

Présentation de EMDR

L'EMDR s'adresse à toute personne souffrant de perturbations émotionnelles liées à un traumatisme psychologique.

Pourquoi une expérience traumatique est-elle si spéciale ?

- Cela semble être lié à la façon dont le cerveau traite l'information lorsque le traumatisme se passe.
Regardons d'abord comment les souvenirs ordinaires sont formés. Généralement, lorsque quelque chose se passe, vos yeux, votre voix et les autres sens sont les premiers à répondre. Cette information corporelle est ensuite enregistrée comme souvenirs. Généralement, ils font office de petite histoire aussi et contiennent vos impressions, interprétations ainsi que des faits sur ce qui s'est passé.
- Lorsque quelque chose de dangereux survient, votre corps et votre cerveau répondent d'une façon différente. Votre corps reconnaît la situation d'urgence et va prendre des mesures de protection ; ses messages vers le cerveau semblent être enregistrés dans un tiroir d'urgence souvent sans qu'ils soient passés par le canal de traitement normal.
- Ces expériences sont donc enregistrées (avec les sons, pensées et émotions d'origine) dans le cerveau sous une forme brute. Parfois, le cerveau ne les traite pas comme il traiterait des souvenirs normaux. Ils sont même enregistrés dans une partie différente du cerveau.

En quoi les souvenirs traumatiques sont-ils différents ?

- Ils semblent être enregistrés dans le cerveau sous leur forme brute. Or quand ces souvenirs sont rappelés en mémoire, ils peuvent être très perturbants.
- Parfois ils peuvent être rappelés par hasard, provoquant des flashbacks, des cauchemars ou des explosions ponctuelles. Et cela peut provoquer des difficultés à gérer des situations de stress ordinaires de façon calme et raisonnable.

Comment l'EMDR peut aider ?

- L'EMDR est une approche qui semble aider à débloquer le traitement fait par le cerveau afin que les souvenirs traumatiques deviennent des souvenirs ordinaires. On ne sait pas exactement comment cela se passe. Mais les stimulations bilatérales semblent aider au traitement du matériel inconscient.

Comment se passe une session ?

Au début d'une séance EMDR, le psychothérapeute demande au patient de se concentrer sur l'événement perturbant, en gardant à l'esprit les souvenirs sensoriels de l'événement (image, son, odeur, sensation physique), ainsi que les pensées et ressentis actuels qui y sont associés.

Le psychothérapeute commence alors des séries de stimulations bilatérales alternées, c'est-à-dire qu'il stimule le cerveau alternativement du côté gauche puis droit, soit par des mouvements oculaires, soit par des stimulations tactiles, soit par des bips sonores.

Entre chaque série, il suffit alors que le patient remarque ce qui lui est venu à l'esprit. Il continue ensuite à se concentrer sur ce qui lui est venu à l'esprit et le thérapeute continue les stimulations. Parfois des pensées et émotions perturbantes apparaîtront et nécessiteront d'être traitées. La procédure continue (à moins que le patient fasse le signal stop) jusqu'à ce que l'évènement ne soit plus perturbateur.

L'évènement se retire spontanément, et différemment pour chaque personne selon son vécu, sa personnalité, ses ressources, sa culture.

Les séries de stimulations bilatérales continuent jusqu'à ce que le souvenir de l'évènement ne soit plus source de perturbations et soit associé à des ressentis calmes ainsi qu'à des pensées positives et constructives.