondes anciennes ou récentes de se tourner vers ce traitement. Et d'ailleurs, personnellement, je vais continuer pour adoucir des plaies plus anciennes encore un peu quelquefois à fleur de peau.

TEMOIGNAGE le 12/04/2013

J'ai 41 ans - 3 enfants et chef d'entreprises.

Tout au long de mon parcours de vie et jusqu'à il y a encore quelques mois, je savais que des événements bloquants ne me permettaient pas de vivre une vie sereine.

Fragilisé par plusieurs faiblesses, aujourd'hui, je vis des jours bien meilleurs suite à une thérapie en EMDR.

Tout commence suite à l'attentat de TOULOUSE, en mars 2012.

La lecture de la presse, media et entourage ne font qu'accentuer et révéler une faiblesse enfouie de longue date mais jamais définie ou avouée. Très sceptique de toutes méthodes de psychothérapies, mon épouse me conseille une séance d'EMDR pour faire face à ce mal être. Si mal en point, je me laisse convaincre et je fais une séance d'1h30 d'EMDR .

Très agréablement surpris de l'effet immédiat sur mon ressenti. Je me sens apaisé. J'attends de voir si les angoisses liées à ces événements se sont estompées ou disparues. Ni l'une, ni l'autre, juste :

« Le souvenir n'avait pas disparu, mais les sentiments et ressentis liés à ces événements n'avaient plus lieux d'être et ne se manifestaient plus. »

Ravi et soulagé, je continue à passer quelques mois plus tranquilles. Puis, d'autres événements extérieurs, liés à des états en situation de guerre, viennent une fois de plus assombrir mon quotidien. Les émotions sont difficiles à retenir, mon entourage s'en aperçoit et ne comprend pas. Une fois de plus mon épouse, observe que mes émotions sont peut être liées à mon enfance et me conseille une fois de plus de me rapprocher de mon thérapeute pour voir si L'EMDR peut me venir en aide.

Après les 3 premières séances, ce poids lourd, bloquant, sombre s'est détaché. Les effets sont surprenants et rapides. La thérapie n'est pas douloureuse, bien au contraire.

Non seulement, je me sens mieux, je vais mieux. Ce lourd boulet est aujourd'hui traité.

« Un nouveau printemps attend chacun de nous à compter du moment où l'on accepte de se faire aider pour accepter l'hiver. L'hiver n'est pas si mauvais ... »

Plusieurs relais d'opinions favorables de l'EMDR sont fait autour de mes proches et mêmes des professionnels.