

## QU'EST CE QUE EMDR ?

Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR, est une thérapie pour des personnes qui continuent à sentir les séquelles d'une expérience choquante comme un accident, abus sexuel ou un délit.

EMDR est une thérapie relativement nouvelle. La première version d'EMDR était décrite en 1989 par celle qui l'a développée, la psychologue Américaine Shapiro. Dans les années suivantes la procédure était davantage développée pour devenir une méthode thérapeutique efficace et complète.

## POUR QUI ?

Certains événements peuvent avoir une influence immense sur la vie des gens. Une grande partie des victimes arrive à assimiler ces expériences d'elles mêmes. Certaines développent des problèmes psychiques. Souvent il s'agit des souvenirs d'expérience choquante qui continuent à s'imposer dont des images terrifiantes et des cauchemars. D'autres symptômes fréquents sont des réactions de peur et d'évasion. On parle dans ce cas d'un PTSS (syndrome de stress post traumatique). EMDR est un traitement pour des personnes avec PTSS et d'autres symptômes d'anxiété reliés à une expérience traumatique. Ce sont des symptômes développés directement après une expérience concrète et négative. Une réaction émotionnelle surgit lorsqu'on y repense.

## EFFICACITÉ D'EMDR ?

Beaucoup de recherches scientifiques ont été faites sur l'efficacité d'EMDR. Les résultats démontrent que les clients réagissent bien au traitement d'EMDR. C'est un

traitement de courte durée. Lorsqu'il s'agit d'un choc traumatique après une seule expérience terrifiante les clients sont souvent capables après plusieurs séances de reprendre leurs activités journalières. Quand il s'agit d'un choc traumatique de longue durée et des problèmes plus complexes le traitement est plus long.

## COMMENT SAIT-ON SI L'EMDR PEUT ÊTRE APPLIQUÉ ?

Au début d'une thérapie d'EMDR le thérapeute prendra le temps d'explorer les causes et l'origine des symptômes. On fera une estimation de certaines caractéristiques individuelles dont la force personnelle et les problèmes qu'on subit à cause de ces symptômes. A ce stade on jugera si un traitement est nécessaire et si on peut utiliser l'EMDR comme thérapie.

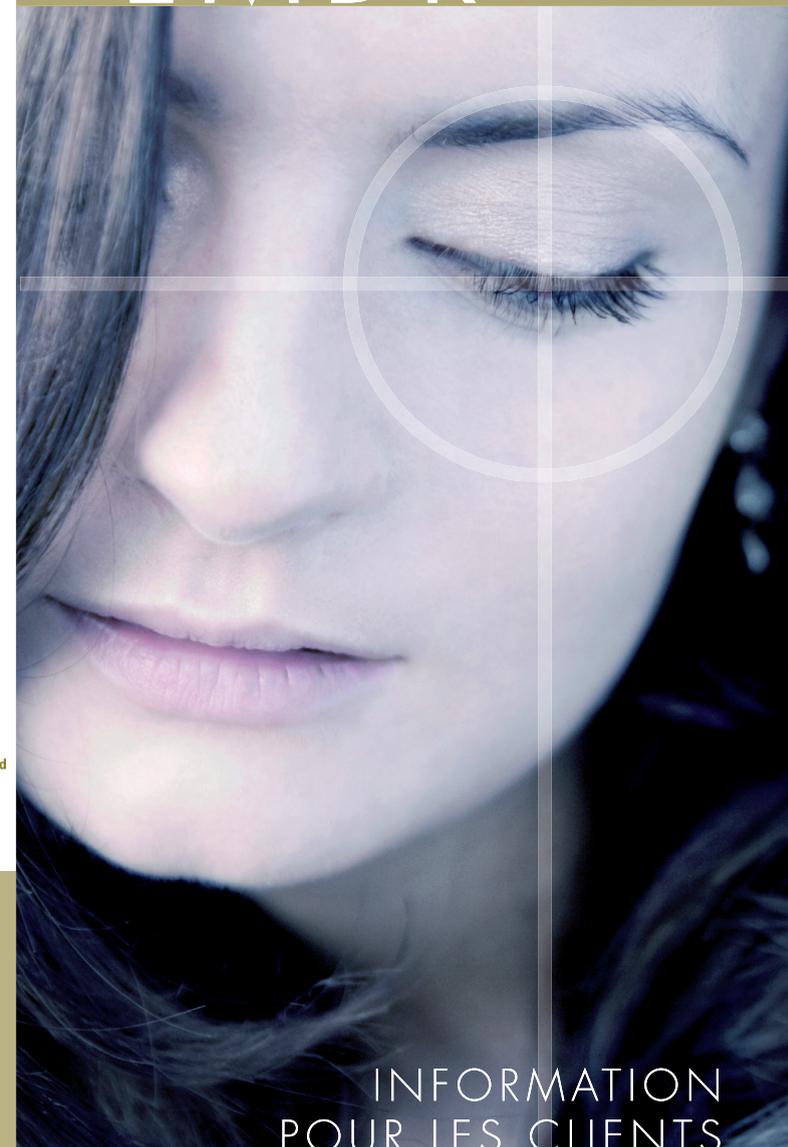
## QUELS PRÉPARATIFS ?

EMDR fonctionne très rapidement mais peut être une thérapie très intensive. Le thérapeute dira ce qu'il fera et pourquoi et expliquera au client comment maîtriser ces émotions le mieux possible.



Vereniging EMDR Nederland  
Postbus 13032  
3507 LA Utrecht  
[www.emdr.nl](http://www.emdr.nl)  
[vereniging@emdr.nl](mailto:vereniging@emdr.nl)

# EMDR



INFORMATION  
POUR LES CLIENTS

## COMMENT FONCTIONNE L'EMDR ?

Le thérapeute demandera de repenser à l'événement, incluant toutes les images, pensées et émotions, ceci dans le but d'avoir davantage d'informations sur l'expérience traumatisante.

Après commence le processus d'assimilation. Le thérapeute demandera de repenser à l'expérience mais en même temps présentera un stimulus distrayant. Dans la plupart des cas ce sera la main du thérapeute ou des sons qui sont présentés par un casque (a écouteurs) à gauche et à droite. On travaille avec des séries de stimulus. Après chaque série il y a une petite pause. Le thérapeute



demandera au client quelles pensées resurgissent. Le processus d'EMDR fait resurgir un flux de pensées et d'images mais parfois des émotions et des sensations physiques. Souvent il ya des changements. Après chaque série on demande au client de se concentrer sur le changement le plus significatif. Après suit une nouvelle série.

## QUELS SONT LES EFFETS ATTENDUS ?

Les séries vont peu à peu conduire à ce que le souvenir perde de son pouvoir et de sa charge émotionnelle. Il deviendra de plus en plus facile de repenser à l'expérience d'origine. Fréquemment les images changent et deviennent floues ou diminuent. Mais il est possible que des aspects plus désagréables de la même situation resurgissent. Il peut aussi arriver que spontanément de nouvelles pensées ou idées apparaissent qui donnent une autre, moins menaçante explication à l'expérience. Ces effets contribuent à ce que l'expérience choquante fera partie intégrante de la vie de la personne.

## EST-CE QU'IL Y A DES INCONVÉNIENTS ?

Après chaque session d'EMDR les effets peuvent durer un certain temps et ce sera bien. Pourtant, dans certains cas, le client aura l'impression de perdre le contrôle parce que d'autres images ou émotions surgissent. Il est réconfortant de savoir que ces effets ne durent pas plus de 3 jours. Après un nouvel équilibre se met en place. Il est recommandé que le client écrive dans un journal ce qui lui arrive. Ces écrits pourraient être traités dans la prochaine séance.

## COMMENT FONCTIONNE L'EMDR ?

L'efficacité d'EMDR est maintenant bien reconnue, mais le mécanisme n'est pas entièrement clair. En tout cas il semble que le système naturel d'assimilation est stimulé. Il y a maintenant beaucoup de recherches scientifiques qui démontrent que la stimulation bilatérale élargit l'accès aux souvenirs. En plus, la recherche démontre que la stimulation bilatérale d'EMDR mène d'une façon automatique à une relaxation physique. Cette combinaison a probablement des implications directes pour les souvenirs : ils changent et sont de nouveau stockés dans la mémoire mais sous une forme moins émotionnelle.

## DANS QUELLES AUTRES SITUATIONS PEUT-ON UTILISER L'EMDR ?

Il y a de plus en plus de preuves que des souvenirs et des images avec une connotation émotionnelle jouent un rôle dans d'autres problèmes comme la douleur chronique, la dépression, les troubles alimentaires, les addictions et la psychose. Pour cette raison l'EMDR est de plus en plus fréquemment appliqué dans ces troubles et problèmes psychiques souvent comme une partie d'un plan de traitement plus large.

## ET MAINTENANT ?

Si vous avez des questions sur l'EMDR ou si vous voulez savoir si le traitement avec EMDR pourrait vous aider, demandez-le à votre thérapeute. Pour plus d'informations [www.emdr.nl](http://www.emdr.nl) Demandez si votre thérapeute est rattachée à L'Association EMDR Pays Bas (VEN). Le but du VEN est de veiller sur la qualité de l'application d'EMDR.