

EMDR : méthode, thérapie, effets secondaires



Samantha Pagès

L'EMDR est une thérapie qui consiste à guérir les traumatismes et les événements douloureux par des mouvements oculaires de droite à gauche. En quoi consiste cette méthode ? Quels sont ses effets secondaires et ses tarifs ? Qui peut pratiquer cette stimulation sensorielle ?

Définition : qu'est-ce que la thérapie EMDR ?

EMDR signifie en anglais ***Eye Movement Desensibilisation and Reprocessing***, soit **la désensibilisation et le retraitement (de l'information) par les mouvements oculaires**. Cette thérapie repose sur le mouvement de l'œil, un balayage rapide de droite à gauche, alors même que la personne se reconnecte à l'événement traumatisant par la pensée et la verbalisation préalable à son thérapeute.

Conçu en 1987 aux Etats-Unis par Francine Shapiro pour guérir **les traumatismes psychiques, les chocs émotionnels, le deuil**, l'EMDR permet également de soigner des problématiques névrotiques comme **des phobies, angoisses, états dépressifs**. Cette méthode a été importée en France en 1994, popularisée par **David Servan-Schreiber** dans son livre "Guérir".

La thérapie EMDR s'exerce dans **les cabinets des psychothérapeutes, psychologues et psychiatres, des praticiens de thérapies alternatives** avec lesquelles l'EMDR peut être combiné favorablement à d'autres pratiques énergétiques comme l'hypnose ou l'E.F.T.*. Son efficacité a été vérifiée en cabinet et en milieu hospitalier, **validée par la Haute Autorité de Santé en 2007, par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) en 2013, puis par l'Inserm en 2015**.

Principes de la méthode

Les mouvements oculaires de l'EMDR revêtent une importance essentielle dans la gestion neurologique de la mémoire. Ce balayage rapide des yeux de droite à gauche a pour effet de **stimuler la zone du cerveau où sont stockées les émotions** et où sont retenus **les souvenirs des traumatismes vécus**. Le psychisme est alors dépassé par le choc traumatique, et la personne développe des troubles de stress post-traumatique (TSPT).

Les événements à l'origine de cet état de stress peuvent avoir été vécus dans un passé proche ou même dans l'enfance :

- agression,
- maltraitance,
- accident,
- deuil.
- Et aussi concerner une personne proche.

Dirigés par un praticien expérimenté, les mouvements oculaires vont activer **le travail de cicatrisation psychique**. Cette guérison psychologique est rendue possible par les facultés du cerveau à transformer les informations à l'origine d'un traumatisme. Notre cerveau va alors **dissocier le souvenir traumatisant de l'émotion, afin que cette dernière n'entraîne plus de souffrance**. Le souvenir de l'événement reste, mais pas l'émotion négative qui y est associée. *"Le cerveau a reclassé et archivé les informations et les images de l'événement ou de la pensée traumatisante. Cet archivage les met à distance du présent, ce qui a pour conséquence de faire tomber l'impact émotionnel*, indique Véronique Aubin, thérapeute EMDR. *Le patient va changer de point de vue sur l'événement, prendre de la distance et se dissocier du souvenir traumatisant.*

L'EMDR ne rencontre généralement pas de résistance de la part du patient. Une fois qu'il est prêt à laisser ses yeux suivre le mouvement, le cerveau va commencer son travail de rangement des informations à l'endroit favorable à la guérison. Cette technique n'a pas besoin d'un "lâcher-prise" pour agir, précise la thérapeute, mais d'autres techniques énergétiques peuvent être complémentaires pour lui offrir une écoute favorable à une mise en confiance, puis le ressourcer en fin de séance". Véronique Aubin souligne que le travail de l'EMDR porte sur des **événements traumatisants qui confrontent le patient à ses peurs et le met en insécurité**. *"Il est nécessaire de le considérer pour obtenir de bons résultats en séance. Le praticien devra également s'assurer que le traumatisme évoqué et traité en séance n'a plus d'impact au niveau du ressenti corporel."*

La thérapie EMDR est envisageable à tout âge.

Indications

"L'EMDR soigne les traumatismes psychologiques précis (récents ou anciens). Ses effets sont spectaculaires dans les registres des traumatismes psychiques, particulièrement rebelles aux différents moyens thérapeutiques, qu'ils soient d'ordre psychothérapeutiques ou médicamenteux", indique Jacques Roques, psychanalyste et psychothérapeute EMDR dans son livre "L'EMDR, une révolution thérapeutique". Le principe de la thérapie EMDR est indiqué aux personnes ayant vécu un événement traumatisant : attentat, catastrophe naturelle, accident, agression, violences... et dont le souvenir se traduit par divers symptômes persistants et invalidants au quotidien : peurs, phobies, cauchemars, souvenirs intrusifs, comportements d'évitement. Toutefois la thérapie n'est pas uniformément efficace selon les patients.

L'EMDR peut également *"être utilisée dans des cas de dépression, d'angoisse et d'anxiété par exemple"* indique la thérapeute. La thérapie EMDR est envisageable à tout âge et peut s'adapter aux enfants, aux adolescents, aux adultes et aux personnes âgées sauf contre-indication.

Déroulement des séances

La séance d'EMDR commence par **un entretien avec le thérapeute** afin de recueillir le maximum d'informations sur le mal-être ressenti et sa cause. Le patient doit voir en image son traumatisme, et d'une manière "le revivre". Une fois la cause identifiée, les images en pensée, **le thérapeute va stimuler latéralement les yeux**, en demandant au patient de suivre du regard **un bâtonnet, son doigt ou un simple stylo de droite à gauche** et vice-versa durant plusieurs secondes ou quelques minutes.

Le nombre et la fréquence des séances prescrites varient selon les patients, leur progression et la nature des troubles.

La technique étant basée sur **la stimulation sensorielle bi-alternée** (droite-gauche), le thérapeute peut travailler en tapotant les genoux tour à tour, droit et gauche en alternance - tapping -, ou diffuser des sons (à l'aide d'un casque qui envoie un son alternatif d'une oreille à l'autre). Ce qui compte n'est pas réellement le mouvement des yeux mais bien la stimulation bilatérale.

Cette "simple" stimulation - en apparence - **permet au cerveau de "digérer" l'événement traumatisant** et ses différentes composantes. Une fois la séance terminée, l'événement peut être verbalisé sans plus en ressentir d'émotions négatives. *"Il sera vécu différemment, avec du détachement"*, précise la thérapeute. Le patient est émotionnellement guéri et durablement.

Le nombre et la fréquence des séances prescrites varient selon les patients, leur progression et la nature des troubles. Ils sont établis au cas par cas. **La séance dure 1 heure, à une heure et demie**, parfois davantage. La durée du traitement est évaluée par le praticien, en fonction des particularités du soin à apporter.

L'EMDR en auto-thérapie

"Pratiquer l'EMDR sur soi fonctionne très bien. Les résultats sont parfois plus rapides, annonce la thérapeute. La personne doit à la fois "regarder" son image mentale traumatisante et stimuler sa gauche et sa droite alternativement, en tapotant ses épaules par exemple ou ses genoux. Le fait d'être occupé mentalement et gestuellement ne laisse plus de place à d'autres pensées. L'archivage peut avoir lieu sans que rien ne se rajoute."

Risques et effets secondaires

Entre deux séances d'EMDR *"le patient peut éprouver des moments de gêne, indiquait Francine Shapiro, tandis que de nouveaux souvenirs sont stimulés consciemment ou non" comme une rangée de dominos qui tombent en chaîne. "C'est ce qui arrive lorsqu'on stimule et traite un souvenir, un autre qui lui est associé peut se trouver sollicité, libérant également des images et des émotions perturbantes. Il n'y a pas moyen de prédire comment va réagir le patient"*, souligne Jacques Roques**.

Après la séance, le "re-traitement" de l'information émotionnelle liée aux souvenirs évoqués peut continuer de se faire par lui-même. Des rêves, d'autres souvenirs, d'autres émotions inhabituelles peuvent se manifester. C'est généralement un signe qu'un travail en profondeur est en train de s'opérer.

Précautions et contre-indications

Les personnes venant de subir un choc psychologique ne vont pas forcément avoir besoin de l'EMDR si elles ne se trouvent pas en état de stress post traumatique (ESPT). Et une personne ayant des problématiques enfouies n'a pas d'intérêt à aller "les réveiller" si elles ne sont pas douloureuses.

La thérapeute déconseille la méthode aux personnes ayant **des problèmes psychiatriques et psychotiques** (psychose, schizophrénie) à cause d'une possible décompensation. Le travail sur le souvenir traumatisant peut perturber

au point de ressentir des nausées, des vertiges, une instabilité, une absence dans le présent. Le patient a besoin de l'attention chaleureuse, constante du thérapeute, d'être ainsi tranquilisé. La complémentarité avec des méthodes énergétiques prend ici tout son intérêt.

Qui consulter pour pratiquer l'EMDR ?

Les thérapeutes spécialistes de l'EMDR sont membres reconnus par EMDR-France. Ils ont signé un **engagement déontologique** à leur pratique. Ils peuvent être psychothérapeute, psychologue, psychanalyste, psychiatre, thérapeute. **Le praticien peut aussi être médecin, psychiatre, exercer dans un cadre hospitalier**, dans ce cas, le patient peut être remboursé de sa séance pour tout ou partie par les organismes sociaux.

Il faut compter de **50 à 100 € la séance.**

Quels sont les tarifs ?

Les honoraires des praticiens sont libres et peuvent tenir compte de la durée, de la nature, de l'importance de l'acte, du lieu d'exercice et du statut professionnel du thérapeute. Il faut compter de **50 à 100 € la séance**, parfois plus. Les psychiatres étant conventionnés, une partie peut être remboursée par les caisses d'assurances maladies, le reste pris en charge par certaines mutuelles.

Merci à Véronique Aubin, thérapeute EMDR, à Paris 15^{ème}.

**E.F.T. : Emotional Freedom Techniques, soit la technique de libération des émotions.*

****Référence bibliographique :**

"L'EMDR, une révolution thérapeutique" de Jacques Roques, psychanalyste et psychothérapeute EMDR.