

L'EMDR OU EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING EST UNE TECHNIQUE DE LIBÉRATION DES TRAUMAS MISE AU POINT PAR FRANCINE SHAPIRO, UNE PSYCHOLOGUE AMÉRICAINE, À LA FIN DES ANNÉES 1980. FLORENCE LOOS, PSYCHOTHÉRAPEUTE, SEXOLOGUE, THÉRAPEUTE DE COUPLE, FORMÉE À L'EMDR NOUS EXPLIQUE COMMENT CET OUTIL EXCEPTIONNEL A FAIT ÉVOLUER SA PRATIQUE.

PAR SYLVIE DEJARDIN



RECONNUE NOTAMMENT par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) depuis 2013, l'EMDR (désensibilisation et retraitement par le mouvement des yeux) est aujourd'hui largement utilisée par des professionnels de la santé avec des résultats tout à fait remarquables.

L'Éventail - Qu'est-ce que l'EMDR, comment fonctionne-t-elle et en quoi cette technique aide-t-elle vos patients ?

Florence Loos - Lorsqu'on a vécu une expérience traumatique, elle peut guérir naturellement avec le temps. Mais, parfois, la "digestion" n'a pas eu lieu et le souvenir reste enkysté dans le psychisme et le corps, entraînant un cortège de symptômes invalidants. Pendant la phase de sommeil paradoxal (REM, *rapid eye movement*), nos yeux bougent sous nos paupières, ce qui permet d'assimiler les événements. L'EMDR va

reproduire cette situation de sommeil paradoxal, afin de traiter à nouveau le trauma et de l'archiver en quelque sorte correctement, au bon endroit, en lui permettant de se libérer de sa charge émotionnelle et de son impact négatif. L'EMDR m'a beaucoup apporté en termes d'efficacité. La parole est nécessaire dans une thérapie, mais elle n'est pas toujours suffisante. Cette technique, complémentaire des approches plus conventionnelles, permet d'aller droit au but. On travaille la plupart du temps sur des souvenirs traumatiques précis qui sont à l'origine de perturbations, inhibitions, phobies, états douloureux, deuils non résolus, etc. Les effets sont durables et la sensation d'apaisement, souvent rapide. La personne peut alors se projeter dans le futur en étant allégée de ce qui la bloquait.

- Comment se déroule une séance ? Combien en faut-il pour obtenir un résultat probant ?

- Chaque séance se déroule en plusieurs étapes. Il y a d'abord une anamnèse. Le patient cible une thématique, comme un stress post-traumatique ou une insécurité, un problème d'estime de soi, d'impuissance ou encore une émotion récurrente. Ensuite nous listons, avec le patient, les souvenirs corrélés à cette problématique qui mobilisent le plus d'émotions dans le présent. Il y a des associations d'idées, d'événements et de ressentis qui vont apparaître automatiquement. Le patient va alors chercher à associer le vécu avec une image qu'il va mettre en lien avec une sensation corporelle, mesurer son intensité et la croyance négative qui lui est associée ("Je suis une mauvaise personne... Je n'ai pas de valeur... J'aurais dû faire autrement... Je ne suis pas compétent..."). Ensuite, il y a une phase de retraitement et une dernière de stabilisation. On arrive ainsi généralement à extraire la racine du mal. Bien sûr, on en gardera des traces, telle une cicatrice, mais la douleur tend à diminuer, voire à disparaître complètement.

Les stimulations bilatérales alternées, c'est-à-dire le retraitement par les mouvements

oculaires similaires à ceux produits pendant le sommeil, constituent la technique la plus couramment utilisée. Mais il y en a d'autres, comme le *tapping* (tapotements) sur les genoux, les épaules... Les stimulations auditives - réalisées avec un casque qui produit des sons alternés dans chaque écouteur - ou encore des capteurs qui vibrent dans les mains. Le nombre de séances dépend à la fois de la complexité de la difficulté, de son ancienneté et de la maturité du patient qui sera prêt, ou non, à la libérer. Un trauma léger et récent se travaillera généralement plus rapidement qu'une blessure de longue date. Il sera parfois nécessaire d'entamer un travail de fond, où d'autres outils pourront éventuellement être utilisés (comme l'hypnose, par exemple).

- Est-ce que tous les traumatismes peuvent être résolus ? Peut-on ouvrir la boîte de Pandore chez tout le monde ?

- Chaque émotion peut être travaillée, de la plus petite à la plus lourde, mais certaines précautions doivent être prises. L'EMDR donne d'excellents résultats pour de nombreux traumatismes, qu'ils soient actuels ou refoulés depuis l'enfance. Mais ce n'est pas une baguette magique. Il faut être prêt à retourner dans les événements douloureux pour les transformer. Lorsque le vécu douloureux est trop intense, on s'en approche très délicatement et progressivement. Et il y a des précautions à prendre. Si l'EMDR peut s'avérer utile également avec elles, les personnes souffrant de sérieux troubles de la personnalité - ou qui présentent une grande instabilité - ont des profils qui doivent être pris en charge par des psychologues chevronnés ou des psychiatres. En effet, le risque de décompenser ou de voir empirer la situation est une éventualité à ne pas écarter. Ouvrir les canaux de la mémoire exige des protocoles bien précis avec des thérapeutes compétents. La technique offre une libération physique et psychique efficace, mais elle doit être utilisée avec rigueur et professionnalisme pour atteindre une meilleure version de soi.