

## Témoignages de patients EMDR

Vous trouverez ci dessous des témoignages de patients.

### *Témoignage de Christiane, Bondoufle, France, avril 2014*

Je m'appelle Christiane et j'ai 48 ans. Je choisis de venir témoigner sur votre site parce que j'espère que mon histoire pourra aider d'autres personnes d'une part, et puis c'est le seul moyen pour moi de remercier toutes les personnes qui oeuvrent à faire connaître l'EMDR. Il y a un an, je me suis trouvée, pour la deuxième fois de ma vie, plongée dans une dépression importante alors que l'on m'annonçait que j'avais peut-être un adénome à prolactine sur l'hypophyse suite à une anomalie de prolactine dans ma prise de sang. La démesure de ma réaction face à ce diagnostic non encore établi a étonné mon entourage, et moi plus encore, mais je ne pouvais plus rien maîtriser. Les examens que j'ai pu faire n'ont rien révélé, néanmoins mon état dépressif a continué d'empirer.... Il faut savoir que 20 ans auparavant, alors que j'étais enceinte de 5 mois et demi d'une seconde grossesse, j'ai sombré dans une profonde dépression. J'avais perdu le sommeil et toutes sortes de phobies et de pulsions morbides hantaient mes jours comme mes nuits. J'avais été alors hospitalisée, ne me supportant plus, j'avais peur de faire du mal à mon premier enfant comme à moi-même d'ailleurs. Je vais passer tous les détails de cette dépression, mais on m'avait alors imposé un jeune psychiatre/psychothérapeute qui n'a eu de cesse de me dire qu'il pensait que ce n'était pas grave et que je devais chercher des réponses dans mon enfance, ce que j'ai essayé de faire. Les médecins de l'époque pensaient que c'était peut-être aussi hormonal et que tout rentrerait dans l'ordre après la naissance de l'enfant que je portais, d'autant plus qu'après mon premier accouchement j'avais déclenché une maladie auto-immune touchant la thyroïde (basedow, puis ensuite Hashimoto). Ils m'ont donc médicalisée aussi fortement qu'on pouvait l'être à l'époque dans mon état, mais rien n'y faisait, je vivais toujours des pulsions morbides. Autant vous dire qu'à partir de ce moment, ce nouvel enfant, pourtant désiré et qui devait arriver dans mon existence, me terrorisait. Ça ne s'est évidemment pas arrangé après l'accouchement comme les médecins me l'avaient annoncé, bien au contraire...J'ai eu la chance de rencontrer par la suite une psychologue très gentille, qui a compris et jugé que mon état était très sérieux. Elle m'a aidée à me relever un peu, mais je vivais toujours avec des hauts et surtout beaucoup de bas. Malheureusement, elle a dû arrêter de professer suite à un accident. Par la suite, j'ai rencontré d'autres thérapeutes (5 en tout) car ma vie n'était que difficultés. Durant toutes ces années, j'ai cherché à trouver des solutions, pensant souvent que j'étais folle et mes proches de penser que j'étais faible psychologiquement. C'est en 2007, que j'ai eu connaissance du livre « Guérir » de David Servan Schreiber à qui je voue une reconnaissance éternelle d'avoir laissé dans le sillage de sa vie tant de conseils qu'il a su mettre au niveau de personnes non initiées comme moi. L'EMDR apparaissait comme intéressante, mais il s'agissait principalement de traiter les stress post traumatiques, or je ne voyais rien qui puisse en être un dans ma vie. Néanmoins, l'année dernière, je me suis retrouvée dans un état quasi équivalent à celui où je me trouvais lors de ma seconde grossesse ... j'étais certaine que le dérèglement hormonal qui m'arrivait était probablement la cause de ma nouvelle dépression sévère car j'en avais très peur croyant que les hormones étaient à l'origine de tous mes maux. Je n'avais alors jamais eu d'autres pistes d'explications réelles que celle-ci, ayant exploré toute ma vie avec mes différents thérapeutes. Je pris la décision de rechercher une thérapeute en EMDR et j'ai eu la chance d'en trouver une dans la ville voisine, car mon état et mes médicaments ne

m'auraient jamais permis d'aller bien loin. Mes autres thérapies m'auront au moins servie à raconter très rapidement mon parcours à ma nouvelle psychologue. Elle a rapidement fait le lien avec mon premier accouchement qui s'était très mal passé physiquement pour moi, agrémenté d'une équipe médicale détestable. J'avais souffert le martyr et avait failli mourir ainsi que mon bébé. Tout s'était bien terminé et tant mieux... sauf qu'une partie de moi était restée morte dans ce premier accouchement. J'ai eu du mal à accepter de revenir à cet événement mais lorsque ma thérapeute a réussi à m'y faire accéder, ça été l'explosion... presque 24 ans après mon premier accouchement... Aujourd'hui je suis guérie et j'arrive à penser que c'est une chance finalement d'avoir replongée car je n'aurai jamais eu la chance de connaître le bonheur d'être enfin en paix. Personne ne peut vraiment imaginer la douleur qu'est d'être dans cet état sauf ceux qui en ont été les victimes ou certains professionnels de santé qui connaissent la problématique. Qui aurait pu penser qu'un accouchement puisse entraîner un ESPT ? Catherine, ma thérapeute est psychologue, psychothérapeute et psychanalyste. Néanmoins, elle a eu l'intelligence de remarquer que l'EMDR donnait des résultats réels. J'ai le sentiment d'avoir toujours voulu me battre pour m'en sortir mais l'ESPT ne vous permet pas d'y arriver seule. Ce n'est pas faute d'avoir consulté et des personnes sérieuses pourtant ! Mon témoignage est long et je vous en demande pardon, mais 24 ans de ma vie sont passés dans cette agonie. Puisse mon histoire aider d'autres mamans ou d'autres personnes, c'est aujourd'hui mon souhait le plus cher !

## ***Témoignage de Sophie, Paris, France, décembre 2012***

Il y a quatre ans, mon compagnon était tué sur la route par un chauffard. J'ai consacré beaucoup de temps et d'énergie à remonter la pente, à travailler avec un psychiatre, à essayer de reprendre goût à la vie, pour ma fille, pour mes proches, pour moi-même. Le chemin a été long et ardu, mais j'ai surmonté la perte de celui avec qui je me voyais passer le restant de mes jours. Jusqu'au moment où une relation s'est nouée avec un homme, qui s'est enfui en quelques mois. Ce nouvel abandon a réveillé chez moi des symptômes que j'avais crus disparus pour toujours. Je me trouvais dans une impasse avec mon psychiatre, à qui j'ai dit « j'ai le sentiment d'être au bout de la parole ». J'avais entendu parler de l'EMDR par le livre de Servan-Schreiber, Guérir. En parlant de l'EMDR autour de moi, j'ai eu l'adresse d'une thérapeute qu'on m'a chaudement recommandée. Les trois premières séances ont été consacrées au récit de ces dernières années, à des explications sur les fondements scientifiques de l'EMDR et les aspects techniques de la thérapie (déroulement des séances). J'ai beaucoup apprécié l'honnêteté de la thérapeute, qui ne m'a jamais promis de résultats, mais a dit qu'elle pensait pouvoir m'aider. Nous avons fait plusieurs « boucles » pour parcourir les sensations associées à l'événement traumatique de la perte de mon conjoint. Le premier parcours a été douloureux, bien entendu, j'ai pleuré de manière incontrôlée pendant une heure entière. Mais dans une confiance totale avec la thérapeute. Les deux jours suivants, j'étais vidée, pas perturbée, juste épuisée. En quatre séances d'une heure trente, distantes d'une quinzaine de jours, les résultats étaient là. Je dors à nouveau au milieu de mon lit, je ne vois pas mon compagnon à tous les coins de rue, je peux entendre du piano sans avoir des battements de cœur (il était pianiste) et je ressens un apaisement totalement nouveau. Comme si la pierre de chagrin que j'avais enfouie au fond de moi était dissoute. Bien sûr, je n'ai pas oublié. Mon pianiste reste dans mon cœur, je le promène avec moi comme une pépite de bonheur que j'ai la chance d'avoir vécue. □ Je souhaite apporter ce témoignage à tous ceux qui souffrent et ont le sentiment qu'ils n'avancent plus dans leur démarche. Je crois sincèrement que l'EMDR est une proposition pertinente dans de nombreux cas et je suis infiniment reconnaissante à la praticienne à qui je me suis confiée.

### ***Témoignage d'Olivier, Avignon, France, mars 2011***

Le 7 mars dernier, j'ai été victime d'un accident de la circulation, suite à cet accident j'ai développé ce que l'on appelle un stress post-traumatique. Par la suite, ce fut un mois entier de souffrance psychique avec son cortège d'inconforts et d'angoisses, jusqu'à ce que je découvre sur internet la méthode EMDR, en consultant les possibilités qui étaient offertes aux personnes ayant vécu ce type de stress. Ce fut une révélation, j'ai été littéralement transformé ! Suite à la première séance passée avec mon psychologue spécialisé, non seulement je n'avais plus de symptômes liés aux SPT, mais je me sentais réellement guéri ! (...) Elle m'a tout simplement permis de redevenir ce que j'étais avant l'accident, c'est à dire moi même, en digérant le trauma.

## ***Témoignage de Jean-Yves, St Fargeau Ponthierry, France, février 2011***

Suite d'un gros accident de la circulation. Un dimanche matin, une personne déjà alcoolisée s'oublie au volant, traverse la Nationale à pleine vitesse et vient percuter de plein fouet la voiture qui arrive en sens inverse : la mienne. Pompier, hélicoptère, coma pendant une semaine : fractures diverses, enfoncement de la cage thoracique, traumatisme crânien, dissection de la carotide, accident vasculaire cérébrale,... Pas facile de se remettre de tout ça. Pas tellement au niveau des séquelles physiques ; avec un peu de temps, des médecins, des rééducateurs, celles-ci se digèrent à peu près correctement. Mais la dimension psychoaffective ?... le cœur... l'affectif... les sensations... les images... les visages... les corps... les odeurs... l'histoire...les amours...l'amour... J'ai le cerveau qui est passé dans un shaker. Il me reste une profonde tristesse de la vie. Je ne suis pas heureux d'avoir échappé à la mort. Des coups de blues terribles. Cette boule qui s'installe sournoisement autour de l'estomac. Des nuits tellement insupportables... J'ai besoin d'être aidé. D'être épaulé pour traverser cette épreuve qui me dépasse. Je suis un peu comme un de ces poissons que l'on a sorti de l'eau et qui respire si mal... Je rencontre plusieurs professionnels qui m'aident souvent... un peu... Et puis je rencontre cette personne, ce psychothérapeute qui me parle d'EMDR. Elle m'explique, me précise la méthode, les objectifs, sa finalité,... pourquoi-pas ? Les séances commencent. Ce n'est pas facile. Et même si à l'issue de chacune des séances je suis littéralement vidé, je prends tout de même un peu d'altitude à chaque fois. Au bout de quelques unes de ces séances, je perçois que, de tous ces petits bouts de cerveau pulvérisés dans le shaker, commencent à reformer quelque chose d'un peu plus cohérent, d'un peu plus homogène, d'un peu plus concevable, d'un peu plus léger, d'un peu moins triste,... Je me débarrasse enfin de l'Athymil. Je reprends pieds peu à peu. Avec des hauts et des bas c'est sur. Mais les bas sont de moins en moins mauvais. Nous avons convenu, avec ce psychothérapeute, de se revoir si besoin. L'hiver, période difficile, se termine. Je n'ai pas eu réellement besoin de nouvelles séances d'EMDR. Je me suis même surpris un jour à siffloter ! J'ai très sincèrement remercié cette personne qui m'a accompagnée dans cette épreuve si douloureuse ; cet accompagnement thérapeutique m'a semblé bien adapté pour aider à la résorption de mes traumatismes.

## ***Témoignage d'Isabelle, Plaisir, France, Juin 2010***

Mon histoire : En juin 2009, je viens de souffler mes 38 bougies, ma vie me semble paisible et je suis victime d'un infarctus : pas d'antécédents, pas de facteur de risques. La conclusion des cardiologues fut : c'est exceptionnel, ça arrive mais c'est très rare, vous avez sûrement fait une dissection d'artères... Ma vie reprend son cours, je n'ai pas de séquelles, un traitement que je supporte très bien et pleine de bonnes résolutions, je me remets au sport.

Février 2010, je suis fortement investie dans l'organisation d'une manif contre une antenne relais, je fais de la rééducation cardiaque et tout va bien ; ma vie d'avant a repris le dessus et ce vendredi soir, rebelote : violente douleur thoracique. Pompiers, SAMU, urgences cardio à l'hôpital, séjour en soins intensifs. Conclusion : je fais des spasmes coronariens. Un traitement médical existe, je le supporte bien MAIS une sirène de pompiers me crée un mal-être, les mots "coeur", "cardiaque"... me dérangent, je prépare tout "au cas où" pour mes enfants et mon mari , bref beaucoup d'inconfort mental.

Et puis, début mars, je fais la rencontre de "ma" sophrologue, elle m'invite à lire le livre de DSC "guérir" et je découvre l'EMDR. Elle a reçu la formation, elle me propose une séance et je suis prête, nous sommes le 22/04/2010, jour des 8 ans de mon fils. Tout va très vite, le moment aigü est vite trouvé : lorsque le SAMU m'emmène, le regard de ma fille de 5 ans qui me montre de la panique, de la peur et là, mon émotion est forte : la peur de ne pas revenir. Quelques mouvements oculaires plus tard, et beaucoup de pleurs, je deviens spectatrice de la scène. L'information est toujours là mais l'émotion a disparu... Comment y croire ? Je suis perplexe mais je viens de le vivre. En sortant de chez elle, un camion de pompiers passe toute sirène hurlante et je le regarde passer en souriant : "ça ne me fait rien" et là, j'ai encore pleuré, pleuré de ce bonheur trouvé, de ce mal-être disparu, de cette vie qui s'ouvre devant moi avec des projets avec ma famille. Beaucoup d'émotions mais positives

Fin mai 2010, nous avons fait une nouvelle séance pour guérir mon 1er infarctus : à l'approche de ce 1er anniversaire, j'avais une espèce d'empreinte négative qui me polluit. La séance fut très rapide, à croire que mon cerveau savait qu'il fallait classer l'affaire. Ma sophrologue m'a expliqué qu'il n'y avait là que des ramifications à nettoyer ; je n'avais même pas pleuré et devant moi s'ouvrait le mois de Juin comme un grand boulevard avec tous les événements heureux programmés (anniversaire de mariage, anniversaire de ma fille, spectacle de mon fils...) et avec un grand ciel bleu au-dessus. Pas la moindre trace de mon infarctus de l'an passé.

Alors voilà, j'invite toute personne qui a vécu un infarctus à se guérir avec l'EMDR : forcément on y pense, forcément les sales moments reviennent mais cette méthode, qui reste mystérieuse est vraiment très efficace pour permettre de retrouver un beau chemin de vie.

Cordialement

Isabelle.

## ***Témoignage de Joffrey, 28 ans, Nanterre, France, Mai 2010***

L'EMDR m'a aidé à me souvenir de certains détails du weekend que j'ai passé avec mon père où il a trouvé la mort en 1993. Mon père (40 ans) et moi (11 ans et demi) partions en weekend à sa maison de campagne pour y effectuer des travaux.

Ce dont je me souvenais : J'étais malade, je venais de vomir dans la chambre, je me suis levé et je suis allé voir mon père : la salle de bain était fermée à clef ; je lui disais que je venais de vomir, aucune réponse (mon père dormait tous le temps dans son bain donc je ne me suis pas inquiété). Je suis allé dans le salon regarder la télé (TF1 hollywood night je me souviens du générique) après plus rien jusqu'à ce que nos voisins viennent (ils ont été prévenus par ma mère qui s'inquiétait le dimanche soir). Je me souvenais leur demander pourquoi ils mettaient des coups de pieds dans la porte de la salle de bain (elle était fermée à clef de l'intérieur hors mon père ne fermait jamais la porte de celle ci et encore moins à clef) et là elle cède et j'entends le voisin me dire " il faut que tu sois fort." Je me souviens également que le voisin m'a porté jusqu'à sa maison où il m'a couché dans le lit de son fils. Après rien d'autre même pas le souvenir d'avoir assisté à l'enterrement de mon père.

Ce que l'EMDR m'a permis de me souvenir : Mon père m'a dit : « je vais prendre mon bain, je t'appellerai quand j'aurai fini et tu pourras prendre le tien ». Donc c'est pour cette raison que je suis allé le voir la 1ère fois, (était il déjà mort ? sans doute) quand je lui ai parlé, pas de réponse donc pour moi cela était normal (il dort dans son bain comme à chaque fois) donc je suis sorti de la SDB et j'ai refermé la porte et le loquet c'est sans aucun doute fermé. Je me suis couché dans la chambre, je me suis endormi et réveillé puis j'ai vomi. Je me lève, je vais prévenir mon père (la porte de la SDB est fermée a clef )"papa j'ai vomi dans la chambre " pas de réponse (il dormait pour moi ) donc je prends la couverture et je m'installe dans le salon où j'ai vu Hollywood night à la télé (souvenir du générique c'est tout) Les voisins arrivent, le bruit des coups sur la porte de la salle de bain me réveillent et j'entends quelqu'un me dire « faut que tu sois fort » puis je suis porté dans le lit du fils des voisins. Puis je me souviens des lumières jaunes (les lampadaire sur la route) qu'il y avait quand je suis rentré avec ma mère chez moi voilà ce qui m'est revenu grâce a l'EMDR ; je n'ai pas encore tous les éléments de ce weekend, mais j'ai un schéma et cela m'aide. Donc je vous dis qu'aujourd'hui j'ai terminé mon deuil 17 ans après la mort de mon père, j'arrive enfin a pleurer : l'EMDR m'a permis d'y arriver. Mes conclusions : Je m'étais créé des barrières afin d'oublier ce weekend si douloureux de ma vie. J'avais réussi à en ouvrir quelques unes au cours des 17 ans mais sans certitude que se soient les bonnes. Maintenant je sais que mes souvenirs même minimes étaient les bons, et qu'il me manquait des éléments (il m'en manquera toujours) Il m'aura fallut 4 séances d'EMDR pour obtenir plus de réponses que durant 17 années. Je remercie tout particulièrement ma tante L. qui m'a fait découvrir cette thérapie qui m'a changé la vie ainsi que ma psy C., mon cousin V. et a vrai dire je remercie toutes les personnes qui m'aiment et qui m'ont aidé à surmonter ce passage de ma vie, quelque soit l'aide qu'ils m'aient apporté merci de m'avoir permis de reprendre ma vie en main. JE VOUS AIME. Merci également aux personnes qui ont mis au point cette thérapie qui mérite d'être mondialement connue.

Joffrey.

## ***Témoignage d'Isabelle, Région parisienne, France, Janvier 2009***

Harcèlement sur ma vie privée et professionnelle avec relances systématiques, déclarations passionnelles intempestives et pressions de toutes sortes, menaces de mort seront mon lot quotidien jusqu'au jour où je vais être agressée et fortement intimidée par 4 individus sur la voie publique, avec risques de représailles si j'osais me plaindre auprès d'une instance judiciaire. Les moyens de pression étant très cruels et sauvages, le choc fut violent. Tout fut englouti : sécurité, santé, vie privée et vie professionnelle difficile.

Les flash-backs et le visage de ces hommes revenant sans cesse, les faits étaient devenus ineffaçables. Le champs de ma pensée resta uniquement centrée sur ces faits et je vécus à partir de ce jour un sentiment de faute qu'aucun raisonnement, aucune parole bienveillante ne pouvait apaiser. Et comme à ces souvenirs se rattachaient toutes les émotions ressenties à ce moment là, à savoir les images et les sons et comme ils étaient toujours présents à l'esprit, je vécus dans la terreur que cela n'arrive à nouveau et je me sentais incapable. Une souffrance extrême s'installa rapidement.

J'étais seule et abandonnée et chaque séance chez mon psychiatre était devenue une torture. Sa manière de me répondre - en l'occurrence son refus d'entendre ma souffrance - participait à mon traumatisme et l'ulcérait. C'est à la suite d'une intervention télévisée du Docteur David Servan-Schreiber en octobre 2007 que j'appris l'existence de cette nouvelle thérapie. Avec ce nouveau psychiatre et praticien EMDR, j'ai éprouvé un certain bonheur à parler. Dès les premières séances, mon esprit s'est éloigné rapidement du récit de ce qui me faisait mal quand j'en parlais et je ressentais déjà un bien-être, une libération. Je me suis sentie devenir de jour en jour plus forte et équilibrée. Heureuse en un mot.

L'intensité lumineuse baissant au fur et à mesure des mouvements oculaires et de l'avancée de leurs effets, je me suis libérée de cette énorme souffrance, des angoisses et de ma peur car chaque souvenir évoqué après chaque balayage oculaire fait de nous un être nouveau puisque chaque événement choisi pour faire une brique de mémoire modifie la représentation qu'on se fait de soi même. Avec l'EMDR, on reprend en main l'émotion provoquée par le passé et on la remanie pour en faire une représentation de soi intimement acceptable. Après ce travail, on peut se regarder en face et réintégrer la société. Avant l'EMDR, c'était difficile, voire impossible car les impulsions me renversaient et il me fallait une grande force, être installée dans une grande tranquillité pour voir les émotions se lever et ne pas leur donner suite. Le travail de l'EMDR a consisté à me souvenir des chocs pour en faire une représentation d'images, d'actions et de mots afin d'interpréter ma déchirure. Dès l'instant où j'avais décidé d'entreprendre un travail de ce type, je rompais avec la fascination pour cette bête immonde qui me médusait. Avec l'EMDR, cette agression, malgré sa gravité, n'est plus qu'un simple accident de parcours et n'a plus aucune prise sur moi.

Cette thérapie m'a redonné un souffle vital extraordinaire. Plus rien, n'y personne ne m'arrête les changements dans ma vie sont nombreux. J'ai aussi beaucoup plus de tolérance car au lieu de rentrer dans une logique de haine et de violence, j'ai un cœur qui s'est affiné incroyablement. Aujourd'hui, je suis souriante, à la voix claire et au regard concentré. J'ai mes espoirs, je fourmille de mille et un projets, j'ai pris confiance, emploie des mots corrects pour des sentiments corrects et suis d'une grande sincérité. Grâce à l'EMDR, j'ai brisé ma chrysalide et suis monté haut dans l'air pur. Je suis rendue maintenant à l'essence de ce que j'ai toujours été. Je n'ai jamais été aussi proche de ma vérité, de mon être. Tout est enfin épuré et limpide. J'ai refait complètement ma vie.

Isabelle, Région Parisienne

## ***Témoignage de Claire, Montpellier, France, Décembre 2008***

L'EMDR m'a aidé à reprendre ma vie en main... Suite à une rupture j'avais perdu pied, sans m'en rendre compte. Je n'arrivais pas à reprendre le dessus toute seule, un jour j'ai fini par admettre que j'avais besoin d'aide. Une amie de maman m'a donné le numéro d'une psychologue qu'elle allait voir. Celle-ci était débordée et m'a renvoyée auprès d'une de ses collègues : échec totale de cette visite, je ne me sentais pas bien, pas en confiance. J'ai tout arrêté ! La première a alors repris contact avec moi et m'a donné un rendez-vous... Après que je lui ai raconté ma rupture brutale, rupture que je n'avais pas vu arriver et que je ne comprenais toujours pas... elle m'explique que l'EMDR semble être la méthode appropriée pour traiter mon cas. Elle m'explique ce que c'est et me conseille le livre de David Servan-Schreiber « Guérir ». Je lis le livre et lors du 2ème rendez-vous, j'accepte et nous commençons à mettre en place cette thérapie. Il a fallu casser les barrières que j'avais érigées pour me protéger : à chaque séance, je pleure, je pleure, j'évacue... ça fait mal mais en sortant je me sens mieux malgré mes yeux gonflés. Petit à petit, je peux repenser à ma rupture sans souffrir mais en creusant pour guérir cette douleur, nous avons découvert, elle et moi, que d'autres douleurs (des douleurs du passé, de l'enfance) plus profondes étaient toujours là, ancrées au fond de moi. Encore quelques barrières de protection à repousser... Peu à peu, je deviens moi ! J'apprends à prendre soin de moi, à écouter mes douleurs, mes envies... à accepter ce que je suis vraiment et à me fâcher contre ce que les autres voudraient que je sois. Je me découvre des forces que je n'imaginai pas. Je découvre que les autres autour de moi, les gens que j'aime, ont des failles. Je deviens une femme : je gère ma vie, je me féminise, je refais des projets, des projets en fonction de mes envies ! Je reprends ma vie en main, je survivais et voilà que je me mets à vivre ! J'ai toujours eu peur que les gens que j'aime ne m'aime pas, je me rends compte maintenant que ces gens m'aiment quoique je fasse... J'ai le droit d'être vraiment moi, même si cela ne correspond pas à l'image qu'ils aimeraient avoir, ils ne m'en aiment pas moins pour autant. Tout comme je les aime malgré leurs défauts. L'EMDR m'a donc réellement aidé à être moi, à m'accepter tel que je suis vraiment. Cela m'a même aidé à chercher qui j'étais et ce que je voulais vraiment faire de ma vie. Je n'avais plus de projets, j'enviais les vies des autres... Grâce à l'EMDR et à celle que j'appelle « ma psy », je vis !!! J'ai même, suite à cette thérapie, changé de vie et de pays : pour répondre à une envie que j'avais depuis des années mais que je n'osais assouvir. Il ne me reste plus qu'à prendre le risque d'aimer à nouveau et de me laisser aimer... Peut-être me faudrait-il encore quelques séances, peut-être aussi que je peux y arriver toute seule maintenant que je connais mieux mes forces et mes faiblesses ?!

Claire, Montpellier, France

## ***Témoignage de Magalie, Nevers, France, Septembre 2008***

Voilà maintenant près de 20 ans que je me suis décidée à admettre que je n'étais pas bien du tout dans ma peau, que je n'arriverais pas à m'en sortir seule et que j'avais besoin d'aide.

J'ai alors erré de praticien en praticien et j'ai rencontré :

plusieurs psychiatres, qui, en leur qualité de médecins, ont tous eu le réflexe de me prescrire des médicaments (« ... » que j'ai arrêté car cela me rendait totalement euphorique et j'avais l'impression de ne plus m'appartenir), et m'ont consacré, avec la rigueur d'une horloge, des séances de 20 minutes, m'interrompant parfois en plein milieu d'une confidence très difficile par un "nous verrons cela la prochaine fois". L'un d'entre eux ne voulait même pas entendre ce que j'avais à lui dire, obnubilé qu'il était par la relaxation. J'en suis sortie à chaque fois frustrée et découragée.

deux psychologues, avec qui j'ai passé des heures à échanger sur mes soucis, qui m'ont permis d'exprimer ce qui me tourmentait le plus, et m'ont donné plusieurs pistes de réflexion. Ils m'ont aidée un peu, mais ne m'ont pas débarrassée de mes angoisses profondes.

un auriculothérapeute et un acupuncteur qui m'ont un peu relaxée grâce à leurs aiguilles.

Parallèlement, j'ai lu de nombreux livres dont celui de Jacques Salomé "si je m'écoutais je m'entendrais" qui, en termes simples, m'a ouvert les yeux sur beaucoup de mécanismes psychologiques.

Enfin, étant encore tourmentée par des tas de pensées, je suis allée chez un autre psychologue, praticien d'EMDR et d'hypnose, qui a passé la première séance à m'expliquer ces deux techniques, me laissant une semaine de réflexion avant de prendre éventuellement un rendez-vous avec lui si je le souhaitais. Ayant vécu plusieurs traumatismes dans l'enfance, c'est l'EMDR qui a été finalement choisie. Cette technique peut paraître surprenante, voire fantaisiste, tant qu'on ne l'a pas expérimentée. Ses résultats sont incroyables : j'avais l'impression, de séance en séance (5 ou 6 au total), de me débarrasser de boulets que je traînais depuis toujours. Au cours d'une même séance, un évènement que je ne pouvais raconter sans sangloter violemment en début d'entrevue, me laissait indifférente en fin de séance. C'est quasi magique.

Quand on sait que les possibilités du cerveau humain ne sont connues qu'à environ 10%, on ne s'étonne plus que l'EMDR arrive à de tels résultats.

Maintenant je vais enfin beaucoup mieux, j'ai pris du recul face à beaucoup de choses qui m'envahissaient (à commencer par mon travail) et j'ai l'impression de vivre pleinement ma vie. J'ai trouvé en ce praticien quelqu'un de très ouvert sur le monde et la vie, un guide bienveillant que me soulage et semble heureux de le faire.

Ma conclusion ? Les psychologues sont, à mon sens, la meilleure réponse à la souffrance psychologique en ce qu'ils offrent une écoute attentive, active, et nous guident dans nos réflexions, dans nos tâtonnements. Ils ne recourent pas à des médicaments et soulagent par la parole. Quant aux techniques thérapeutiques possibles, elles sont nombreuses et variées. Pour moi, la plus efficace, rapide, facile et définitive est l'E.M.D.R.

Vous qui lisez ces lignes, si vous êtes en souffrance, essayez et vous verrez ! Qu'avez-vous à perdre ? rien ! au pire, cela ne vous fait rien. Ce que vous avez à gagner ? un soulagement que vous ne pouvez pas imaginer. Ne vous privez pas de cette chance.

Magalie, Nevers

### ***Témoignage de Léo, 6 ans, France***

Il y a trois ans, il s'est mis brutalement à rejeter la crèche. La perspective de s'y rendre, qui lui faisait plaisir jusqu'alors, a brutalement cédé la place à une angoisse profonde. Nous étions désolés chaque soir de voir ce petit bonhomme nous demander « est-ce que j'irai à la crèche demain ? » et tristes chaque matin de le quitter en pleurs. Nous avons réfléchi aux causes possibles de cette situation, discuté avec les puéricultrices, constaté qu'il n'aimait pas le bruit, mais nous en sommes restés à émettre des hypothèses et les choses n'ont pas évolué.

La situation ne s'est pas arrangée avec l'entrée à l'école maternelle. Léo était un petit garçon enjoué à la maison mais réservé et en retrait à l'école. Chaque matin, lorsque nous l'accompagnions à l'école, il se raidissait lors nous atteignons la rue de l'école, arrêtait de parler et on sentait qu'il avait une grosse boule dans la gorge. Il nous quittait en pleurs, ses institutrices ne savaient plus quoi faire. Et chaque soir revenait la question rituelle : « est-ce qu'il y a école demain ? »

La première année de maternelle s'est terminée par les pleurs de Léo lors de la fête de l'école. C'était affreusement triste de voir ce petit garçon angoissé et en pleurs au milieu de ses camarades qui semblaient prendre du plaisir à faire leur petit spectacle. Léo était toujours enjoué à la maison, mais il n'aimait pas sortir et détestait les jeux pour enfants dans les parcs.

Lors des vacances de la Toussaint 2006, nous sommes allés nous promener dans un parc un dimanche après-midi. Nous avons proposé à Léo de s'amuser sur des jeux pour enfants. Il n'y avait pas d'autres enfants, il a accepté. Nous avons ensuite continué la promenade et en repassant devant les jeux, nous lui avons proposé d'y retourner. Il nous a répondu qu'il ne voulait pas car il y avait un autre enfant. A ce moment-là, nous avons décidé qu'il était urgent de faire quelque chose, que la situation ne s'arrangerait pas avec le temps comme nous l'avions cru jusque là. Nous avons alors cherché une psychothérapeute pour enfants pratiquant l'EMDR, technique que nous connaissions par une pratique personnelle qui nous a fait beaucoup de bien.

L'EMDR, c'est formidable pour les adultes et quasiment miraculeux pour les enfants. Léo a fait moins de dix séances et la situation a radicalement évolué en quelques semaines. La sempiternelle question du soir (est ce qu'il y a école demain ?) a rapidement disparu. Léo s'est mis à participer à l'école, à se faire des copains, à accepter de sortir pour aller au parc ou ailleurs, à jouer avec des enfants qu'il ne connaît pas. Sa maîtresse de grande section a relevé ses progrès et estimé qu'il avait bien grandi.

Léo est entré en CP la semaine dernière. Il a changé d'école sans appréhension notable et s'est mis à jouer dans la cour dès les premières minutes en retrouvant ses copains de l'année dernière. Le voir jouer et rire au éclats dans la cour d'une nouvelle école, cela a été pour nous un intense moment de bonheur. Dimanche, il nous réclamera, comme tous les dimanches depuis quelques mois, d'aller au jeux avec d'autres enfants au jardin public.

Léo, 6 ans, par Isabelle et Jean-Marc, ses parents ; France

## ***Témoignage de Marie, Marseille, France***

Printemps 2006. Le père de mes enfants et moi entamons une thérapie pour essayer de reconstruire un couple en dérive. Du classique. Disputes, incompréhensions, reproches mutuels. Je me sens comme une bombe, ma vie prête à exploser. J'ai 2 enfants, 35 ans, pas de travail, pas de projet. Mais une douleur continue qui a grandi avec moi tout au long de ma vie, avec une culpabilité récente de femme infidèle. Notre thérapeute nous accompagne de façon très satisfaisante, à mon sens, en faisant de son mieux pour nous aider et nous accompagner dans nos choix. Elle ne peut que nous épauler dans la décision qui s'impose : le divorce. Mais, au cours des séances, elle m'interroge sur mon geste, cet imbécile adultère dont je savais qu'il allait faire voler ma vie en éclat. Elle se demande pourquoi j'ai l'air de tout faire pour que ma vie ne marche pas. Pour me faire du mal et en faire à ceux qui me sont le plus proches. Comme si je me sentais indigne d'aimer et d'être aimé. Quelle justesse de raisonnement ! Quand je lui dis que j'ai été victime de viol dans mon enfance (ce que mon mari savait) mais que je me sens encore si « pleine » de cette horreur, c'est elle qui me parle de l'EMDR. Me conseille vivement d'entreprendre cette thérapie. Ce que je fais. Un an de séance, une fatigue immense, toute mon énergie et toute ma force y passent. Je pleure, je suffoque, je ressens la peur, immense, dévorante, paralysante, que je pensais ne jamais avoir ressentie. Je sens toutes les nausées retenues qui s'expriment enfin. Je sens la colère et la violence dans mes poings crispés qui n'ont jamais pu se battre. Mais surtout je sens, à chaque sensations qui se vit enfin, que la distance se fait, que les actes subis et passés retrouvent leur juste place : dans le passé. Je prends du large avec ma douleur, celle du viol, mais aussi celle de toutes les autres horreurs du parcours chaotiques de ma vie, de ma naissance à ma renaissance, à 35 ans, enfin !!!! Ce parcours peut paraître long. Il est pourtant si rapide face à une vie entière de souffrances. Cela fait un an que cette thérapie est terminée. Il m'a fallu cette année pour me sentir sûre. Oui, je peux l'affirmer aujourd'hui, les fantômes ne s'imposent plus à moi, je ne sens plus de mains invisibles qui m'agrippent et mes tirent vers les abysses, des trous béants ne s'ouvrent plus sous mes pas, des liens invisibles ne me broient plus les os. Bien sûr ce n'est pas facile de refaire sa vie à 35 ans, avec deux jeunes enfants, un sentiment de gâchis et des doutes sur l'avenir. Mais mes décisions aujourd'hui m'appartiennent. Ma vie est enfin à moi !!!!

Marie, Marseille

## ***Témoignage de Véronique, France***

Bonjour à tous,

Si je vous écris aujourd'hui, c'est pour vous dire l'importance de l'EMDR, et de son impact sur ma vie aujourd'hui. Je continue toujours d'en profiter...

J'ai découvert l'EMDR, par ma maman qui avait acheté le livre de David Servan Schreiber "Guérir" et une collègue dont l'ami lui en avait fait part aussi, car lui a eu la douleur de subir la disparition de toute sa famille dans un incendie... Moi, ce sont les attouchements sexuels par un oncle, quand j'ai eu 10 ans. Et peut-être même avant mes 3 ans...

L'EMDR est une chose magnifique. Il m'a fallu bien quatre ou cinq séances, pour bien comprendre le système. Et aussi être bien avec ma thérapeute, une psychologue. Ensuite, et bien, les séances n'ont pas été faciles, je ressortais souvent avec des lunettes sur le nez pour ne pas que l'on me voit avec les yeux rouges. Aussi, j'avais souvent l'impression de marcher sur du coton, tellement la séance avait apporté de perturbations dans mon corps et mon esprit. Il m'est arrivé de trembler, obligée d'attendre dans la salle d'attente que je puisse marcher sans tomber, tellement ça me perturbait. Entre les séances, il n'y a rien d'autre à faire qu'à vivre. Et les choses qui vous dérangent avant, des choses anodines ou plus sérieuses ne le sont plus après quelques mois de travail à l'EMDR. C'est magique.

J'ai encore des choses qui vont plus ou moins bien, mais peu à peu, les nuages s'éclaircissent et j'espère que mon ciel va se dégager d'ici à quelques mois... Merci à l'EMDR !!!

Qu'est ce que je suis heureuse maintenant. Je sens qu'une nouvelle personne naît en moi. Je ne suis pas celle des dernières années. Je revis comme une fleur qui s'épanouit pour la première fois.

Merci Merci Merci ...

Véronique, France

## ***Témoignage de Nicole, France***

C'est tout à fait par hasard (je recherchais des études sur les protéines du petit lait !) que je découvre votre site sur la méthode EMDR. Il y a trois ans, je conduisais sur autoroute quand tout à coup, je me mis à paniquer, à me déporter à droite puis à gauche et incapable de prendre la décision de sortir ou de m'arrêter sur une aire. 80 kms d'horreur. Pour la première fois, j'étais confrontée à des angoisses. Ce fut de pire en pire, de jour en jour. Je paniquais sous ma douche, dans les magasins, dans les rues. Je ne pouvais plus rien faire seule. Très rapidement, je pris un rendez-vous chez un psychiatre comportementaliste ne voulant pas partir dans une longue thérapie. Après plusieurs séances, le psychiatre et moi-même pensions avoir trouvé la cause de ces angoisses. Quinze ans plus tôt, j'avais été témoin de l'assassinat d'un homme qui se trouvait à mes côtés. Je fus moi-même blessée par balle. Mon psychiatre me parla de l'EMDR et me conseilla de rencontrer un de ses confrères dans un hôpital de ma région. Au premier contact, le médecin me demanda de revenir les fois suivantes accompagnée, car je risquais d'être très perturbée. En effet ce fut le cas ! La scène tragique que j'avais vécue me revint en pleine figure. Et chose incroyable, je revis des moments que j'avais totalement occultés. Je revivais tous les instants de cet épisode de ma vie. J'ai pleuré, pleuré....Le froid, le chaud, les nausées, que d'émotions pendant cette séance. Le surlendemain, je reconduisais avec mon mari à mes côtés, puis bientôt toute seule. Plus d'angoisse. J'avais toujours été persuadée que ce drame était sorti de ma vie car j'en parlais facilement. Il a fallu un déménagement, une grande fatigue pour que cette grande détresse surgisse. Maintenant, je peux dire que ce qui était un traumatisme dans ma vie est devenu un mauvais souvenir. Je pense souvent à toutes ces femmes brisées qui ont connu le viol, la violence de leurs pères ou maris et qui ne connaissent pas l'EMDR. Je suis heureuse de pouvoir apporter ma petite contribution.

Nicole

## ***Témoignage de Anne, Saint Pierre Lès Nemours***

Ce témoignage relate des faits qui se sont produits alors que j'avais 59 ans, à quelques mois de prendre ma retraite d'un métier d'enseignante très gratifiant dans lequel je me suis sincèrement investie. Je pensais n'avoir aucun réel problème de santé physique ou psychologique. Or, assez soudainement, j'ai éprouvé des difficultés à respirer, des sensations pénibles d'étouffement, d'oppression, comme dans un air raréfié. Puis sont venues des palpitations, impressions de cœur qui s'emballe, qui cogne dans une poitrine écrasée. J'avais toujours fait beaucoup de sport et l'activité d'endurance m'a un peu soulagée. Mais, jour après jour, mes forces se sont épuisées, je ressentais une lassitude extrême, telle une hémorragie d'énergie vitale. Cet épuisement s'accompagnait d'un état presque permanent de peur, d'angoisse qui nouait le ventre et que vraiment rien ne justifiait. J'avais toujours envie de tout faire mais n'avais la force de rien. Une importante perte de poids m'inquiétait. Aucun des examens médicaux (cardiaques, pulmonaires...) n'a apporté d'explications et les nombreux traitements proposés m'ont semblé plutôt aggraver ces symptômes ; je n'avais donc pas envie de prolonger l'usage de ces produits qui n'avaient, par ailleurs, rien d'anodin. Pourtant, comme pour apporter cohérence à mes contradictions et « donner un sens » à cette angoisse, je me suis convaincue d'être gravement malade. Plusieurs mois après le début de ces troubles récurrents, je suis désespérée. Alors je me confie à un thérapeute en qui j'ai toute confiance et qui m'écoute. Il me présente et me propose la méthode « EMDR » J'ai (comme beaucoup) une histoire, aussi vieille que moi. Histoire feutrée, complexe, pesante, culpabilisante, faite de secrets, d'obligations morales, de non-dits, de « ce n'est pas la peine d'en parler »...comme toile de fond de mes relations avec ma famille très proche. J'avais très vite compris que mon métier (tout gratifiant qu'il fût) avait toujours joué le rôle de « couvercle ». Les premières séances d'EMDR sont pour moi comme des tempêtes (sanglots irrépressibles, manque d'air, tremblements). Des images spontanées me replongent dans les temps forts de mon histoire avec un grand luxe de précisions et même de sensations que je croyais oubliées. Dès la première séance, et les autres ensuite, je constate la régression progressive des symptômes et, j'en suis très surprise, dans l'ordre de leur apparition (étouffement, palpitations, angoisse...). Chaque séance, en effet, fissure cette prison de béton dans laquelle je suis emmurée, et libère une zone de souffrance : le ventre se décontracte, les poumons surtout s'ouvrent laissant enfin entrer des flots d'oxygène qui m'étourdissent (au sens propre) puis la gorge et la tête. La fuite d'énergie est stoppée. Les nuits suivant chaque séance m'apporte un sommeil plein de rêves mais profond et réparateur. J'y vois plusieurs fois les protagonistes de ma vie reculer et devenir petits sur une ligne de perspective fuyante. Dans ces rêves, les couleurs se ternissent. En quelques mois (6 à 8) tout s'apaise enfin. Tout s'est passé comme si ces séances d'EMDR avaient ouvert l'accès aux causes de mal-être, de culpabilité imméritée, d'absence de reconnaissance que, faute de pouvoir éliminer, j'avais enfouies sous mon métier. Je crois que, premier à réagir, mon corps avait compris que cette « couverture » disparaissant avec la retraite j'allais être rattrapée par ce « mal vivre » toujours intact. J'étais très loin d'imaginer la relation entre cette histoire (qui n'était plus pour moi une obsession consciente) et les importants troubles physiques dont je souffrais. Quelques séances ponctuelles sont encore nécessaires pour « purger » ce qui remonte de si loin. J'éprouve maintenant beaucoup de sérénité et de paix avec tous et en particulier avec tous mes parents disparus. Je me sens tout simplement « bien dans ma peau ». Enfin ! Je pense être la moins à même de prétendre à l'objectivité de ce témoignage, mais j'en revendique sincérité et bonne foi. Pour finir, beaucoup de gratitude pour celles et ceux dont les qualités humaines et d'intelligence, soulagent, en fin de chaîne, des patients un peu perdus comme je l'étais.

Anne, Saint Pierre Lès Nemours

## ***Témoignage de Didier, Paris***

Bonjour, Je voudrais apporter un témoignage sur l'utilité de l'EMDR. Ma fille de 9 ans, Elise, souffrait depuis l'âge de 4 ans d'urticaire chronique (peau couverte de boutons et plaques rouges qui la démangeaient) et de maux de ventres répétés. Nous avons tout essayé pendant 5 ans en médecine classique, homéopathie, etc. Aucun résultat, et même une détérioration progressive. Certain qu'il s'agissait d'un problème psy, j'ai tenté de prendre rdv sur notre région avec des pédopsys. En désespoir de cause d'obtenir un RDV chez un psy de ma région en moins de 6 mois, lors d'une nouvelle crise de ma fille, l'idée m'est venue de chercher un psy membre de l'association EMDR sur ma région. Par chance j'avais lu voici 2 ans le livre Guérir, curieux de toute nouvelle idée sur le bien-être. La secrétaire m'a donné le mode d'emploi du praticien que j'ai contacté : pas de RDV mais un appel de sa part dès le prochain désistement (fréquent). Résultat, nous voilà au premier rdv 2 semaines après mon premier appel, à 70 km de chez nous ! Nous avons, ma femme et moi assisté à la séance (2 heures), pendant laquelle ma fille a suivi des yeux la main de la thérapeute et décrit les images qui défilaient dans son cerveau d'enfant. Sont ressorties toutes les situations de stress de la rentrée scolaire précédente (2 mois avant) ou elle avait changé d'école, avec une étonnante précision de détails. En 3 séances nous sommes remontés jusqu'à la fois où elle avait du changer d'école à l'âge de 4 ans et laisser sa meilleure copine : le drame absolu et un blocage complet avec la nouvelle classe pendant 3 mois... Pendant les 3 mois qui auront été nécessaires pour effectuer les 3 séances au rythme d'Elise (la psy avait dit de venir quand elle en aurait envie ou besoin), nous l'avons vue recommencer à rire, à jouer, ne plus pleurer avant d'aller à l'école, et les crises d'urticaire se sont estompées pour ne plus apparaître du tout ! 6 mois après cette dernière séance nous avons de nouveau déménagé et Elise a de nouveau changé d'école. Aucune appréhension, aucune poussée d'urticaire, aucun mal au ventre, et un grand sourire le soir du premier jour... c'en était presque trop beau !! Le plus incroyable c'est qu'à chaque séance, Elise ressortait en nous disant qu'elle ne comprenait pas bien ce que voulait la psy, ni ce qu'elle voulait dire quand elle lui posait la question : "quelle image vois-tu ?"... elle s'est soignée elle-même et à son propre insu ! Pour finir, nous avons particulièrement apprécié la disponibilité et l'implication de la thérapeute : elle n'interrompt pas une séance parce que c'est l'heure du rdv suivant, mais laisse le patient aller à son rythme. En espérant que ce témoignage pourra aider à faire découvrir l'intérêt de l'EMDR pour les petits aussi...

Bien cordialement, Didier.

### ***Témoignage de Christine, Nantes***

Au mois de mai 2007 je suis tombée dans la dépression suite à des problèmes personnels. Des maux de tête m'on fait souffrir et j'ai eu des insomnies, des peurs et des angoisses. Début juillet, je suis sous antidépresseurs. Le 23 août 2007 je fais ma première séance EMDR avec une psychologue référencée dans l'annuaire de l'association EMDR. Ce jour même ma vie à basculé : au bout de quelques minutes de séance je me suis sentie beaucoup mieux et en sortant je ne me reconnaissais pas, j'avais perdu peurs et angoisses. Je prends conscience que les évènements douloureux du passé prennent distance et je réalise que je peux faire des projets. Le soir même je décidais d'abandonner les médicaments. Comme convenu avec ma psy, le travail a continué la nuit, mon corps a parlé, j'ai eu des pensées positives. J'ai retrouvé mon moi et j'ai envie de faire découvrir cette thérapie magique (j'ai notamment des amis dépressifs...). Une patiente EMDR qui a fini sa thérapie (4 séances) et qui a le souhait de témoigner.

Christine, Nantes

## ***Témoignage de Sylvie, France***

Avant l'EMDR... j'étais un fantôme. J'ai passé toute ma vie en étant absente de moi-même. Cela veut dire que je vivais à travers les autres, j'épousais leurs envies, leurs besoins, leurs devoirs et obligations. Les miens propres étaient du domaine du rêve, de l'improbable, de l'inaccessible. Quand je parlais, je n'étais pas entendue, encore moins comprise. Je ne savais pas ce que voulais dire « prendre soin de soi ». Ma vie était devoir envers tout et tous, sauf moi. Je n'ai pas été abusée, violentée physiquement, aucun acte concret que je pourrais accrocher dans ma mémoire, reprocher à quelqu'un, rien. Rien qu'une femme subjuguée par des crises d'angoisses généralisées, qui a pris le parti d'élever ses 3 filles en faisant tout pour qu'elles ne s'attachent pas à leur maman. Persuadée qu'elle allait mourir d'un jour à l'autre, elle a découragé systématiquement la tendresse, les attentions, la reconnaissance... . Mon enfance ressemble à un grand désert vide et absurde ; l'adolescence fut un chemin de croix : incompréhensions, solitude, absences. Ma « vie » d'adulte fut de me laisser épouser, de rester au foyer et d'avoir des enfants, incapable que j'étais d'avoir pu choisir des études. Un fantôme ne ressent pas, ne désire pas, ne choisit pas... Il sait tout juste qu'il déprime. Diverses thérapies m'ont permis de survivre plus ou moins bien jusqu'à...

L'EMDR : au détour d'un total dépassement de mes limites pour avoir voulu aider un ami suicidaire, j'ai fait appel à l'EMDR, comme la bouée de la dernière chance. J'ai fait 6 mois de thérapie, à raison de séances hebdomadaires de 30 minutes. J'ai accroché tout de suite avec la thérapeute, et la méthode. Nous avons grignoté toutes ces certitudes erronées, ce fatras de conclusions perfides et négatives. Parfois, il fallait plusieurs séances pour venir à bout d'un problème, et j'étais parfois déstabilisée par cet entre-deux, mais je ressentais aussi la « souffrance de la guérison ». De toutes façons, ça pouvait difficilement être pire que la dépression permanente, seul aspect de la vie que je connaissais. La plupart du temps, je me sentais plus légère après les séances, libérée chaque fois d'un poids. L'image de ma mère a dû représenter un gros morceau, puisqu'un jour, eut lieu une séance longue, difficile, houleuse, une vraie bataille... pour « digérer » le 'poids du regard de ma mère'. Quelques séances plus tard, je pus dire à ma thérapeute : « je suis guérie » ! J'avais enfin trouvé ce que je cherchais depuis toujours, je ne saurais dire quoi, mais depuis, JE VIS ! Pouvez-vous imaginer mon étonnement et mon bonheur ? ...

Après EMDR : cette technique a totalement changé ma vie. Pour la première fois, à 47 ans, je choisis ce que je veux faire, dire, être, vivre. Je m'exprime, je parle, j'échange. Je découvre les émotions, toutes les émotions, l'interaction avec les autres, tout ce dont j'ai rêvé si longtemps... C'est réellement comme si j'avais passé toute ces années dans une grotte, oubliée de tous, triste fantôme errant, subsistant uniquement à travers des rêves irréalisables. La réalité est de loin encore meilleure que mes songes ! La porte ouverte, je suis entrée en relation avec le monde, avec moi-même, avec ma vie. Il y a définitivement un avant et un après EMDR. Sincèrement, je me demande presque tous les jours comment j'aurais fait sans cette thérapie ; pourtant, à 36 ans, j'avais fait une psychothérapie durant 3 ans avec un merveilleux psychiatre, qui m'avait donné juste assez confiance pour continuer à vivre, et à chercher... Moi qui ai rêvé ma vie si souvent, depuis ma guérison, ma vie est un rêve...

Merci Mme Shapiro, merci pour l'EMDR, qui nous rend les clefs de notre vie ; Merci Mr Servan Schreiber pour votre livre, votre travail de diffusion de cette méthode, et pour le forum de Guérir qui m'a beaucoup donné : conseils, soutiens et amis ; C'est si bon, la vie...

Sylvie, France

## ***Témoignage de Monique, Montpellier***

Après des années de souffrance, de torpeur, de cris du corps.... 9 ans de psychothérapie (émotionnelle en séance individuelle et psychodrame en groupe), m'ont permis d'évacuer le trop plein d'émotions douloureuses... Mais il restait quelque chose d'inachevé, comme en suspens... Une amie m'a parlé d'E.M.D.R., j'ai pris rendez-vous.

Ce qui m'a surpris, c'est d'abord la qualité d'écoute de ma psychologue, sa présence. Ce qui m'a intéressée, c'est la façon de mettre à plat, par écrit, l'ordre des événements, afin de cibler une scène de vie à revivre, en laissant le corps ressentir l'émotion : la gorge qui se serre, le mal au ventre, les tensions dans la nuque, les jambes qui tremblent ou qui se crispent, la nausée, le froid, le chaud.... En E.M.D.R., le ressenti exprimé par le corps est capital, car il est la piste à suivre comme un nouvel itinéraire, véritable voyage intérieur. Jamais, je n'avais été aussi attentive au ressenti de mon corps : nausées, douleurs musculaires, articulaires, goût de métal dans la bouche, toutes ces sensations en lien avec mon histoire, à chacune des pistes travaillées. Jamais, auparavant, en psychothérapie, il ne m'avait été demandé ce qui se passait dans mon corps, dans son expression physique. Au début, je me demandais ce qu'il allait ressortir de ce travail oculaire incessant droite-gauche, et puis, quelque fois, comme par magie, à mon insu, l'émotion montait, sans que je ne puisse la contenir. Mais le plus spectaculaire, c'est les changements qui s'opéraient dans ma vie quotidienne. Le fait d'habiter plus mon corps, de l'investir, de le reconnaître, m'a permis de développer la confiance en moi, en prenant position, en exprimant mon désaccord, osant dire non, avec un sentiment de récupérer ce qui m'avait été volé, dans un état de tranquille légitimité.

L'E.M.D.R. offre le moyen de se réparer et de retrouver son intégrité. L'évaluation sur une échelle de valeur de l'aspect douloureux et inconfortable, et de l'aspect positif, ainsi que l'installation d'un cadre de sécurité, font de la méthode E.M.D.R. une référence de travail psychothérapeutique dans lequel j'ai mis toute ma confiance. Pour moi, le rapport au corps est incontournable. Il permet de faire le lien entre ce qui a été vécu, et ce qui est ressenti.

Je voudrais simplement dire ceci :

Après 42 ans de souffrance, et 9 ans de psychothérapie, il ne m'a fallu que 18 mois d'E.M.D.R. pour oser porter plainte contre mon père pour abus sexuel.

Je peux maintenant, sortir de ma position de victime.

Octobre 2006

Éléments techniques du thérapeute EMDR sur cette psychothérapie : Elle a eu lieu sur 20 mois ; il y a eu 38 séances dont 29 séances EMDR sur 11 cibles différentes : 6 cibles d'abus, 2 cibles autres du passé, 1 cible du présent, 2 cibles de rêves. □

## ***Témoignage de Catherine, Vienne***

L'EMDR (Expérience Miraculeuse D'une Renaissance)

C'est une expérience vertigineuse, apaisante, douloureuse, surprenante mais nécessaire.

C'est un voyage, vitesse accélérée dans le passé de nos émotions, de notre ressenti. L'EMDR permet à notre esprit de se libérer de ses douleurs, afin d'obtenir la guérison absolue et définitive.

C'est un scalpel qui arrache l'inconvenable, le honteux, toute cette gangrène qui fait de tous ceux qui ont été violés, maltraités, des « handicapés de la vie » (car on ne vit pas).

L'EMDR est un transfert de la mort interne à la vie. Elle enclenche un processus radical dans notre cerveau émotionnel. A l'image d'une ardoise qui s'efface, il n'y a plus de douleurs, plus de souffrances, laissant la place à une profonde envie de vivre.

C'est une Renaissance.

Catherine, Vienne (86)

## ***Témoignage de Anne, Bordeaux***

"Je vous remercie car vous avez changé ma vie".

C'est la première phrase que je vous ai dite.

Je me doute que des histoires du style de la mienne vous avez du en entendre déjà beaucoup.

Je vais essayer d'être concise.

J'ai entendu parler de l'EMDR et de votre livre par une amie qui m'avait raconté qu'elle avait réussi à se débarrasser du traumatisme du viol de son père alors que des années de psy n'y étaient pas parvenues. J'ai aussitôt acheté votre livre en 2004 et j'ai mis 1 an avant de me décider à entamer des séances d'EMDR. Cela correspondait à un besoin impérieux et irrésistible sans savoir pourquoi. Cependant, cela faisait des années et des années qu'un mal être persistant gisait quelque part en moi et m'empêchait de vivre pleinement. J'avais deux images : la première celle d'un bébé qui pleurait empêtré dans les barreaux d'un lit, dans le noir et dans la cave de la maison de mon enfance en Normandie. Je ne pouvais pas penser que ce bébé était moi mais cela me faisait un mal de chien. La deuxième : toute petite fille vers 6 ans, je jouais dans le jardin de cette même maison avec mon parrain, ensuite rien et je me revoyais en train de pleurer dans la cour car ma jupe était tâchée. Là c'était bien moi. Ma thérapeute, après plusieurs séances d'EMDR, m'a refait vivre l'épisode du bébé de 8 mois que j'étais quand mes parents m'ont abandonnée 1 an à ma grand mère pour partir en Martinique. Comme j'avais du pleurer longtemps cette absence et cet abandon de ma prime enfance sans comprendre. La deuxième image m'a fait comprendre l'abus sexuel de mon parrain qui avait pu intervenir car mes parents à nouveau m'avaient laissée seule avec lui et sa mère, ma tante. La charge émotionnelle portait bien son nom de charge ou de poids qui semblaient me plomber depuis tant d'années. Cela s'est fait avec force larmes et "ramonage émotionnel" qui dure même après les séances mais je suis aujourd'hui rassérénée, plus calme et intérieurement bien mieux. Je suis en paix par rapport à mes parents qui ont fait de leur mieux pour m'élever. Voilà ! J'espère que mon témoignage pourra apporter une pierre à l'édifice EMDR qui est en train de s'élever et merci encore pour tout ce que vous faites pour nous.

Au plaisir de vous lire.

## ***Témoignage de Marie, Vendée***

Je m'appelle Marie, j'ai 37 ans. J'ai connu la technique EMDR grâce à une association. Pendant plus de vingt ans j'ai rencontré des "psys", mais aucun ne m'a permis d'évoluer. J'ai erré de psy en psy, avec à chaque fois un sentiment d'incompréhension, un sentiment d'échec, cuisant. Tout ce temps, j'ai ingurgité des tonnes d'antidépresseurs, d'anxiolytiques, de neuroleptiques. J'étais pour les médecins dépressive, bipolaire, alcoolique chronique, anorexique, boulimique. Bref, j'ai accumulé toutes les dépendances, passant de l'une à l'autre. Pour couronner le tout, j'ai perdu mon travail d'enseignante. Je me suis retrouvée à toucher les "minima sociaux", à toucher le fond. Je ne voyais pas le bout du tunnel ; je crois que je n'en voyais aucun. Je vis avec une amie depuis 11 ans. Je ne vois que très rarement ma famille, source de tous mes maux. J'ai été élevée dans un milieu ouvrier avec des parents très croyants et pratiquants ; j'allais à la messe tous les dimanches. J'ai été baptisée, puis communie, confirmée. Ma mère ne travaillait pas, elle s'occupait de nous quatre. Mon père trimait pour nous faire vivre et payer la maison. Il buvait au moins trois fois par semaine, ma mère le grondait mais lui ne réagissait pas. Le soir de mes onze ans, il m'a violée pour la première fois. Cela a duré trois ans. Je n'ai jamais rien dit, je n'ai jamais pleuré. J'ai vécu dans le silence, dans la honte, la culpabilité. En septembre 2005, j'ai décidé de réagir, d'employer les grands moyens pour m'en sortir ; c'était ça ou mourir. J'ai téléphoné à une association, celle-ci m'a donnée le numéro d'une psychologue EMDR. Je l'ai appelée et une semaine plus tard j'avais mon premier rendez-vous. J'étais morte de peur, je tremblais de tous mes membres, je me demandais à quelle sauce j'allais être mangée. J'ai sonné et la porte s'est ouverte. Elle m'a dit bonjour et m'a conduite vers une pièce très chaleureuse. Je m'attendais à un bureau "classique", mais là, pas de bureau, juste un canapé, deux fauteuils, une bibliothèque et une table basse. Elle m'a dit : "Asseyez-vous" D'emblée j'ai choisi le fauteuil. Elle m'a proposé un café, j'ai refusé. J'attendais, prostrée dans mon fauteuil. "Racontez-moi..." J'ai commencé à parler, les pleurs sont arrivés, j'ai même cru que j'allais me noyer ! Elle m'a parlé, rassurée. Mes larmes se sont dissipées et je me suis sentie très fatiguée, vidée, mais un peu mieux. C'est à ce moment que j'ai décidé de continuer à la rencontrer. J'ai mis trois jours à m'en remettre et après j'ai recommencé à dormir un peu. La deuxième séance m'a paru moins "difficile", j'avais l'esprit plus clair. Nous avons "travaillé" sur mon père, avec le taping et je me sentie encore un peu mieux. Durant 6 séances, j'ai « évacué » mon père de mon corps, mais par rapport à mon sexe, il me restait un problème à résoudre. Là où le mal était rentré ; mon intimité n'était plus mienne. Physiquement, je me sentais disloquée, éparpillée. Je n'arrivais pas à "recoller" les morceaux. A la 7ème séance, j'y suis arrivée et maintenant mon père reste dans mes pensées mais elles ne me font plus mal ; je peux employer le mot "viol" sans m'écrouler. Pour moi, cela reste un souvenir ; je ne fais plus aucun cauchemar par rapport à mon père alors qu'avant toutes mes nuits étaient "hantées". J'y voyais des sexes énormes, des cactus géants... Puis, je lui ai parlé de ma mère, de ma haine envers elle car je la tenais pour responsable des agissements de mon père. J'étais à la fois triste et en colère. Je pensais des mots que je n'arrivais pas à dire. Grâce à la psychothérapeute, je les ai dits, comme on jette des bombes sur une ville. J'ai même été vulgaire, allant jusqu'à la traiter de mauvaise mère, de méchante... "P... ! Pourquoi elle n'a rien vu ?" Je me sentais en pleine révolte, dégoûtée de la vie. J'aurais voulu la tuer, mais en même temps je désirais qu'elle me prenne dans ses bras, comme un enfant. Ma psychothérapeute m'a rassurée, m'a dorloté comme une mère. J'ai ainsi pu restaurer l'enfant blessée en moi et me donner un peu d'amour. A l'heure actuelle, je ne lui en veux plus, ou juste encore un peu. Ensuite, je lui ai parlé de mes addictions, de l'alcool, la nourriture, les médicaments... A la première séance je pesais 48 kilos. Elle m'a réappris à aimer la nourriture, à ne plus la considérer comme quelque chose de sale. "Tu dois te nourrir et non pas "bouffer" comme tu le dis ; Tu en as besoin pour tenir debout ! La nourriture c'est ton carburant ; comment veux-tu fonctionner sans ?"

Tel un bébé j'ai recommencé à manger. Actuellement je pèse 60 kilos. Je me sens plus forte, prête à abattre des montagnes de forêts ! Parfois j'ai encore tendance à calculer ce que je mange, mais je m'autorise à manger. Pas plus tard que deux mois, je me pesais une dizaine de fois par jour ! Aujourd'hui, je me pèse tous les deux jours. J'ai encore des difficultés à me voir dans une glace, ça viendra ! Pour les médicaments, c'est plus compliqué ! Pendant plus de quinze ans j'ai accepté tous les traitements, j'ai tout essayé ! Je suis devenue une encyclopédie en matière d'anxiolytiques, d'antidépresseurs, de somnifères... Cela fait un mois que je ne prends plus d'antidépresseurs ; j'ai arrêté du jour au lendemain et je n'ai éprouvé aucun symptôme de manque ! Pourtant les médecins conseillent de diminuer progressivement les doses. Lors d'une séance, j'ai demandé à ma psychothérapeute si j'étais vraiment dépressive. Elle m'a répondu : "D'après toi, c'est quoi une dépression ?" Moi : "Le fait de n'avoir envie de rien, de se laisser aller..." Elle : "Non, je pense que c'est l'agressivité dirigée contre soi-même". J'ai médité cette phrase et je la comprends ; je ne suis pas dépressive au sens littéral du terme, je suis simplement trop dure avec moi-même ; je m'installe des barrières parfois trop hautes ! Je prends encore un traitement, mais celui-ci est "light" à côté de l'autre. Pour l'alcool, c'est plus difficile, c'est tellement ancré en moi que j'ai du mal à vivre sans ; j'en ai encore besoin pour oublier mon passé ; ce passé que je déteste tant ! Mais dans l'ensemble, je gère beaucoup mieux mes alcoolisations ; j'essaie de les comprendre pour ne pas reproduire les mêmes erreurs. Parfois, ça marche, d'autres non. J'ai tellement vécu avec la bouteille qu'elle m'est devenue aussi familière que mes chats ! A chaque rechute, je culpabilise, je me remets en question. Avec L., on travaille sur : comment remplacer la bouteille ? Comment réactualiser mon énergie pour qu'elle soit constructive et non destructrice ? A l'heure actuelle, je fais des efforts pour, justement, faire autre chose quand j'ai envie de boire. J'ai remarqué qu'à chaque fin de séance, je ne pense plus à m'alcooliser ; dans ma tête, c'est clair, lumineux. Cela fait maintenant 6 mois que je suis suivie et nous avons espacé les séances. Jusque là, seules les émotions négatives ressortaient, le positif comptait pour 10% ; aujourd'hui, il est de 80% ! J'ai retrouvé mon sens de l'humour, l'envie de réaliser des projets ! Avant, je me disais toujours : "tu es trop nulle ! Tu n'y arriveras jamais ! À quoi bon ? De toute façon je vais me planter !" Donc, je ne faisais rien tellement la peur de l'échec était présente. Là, je suis en train d'écrire un magazine, un livre ; bref, Je revis ! Je suis aussi plus claire et lucide dans ma relation avec ma psychothérapeute. Au départ, je ne voyais qu'elle, je ne parlais que d'elle. Très logiquement, j'ai fait un transfert sur elle ; je la considérais comme une mère pour moi ; elle me parlait comme j'aurais voulu que ma mère me parle. Maintenant, je la vois différemment ; c'est ma thérapeute et aussi une amie sur qui je peux compter. Je sais qu'en cas de coup dur, je peux l'appeler, lui demander des conseils. Elle me répond toujours gentiment et avec beaucoup de professionnalisme. Le 2 juin, il s'est produit un autre changement ; j'étais énervée, en colère. J'en avais assez de mentir à ma famille, de leur dire que je travaillais, que j'avais une vie normale. Toute la nuit, ça m'a travaillé et le lendemain, j'ai téléphoné à ma mère et ma sœur pour leur dire que j'avais perdu mon emploi et que je n'avais plus d'activité professionnelle depuis longtemps. Je me sens tellement bien depuis cet appel ! LIBEREE ! Enfin, je ne vis plus dans le mensonge ! Cela, je ne l'aurais pas fait il y a 3 mois ! J'ai enfin la conviction que JE PEUX M'EN SORTIR ! Et, si moi, avec un passé si lourd, j'y suis parvenue, pourquoi pas les autres ?

MERCI !

## ***Témoignage de Virginie, Nevers***

Je tiens à témoigner de mon expérience avec la méthode EMDR. J'ai en premier lieu contacté un praticien de la méthode (sans toutefois connaître à l'avance son existence). Il m'a expliqué le déroulement des séances et m'a renvoyé sur ce site. Ses explications et celles que j'ai trouvées sur le Web m'ont permis d'entrer dans la démarche plus sûrement en arrivant sur un terrain que je connaissais au moins un tout petit peu. La méthode EMDR m'a permis de « me sentir bien ». « Je me sens bien, je suis heureuse, je souris, j'aime ». La méthode, telle que je l'ai vécue est la suivante : Le patient est dans une démarche active de recherche du bien être. Le praticien est un guide qui va l'aider à y parvenir. Une relation de confiance réciproque s'installe. Le déroulement de la séance est doublement guidé tour à tour par le praticien et par le patient. Le patient dit ce qui lui vient à l'esprit, ce dont il a envie de parler ou raconte les sensations qui lui arrivent. C'est une méthode sensible. L'ordre des séances a suivi l'ordre de mes blocages ou traumatismes. J'ai commencé par travailler sur ce qui me touchait le plus. Libérée de ses poids, j'ai pu, lors des séances suivantes travailler sur le manque de confiance en moi, sur les relations conflictuelles que je refusais systématiquement...Grâce au travail collectif, ces sujets ont été traités en trois ou quatre séances. Aujourd'hui c'était la dernière, je n'avais plus rien à travailler. J'ai simplement dit et constaté que j'étais bien. Maintenant quand je discute avec mon frère ou ma mère au téléphone, je me sens bien, une fois le téléphone posé je suis heureuse d'avoir pu discuter avec eux, je n'ai rien à leur reprocher ou à me reprocher. Ma vie de couple est plus détendue. J'ai pris mes distances avec le travail que j'effectue au moins aussi bien qu'avant mais sans pressions. J'ai plus de temps pour moi, pour ma vie de couple, pour mes amis avec qui je suis plus attentive. Je pense aux gens que j'aime en me disant que je les aime. Voilà, autant de choses simples et indispensables. Je remercie mon praticien de la méthode EMDR. C'est une personne dotée d'une grande sensibilité qui maîtrise parfaitement la technicité et qui a de multiples connaissances. A la recherche du chemin le plus court pour amener les gens à se sentir bien ou à se sentir mieux, il pratique cette méthode dont l'efficacité est étonnante.

### ***Témoignage de Carole, Key West, USA***

Je vis aux USA, et il y a 5 ou 6 ans j'ai eu recours à la méthode EMDR pour me permettre de balayer tous les traumatismes que je trainais depuis ma petite enfance. L'élément déclencheur a été à la quarantaine, quand tous les soirs à la tombée de la nuit je me mettais à étouffer, à avoir peur du noir et à paniquer. Je me jetais alors sur mes tranquillisants tout en sachant que cela n'était pas la bonne solution. Après divers traitements infructueux, on m'a conseillé cette nouvelle méthode qui donnait d'excellents résultats. Durant quelques séances, j'ai revécu certes des moments douloureux de mon enfance, mais o combien libérateurs et j'ai surtout pu comprendre pourquoi je vivais avec ce mal d'être. Aujourd'hui je considère être guérie à 90 % ; le reste se fera avec le temps. A l'époque, cette méthode n'était pas pratiquée en France. Je suis ravie de trouver votre site aujourd'hui et je ne saurai que vous encourager à persévérer car beaucoup de personnes vont se trouver soulagés en peu de temps.

Carole, Key West, USA

## ***Témoignage de Françoise, Paris, France***

Voilà mon témoignage.

Violée à l'âge de 4 ans par un agent des PTT, je me souvenais particulièrement du dialogue qui s'en était suivi entre ma mère, une anglaise plutôt victorienne et timide, et les membres de la police dont je me souviens exactement, encore malgré les 48 ans passés des termes exacts qu'ils ont employés devant moi ce jour là : "Elle est trop petite, elle ne reconnaîtra pas son agresseur", je peux affirmer que je le reconnaitrais encore et que cette phrase je l'ai ressentie comme profondément injuste et mensongère. Cette phrase, j'en ai toujours été convaincue, avait déterminé un futur chaotique du point de vu sentimental et professionnel, je n'ai jamais pu garder un emploi, ai été victime de harcèlement moral au travail et j'ai fais de nombreuses tentatives de suicide, j'ai fini par divorcer, j'ai été incapable de donner de la tendresse à ma famille, frères, sœurs, mari, enfants, tenir quelqu'un dans mes bras et lui donner des caresses m'était tout bonnement inconcevable .

Ma sœur en lisant le livre "Guérir" de David Servan-Schreiber m'a proposé de suivre des séances de thérapie EMDR et cela m'a séduit tout à fait après avoir lu le livre de Mme Shapiro. J'avais subi un traumatisme violent et j'avais enfin de l'espoir.

Ma thérapeute à la première séance a été la première à M'ENTENDRE. Les séances traditionnelles avec divers psychiatres ne m'apportaient rien et je ne me souviens pas que l'un d'entre eux ai relevé le fait que j'avais été violée jeune et que cela pouvait avoir une quelconque incidence sur ma vie actuelle. Je devais en porter les séquelles dès l'école primaire car on m'avait envoyé voir un psy mais ni ma mère, ni moi -même ne comprenions pourquoi et l'on me demandait sans cesse des questions sur mes parents avec qui tout allait le mieux du monde. Je devais probablement avoir un comportement curieux par rapport aux autres enfants.

A la seconde séance j'ai revécu de façon violente la scène et curieusement des choses enfouies au plus profond de moi sont réapparues comme si je les vivais au moment même de la séance.

J'ai dit trois fois de suite : "Maman ne dit rien, Maman ne dit rien, Maman ne dit rien". Je me suis rendue compte que ce fait avait autant d'importance que ce qu'avaient dit les policiers. Une adulte ne m'avait pas défendue contre les dires de policiers. Je me suis vue me renfermer sur moi-même dans une bulle, m'isoler de la tendresse de ma mère, de mon père et de mes frères et sœurs. J'ai perdu confiance dans les autres et n'ai plus jamais été la même. Il est très curieux à posteriori de voir des photos de moi avant (souriante et câline avec mes proches) et après le viol, (une petite fille dure, triste, ne voulant pas se laisser photographier). J'ai toujours pensé que c'était les autres qui ne me prodiguaient pas d'amour alors que là il était clair comme de l'eau de roche que je m'étais isolée moi-même, de façon tout à fait volontaire. Adolescente je me mettais souvent à pleurer seule dans mon coin sans savoir pourquoi, en fait j'avais enterré ce viol. C'est vers mes 45 ans que ma sœur me l'a rappelé.

Après la séance de thérapie EMDR j'ai pleuré pendant une semaine, j'ai été épuisée mais je suis enfin sortie de ma bulle.

Je pense toujours être aussi dure avec les hommes, je n'arrive pas à me laisser aller à leur faire totalement confiance.

J'arrive enfin à témoigner de la tendresse à mes enfants à les prendre dans mes bras et j'ai pardonné à ma mère qui ne parlait probablement pas bien le français en 1958 et qui ne

pouvait pas se défendre vis à vis de l'ordre public français. Je ne l'excuse cependant pas de ne pas en avoir parlé à mon père et de ne pas avoir porté plainte. J'ai moi même porté plainte contre mon ex-mari qui m'a battue. Porter plainte contre toute forme de violence est essentiel pour guérir, tout du moins ce qui peut guérir. On ne sort jamais indemne d'un viol.

La thérapie EMDR est "terriblement" efficace et un grand espoir même pour des traumatismes anciens. Je me sens mieux et ai compris enfin pourquoi j'avais du mal à affronter certaines situations. A moi de continuer le travail.

Je donne autant de tendresse que possible à mes proches, surtout à ma sœur cadette qui à tant souffert de mon indifférence et de ma dureté à son égard après cet événement dramatique. Elle recherchait désespérément de la tendresse et de l'amour je veux les lui donner maintenant.

Je dédie ce témoignage à ma petite sœur chérie, grâce à qui j'ai pu enfin éclaircir mon passé douloureux.

### ***Témoignage de Christelle, France***

Il y a deux, j'ai avoué à mon ostéopathe que je voyais régulièrement, que j'avais été violée quand j'étais petite et que je ne supportais plus de vivre avec mes phobies : peur panique du noir, de la solitude... J'étais boulimique et j'avais même des hallucinations auditives et visuelles le soir. Je n'en pouvais plus et parfois je pensais au suicide. Je lui ai dit que j'avais peur d'aller déballer ma vie à un psy (surtout mes hallucinations j'avais peur d'être parano) et de suivre une psychothérapie "à rallonge". J'y songeais pourtant sérieusement, mais les témoignages comme quoi "ça pouvait prendre des années" ou que certains psy étaient inefficaces me faisaient reculer. Il m'a conseillé de lire le livre du docteur Servan-Schreiber "Guérir". J'avoue que je ne me suis pas "retrouvée" dans les cas qu'il décrivait, mais la méthode était très bien expliquée. C'est la raison pour laquelle je me suis décidée à essayer cette thérapie. La première séance était vraiment très violente, et je ne pensais pas quelle serait aussi dure. J'ai suivi dix séances, mais dès la première j'ai eu l'impression qu'on m'enlevait un poids. Mon seul regret est qu'une séance coûte cher (environ 80 euros). Je dis ça mais je n'ai aucun regret. Je ne fais plus de cauchemars, je n'entends plus de "voix", mes "fantômes" se sont envolés, je n'ai plus peur d'être seule, et je ne suis plus boulimique. J'ai repris le goût de vivre et cela n'a pas de prix. Merci à ceux qui ont inventé cette méthode, merci à tous les praticiens de l'EMDR, merci à mon ostéopathe qui prend le temps d'écouter ses patients. J'espère sincèrement que mon témoignage pourra encourager à décider les plus hésitants. Ce ne sont pas des charlatans, la méthode est dure, mais vraiment efficace.