

PROTOCOLE EMDR

EVALUATION

Instructions spécifiques

Ce que nous allons faire est le plus souvent un simple contrôle de ce que vous éprouvez. J'ai besoin que vous me décriviez ce qui se passe exactement, d'une manière aussi claire que possible. Parfois les choses changeront, parfois elles ne changeront pas ; je vais vous demander comment vous vous sentez sur une échelle de 0 à 10 ; parfois cela changera, parfois non. Je peux vous demander si quelque chose d'autre survient ; parfois cela arrivera et parfois non. Il n'y a pas de règle stricte sur comment cela doit se passer, personne n'échoue à l'EMDR. Il faut juste me donner un retour aussi précis que possible par rapport à ce que vous ressentez, sans aucun jugement. Laissez faire. Nous ferons les mouvements oculaires pendant un certain temps, puis nous en parlerons.

Signal d'arrêt : Si à n'importe quel moment vous sentez que vous devez arrêter, levez la main.

Etablir une distance et une rapidité appropriée pour les mouvements oculaires.

Identification du souvenir:

Sur quel incident voulez-vous que l'on travaille aujourd'hui?

Quelle image représente la pire partie de l'incident? Si l'image n'est pas disponible quelle est la pire partie de cet incident?

<p>orage qu'on traverse. Après une série de mouvements oculaires dire au patient : « laissez aller et prenez une profonde inspiration »</p> <p>Demandez : qu'est-ce qui vous vient à l'esprit maintenant ?</p> <p>Si le patient rapporte un changement, dites : « d'accord, on continue » (sans dire les mots) et recommencez les mouvements oculaires.</p> <p>S'il n'y a pas de changement, revenir au SUDs.</p>	
--	--

INSTALLATION

1. *Est-ce que les mots (**répéter la cognition positive**) sont toujours appropriés ou y a t il une autre affirmation qui vous semble mieux correspondre à ce que vous ressentez maintenant ?*
2. *Pensez à l'**incident original** et a ces mots (**cognition positive**). Sur une échelle de 1 a 7, 1 étant complètement faux et 7 complètement vrai, ou les ressentez –vous ?*
3. *Gardez à l'esprit **cet incident avec ces mots** (cognition positive) + faire une série de mouvements oculaires plus courte et plus lente. Puis demander : Sur une échelle de 1 a 7, 1 étant complètement faux et 7 complètement vrai, ou ressentez-vous cette affirmation positive maintenant quand vous pensez a l'incident original?*
4. **VOC** : mesurez le VOC après chaque série. Même si le patient rapporte un 6 ou un 7, refaites les mouvements oculaires pour renforcer et continuer jusqu'à ce que la validité ne se renforce plus. **Continuer par le scanner du corps.**
5. Si le patient n'arrive pas à aller au-delà du 6, vérifier l'adéquation des cognitions et cibler la croyance bloquante avec un retraitement supplémentaire.

SCANNER DU CORPS

*Fermez les yeux et concentrez-vous sur l'**incident original** et la **cognition positive** et scanner mentalement **tout** votre corps. Dites-moi où vous ressentez quelque chose. Si une sensation est rapportée, faire des mouvements oculaires. Si c'est une sensation positive/confortable faire des mouvements oculaires pour le renforcer. Si une sensation d'inconfort est rapportée, retraiter jusqu'à ce que l'inconfort cesse.*

FERMETURE ET DEBRIEFING DE L'EXPERIENCE

*Le traitement que nous avons fait aujourd'hui peut continuer après la séance. Il se peut que parfois vous **comprenez** les choses **autrement**, que vous ayez des **nouvelles pensées, souvenirs** ou des **rêves**. Si c'est le cas, notez simplement ce que vous ressentez. **Transcrivez** en quelques mots ce que vous **voyez, sentez, pensez** et ce qui l'a **déclenché***

et gardez un journal de bord. Nous pourrions travailler sur ce nouveau matériel la prochaine fois.

PROCEDURE DE FERMETURE LORS D'UNE SEANCE INCOMPLETE

1. Expliquer pourquoi il va falloir s'arrêter bientôt : « *nous arrivons bientôt à la fin de la séance et nous allons devoir nous arrêter bientôt, comment vous sentez-vous ?* »
2. Féliciter le patient pour le travail qu'il a accompli et *lui demander **quelle est la chose la plus importante-positive qu'il a apprise aujourd'hui.*** Si c'est positif faire un court set de mouvements oculaires.
3. Eliminer l'installation et le scanner du corps
4. Faire l'exercice de la « safe place »
5. Terminer la procédure de débriefing normal décrit ci-dessus