

Que traite-t-on Avec EMDR?

Bien qu'il fût initialement mis au point pour traiter le Stress post-traumatique, l'expérience des cliniciens indique que l'EMDR et son modèle théorique sous-jacent peuvent aussi s'appliquer pour traiter des difficultés telles que :

- L'anxiété, les phobies, les paniques
- Les deuils complexes
- La dépression
- Les troubles alimentaires
- Les troubles de la douleur, la somatisation
- La réduction du stress
- Les troubles de la dissociation
- Les troubles de la personnalité



Cécile TAILPIED
Psychopraticienne Comportementale

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

☎ 06.73.70.39.67
c.tailpied@hotmail.fr
4 Boulevard Sadi Carnot
14400 BAYEUX



*© : Certifiée

La thérapie « EMDR »

Eye Movement Desensitization and
Reprocessing

INFORMATIONS SUR l'EMDR



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

Qu'est-ce que l'EMDR ?

EMDR: pour *Eye Movement Desensitization & Reprocessing* ou Intégration Neuro-émotionnelle par les Mouvements Oculaires.

Cette thérapie a été découverte aux Etats Unis par le Dr Francine Shapiro, thérapeute comportementale, docteur en Psychologie.

Elle a observé que les mouvements oculaires permettent de réduire la détresse associée à des souvenirs traumatiques. Une première étude scientifique a été publiée en 1989 dans le *Journal of traumatic Stress*.

Depuis, plusieurs recherches scientifiques rigoureuses ont démontré son efficacité à traiter le stress post-traumatique.

L'EMDR a évolué et ses applications cliniques sont aujourd'hui plus vastes.

Il s'élabore maintenant en un Protocole standardisé complexe qui intègre des éléments d'approches différentes.



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

L'EMDR est reconnu par différentes associations Internationales scientifiques et professionnelles en santé mentale: American Psychiatric Association, American Psychological Association, International Society for Traumatic Stress Studies, OMS (Organisation Mondiale de la santé), INSERM (en France).



A qui la thérapie EMDR s'adresse-t-elle?

Bien qu'elle fût initialement créée principalement pour aider les personnes qui souffrent de stress post-traumatique, aujourd'hui on constate que ses applications cliniques sont plus vastes.

En effet, vous pouvez consulter en EMDR si vous avez vécu des Traumas « simples» :

Toutes formes de violence, abus, maladie grave (souvent l'annonce), décès, accouchement difficile, fausse-couche, avortement, accidents, incendies, catastrophes naturelles ...

Il peut s'agir également de TRAUMAS « complexes» : petits traumatismes à répétition, ce sont des situations qui se sont produites par le passé et qui ont encore aujourd'hui des impacts négatifs sur votre vie, vos comportements, vos pensées ou votre façon de vous percevoir vous-même ou de percevoir les autres (harcèlement moral, divorce, séparation, perte d'emploi, dettes, déménagement, changement d'emploi ...).

Dans les deux cas, ces perturbations émotionnelles apparaissent quand notre cerveau n'arrive pas à *digérer* les chocs traumatiques.

Ces traumatismes émotionnels peuvent se manifester sous différentes formes:

angoisses, isolement, irritabilité, colère, cauchemars, dépression, douleurs physiques, somatisations, régression chez l'enfant, addiction, phobies, attaque de paniques, troubles du comportement alimentaire ...

Comment l'EMDR fonctionne-t-il ?

Selon Dr Shapiro, et sa théorie du traitement adaptif de l'information, toute situation à haut niveau de perturbation ou qui se produit sur une base chronique/répétée peut faire en sorte que notre cerveau ne soit pas en mesure de les intégrer (digérer) comme il est habituellement capable de faire avec nos expériences de vie. Lorsque ce type de blocage se produit, les émotions, les images, les sons, les

sensations physiques associés à la situation restent bloqués dans le cerveau dans leur forme initiale. Ce sont ces traumatismes « non-digérés» qui seraient à la source de nos difficultés et perturbations présentes.

Le rôle de l'EMDR est de réactiver la capacité naturelle de notre cerveau à digérer l'événement jusqu'à maintenant figé ou bloqué dans nos réseaux de la mémoire. Une fois le souvenir digéré, ou « retraité» comme on dit en EMDR, la détresse, les croyances négatives, et les sensations physiques associées ne sont plus activées lorsqu'on repense au souvenir. L'évènement est mis en archive.

Comment se déroule la thérapie EMDR ?

Le premier entretien servira à créer le lien de confiance et à recueillir les informations sur vos raisons de consulter et sur votre histoire personnelle. Le thérapeute pourra ainsi élaborer un plan de thérapie adaptée à vos besoins.

Ensuite, les souvenirs et les situations seront ciblés un à un au fil des séances, avec comme objectif de retraiter et éliminer graduellement les sources de détresse.

De façon sommaire, lors des séances le thérapeute vous invitera à vous concentrer sur le souvenir à travailler (images, pensées, émotions et sensations corporelles).

Vous serez alors invité à faire des mouvements oculaires **(ou à suivre une autre forme de stimulation bilatérale)**.

Pendant ces séries de stimulation bilatérale, vous n'aurez qu'à constater ou observer ce qui émerge comme images, pensées, émotions, sensations physiques, autres souvenirs ... sans tenter de diriger ou d'interpréter ou de contrôler.

Ce processus se poursuivra jusqu'à ce que la situation n'évoque plus de détresse ou de perturbation, que les pensées négatives soient remplacées par des pensées adaptives et que les sensations corporelles négatives soient éliminées.