



Dr Roger Saint-Laurent

Psychologue clinicien

www.drslsaintlaurent.com

Questions courantes au sujet de l'EMDR

L'EMDR, de quoi s'agit-il ?

L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), appelée en français intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires, désigne une nouvelle et puissante méthode de psychothérapie. Ne faisant appel ni à l'hypnose, ni à la médication, cette approche thérapeutique se concentre sur les émotions et les souvenirs perturbateurs tandis que les yeux se déplacent rapidement de part et d'autre (au rythme des doigts du thérapeute ou d'une lumière mobile). Il semble que ces mouvements oculaires rapides, qui se produisent naturellement pendant les rêves, ouvrent la voie à un processus naturel de guérison accélérée. À ce jour, on estime qu'un demi million de personnes de tout âge a pu se libérer de divers types de détresse psychologique à l'aide de l'EMDR.

Quels types de troubles l'EMDR peut-elle traiter ?

La recherche scientifique a établi l'efficacité de l'EMDR dans les cas de stress post-traumatique. Plusieurs thérapeutes ont également rapporté des résultats favorables dans le traitement des troubles suivants :

phobies
attaques de panique
anxiété de performance
troubles dissociatifs
réduction du stress

violence physique et/ou sexuelle
souvenirs envahissants
deuils complexes
troubles anxieux
toxicomanies

L'EMDR peut également être utilisée pour accroître les ressources psycho-affectives comme la confiance et l'estime de soi.

Comment l'EMDR est-elle née ?

En 1987, Francine Shapiro, docteure en psychologie, observe au hasard d'une promenade que les mouvements oculaires réduisent, dans certaines conditions, l'intensité des pensées envahissantes. Après avoir étudié scientifiquement cet effet, D^{re} Shapiro publie en 1989 un

article dans le *Journal of Traumatic Stress*, dans lequel elle rapporte avoir utilisé l'EMDR avec succès pour traiter des victimes de traumatismes.

Depuis, l'EMDR a continué d'évoluer grâce aux contributions de thérapeutes et de chercheurs de partout dans le monde. De nos jours, l'EMDR repose sur un ensemble de protocoles qui intègrent des éléments de nombreuses approches thérapeutiques.

Comment l'EMDR fonctionne-t-elle ?

Personne ne le sait exactement. Cependant, ce que nous savons, c'est que le cerveau d'une personne profondément perturbée est incapable de traiter l'information normalement. Ainsi, un moment particulier se retrouve « figé dans le temps », de sorte que la personne peut avoir l'impression de revivre intensément l'événement traumatisant chaque fois qu'elle y pense. Les images, les sons, les odeurs et les émotions, tout reste inchangé. À long terme, de tels souvenirs ont un impact néfaste sur la façon dont la personne perçoit le monde ou entre en relation avec les autres, ce qui forcément perturbe sa façon de vivre.

L'EMDR semble agir directement sur le fonctionnement neurologique, et le traitement normal de l'information se rétablit. Ainsi, après une session efficace d'EMDR, les émotions, les images et les sons perturbateurs ne sont plus réactivés lorsque la personne pense à l'événement. La personne n'oublie pas ce qui s'est passé, mais elle est désormais moins perturbée par les souvenirs de l'événement. De nombreuses approches thérapeutiques visent cet objectif. Toutefois, l'EMDR s'en distingue par le fait que les mouvements oculaires ou toute autre forme d'alternance droite-gauche de l'attention accélèrent le processus et permettent de résoudre le traumatisme plus rapidement que par d'autres moyens.

Ce qui se produit durant une séance d'EMDR semble être similaire à ce qui passe naturellement pendant le sommeil paradoxal ou les phases de rêve (mouvements oculaires rapides). On peut ainsi considérer l'EMDR comme une thérapie physiologique qui aide à atténuer la détresse associée au contenu perturbateur d'un traumatisme sans l'aide de médicaments ou de l'hypnose, et permet à la personne de développer une nouvelle façon de comprendre le traumatisme.

Mais est-ce que ça marche vraiment ?

De nombreuses études scientifiques ont montré que l'EMDR est efficace. Citons, par exemple, la recherche de Wilson, Becker et Tinker, paru en 1995 dans le *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Cette étude portant sur 80 sujets souffrant de stress post-traumatique a démontré que l'EMDR a significativement amélioré la condition des patients. Des études ultérieures ont aussi montré que les effets bénéfiques du traitement se

sont maintenus au moins 15 mois. Les résultats de cette étude et d'autres recherches indiquent que l'EMDR est très efficace et que ses effets sont durables. Pour de plus amples références, une bibliographie des recherches sur l'EMDR peut être obtenue auprès de l'EMDR International Association (EMDRIA) à l'adresse mentionnée ci-dessous.

Comment se déroule une séance d'EMDR ?

Comme le processus de guérison neurologique est lié aux processus internes de chacun, les séances d'EMDR varient selon les individus. Pendant la séance, le thérapeute, aidé de son client, tente d'identifier un problème particulier afin de s'y concentrer spécifiquement. La personne évoque l'événement ou le problème perturbateur, ainsi que les images, les sensations, les sons, les pensées qui s'y rapportent, de même que les pensées et les croyances qui y sont rattachées. Suivant les directives du thérapeute, la personne effectue des séries de mouvements oculaires rapides tout en se concentrant sur le contenu traumatisant. Le client observe simplement ce qui se présente à son esprit sans faire d'effort pour en contrôler le flot ou le contenu.

Le traitement de l'information est unique à chaque personne et dépend des expériences et des valeurs personnelles. Il importe donc de comprendre qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire de l'EMDR. Les séries de mouvements oculaires se poursuivent jusqu'à ce que les souvenirs deviennent moins dérangeants et que des pensées et des croyances plus adaptées émergent, par exemple « J'ai fait du mieux que j'ai pu. » Durant une séance d'EMDR, le client peut vivre des émotions très intenses. Toutefois, la plupart des gens rapportent éprouver une diminution importante de leur détresse avant la fin de la séance. Souvent, l'émotion ou le souvenir perturbateur semble se dissiper dans le passé et perdre sa puissance.

Il est difficile de prévoir quels types de pensées, d'émotions ou de souvenirs vont refaire surface durant une séance d'EMDR. Cela dépend du processus naturel de guérison de chacun. C'est le client qui décide s'il veut poursuivre ou arrêter le traitement. C'est lui aussi qui décide ce qu'il confie au thérapeute au sujet de son expérience. Le thérapeute sert de guide afin que le client demeure présent et qu'il profite au maximum de la séance. Le thérapeute encourage également la personne à continuer durant les moments les plus difficiles.

Pourquoi évoquer un souvenir douloureux ?

Lorsqu'on tente d'éviter des souvenirs douloureux, ceux-ci conservent leur puissance dévastatrice. Les « flashbacks », les cauchemars et les rétroactions moins apparentes qui sont liés aux événements douloureux engendrent souvent la même détresse que le traumatisme original et ne sont d'aucune aide. En revanche, en thérapie, et en utilisant

l'EMDR, le client fait face aux souvenirs dans un espace sécuritaire sans se sentir totalement submergé et il a ainsi la possibilité de les « digérer » et de les mettre derrière lui.

Combien de temps cela peut-il prendre ?

D'abord, une ou plusieurs sessions sont nécessaires au thérapeute pour comprendre la nature du problème et décider si l'EMDR constitue un traitement adéquat. Le thérapeute discutera ensuite de la méthode avec son client et répondra à toutes les questions de ce dernier. Après que le thérapeute et le client conviennent que l'EMDR est un traitement approprié pour un problème particulier, la thérapie de l'EMDR peut débuter.

Une séance type d'EMDR dure environ 90 minutes. La nature du problème, les circonstances et la sévérité des traumatismes vécus dans le passé déterminent le nombre de sessions requises. Parfois, une seule séance d'EMDR suffit. Néanmoins, un traitement type pour un problème spécifique bien circonscrit requiert généralement de trois à dix séances, espacées entre elles d'une à deux semaines. L'EMDR peut être utilisée dans le cadre d'une thérapie axée sur la parole, comme thérapie d'appoint avec un thérapeute séparé ou comme thérapie en soi.

Par ailleurs, le client continue parfois de « digérer » l'expérience pendant des jours voire des semaines après la séance. Cela peut se faire sous la forme de perspectives nouvelles, de rêves d'apparence réelle, d'émotions fortes ou de rappels de mémoire. Parfois dérangeantes, ces manifestations découlent du processus de guérison et le client doit simplement en faire part à son thérapeute à la séance suivante (ou par téléphone entre deux sessions si ces manifestations sont trop intenses). L'objectif du traitement vise à soulager les symptômes de détresse, puis à développer de nouvelles habiletés, stratégies d'adaptation et modes de relation avec autrui.

Les assurances couvrent-elles l'EMDR ?

Si votre police d'assurance offre un remboursement pour les frais de psychothérapies courantes, elle couvrira fort probablement l'EMDR. Actuellement, l'EMDRIA est en train d'établir une liste de codes d'EMDR aux fins des remboursements d'assurance.

Pour en savoir davantage...

Plusieurs livres ont été écrits au sujet de l'EMDR et sont offerts en format de poche dans la plupart des librairies. Voici mes recommandations :

Grand, D. (2001). Emotional healing at warp speed: The power of EMDR. New York, Harmony/Crown.

Parnell, L. (1997). Transforming Trauma: EMDR: The revolutionary new therapy for freeing the mind, clearing the body, and opening the heart. New York, W. W. Norton.

Shapiro, F. et Forrest, M. S. (1997). EMDR » The Breakthrough Therapy for Overcoming Anxiety, Stress and Trauma. New York, Basic Books.