

# L'EMDR

## chasse les souvenirs traumatisants

L'Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), ou Désensibilisation et Reprogrammation par Mouvement des Yeux est un type d'intervention à visée psychothérapeutique mise au point par une Californienne, Francine Shapiro, en 1987.

Cette thérapie est utilisée dans le traitement du syndrome de stress post-traumatique.

La particularité de l'EMDR reste la stimulation sensorielle appliquée sous une forme bilatérale alternée et le plus souvent par le biais des mouvements oculaires, mais aussi tapotements rythmés sur les mains, sons, lumières ...



L'EMDR concernent donc principalement des patients souffrants de certaines formes d'anxiété à la suite d'un événement traumatisant mais s'est avérée efficace dans le traitement d'autres troubles psychologiques qui se sont développés dans le contexte d'événements de vie douloureux, comme le traitement des états de deuil suite à la perte d'un être cher, l'agressivité, les accidents...

**Déroulement d'une séance :** Le thérapeute assis en face de son patient, l'invite à raconter l'histoire de son traumatisme, d'évaluer son niveau de stress corporel sur une échelle de 1 à 10 et d'évaluer une cognition positive qu'il aimerait avoir de lui devant ce trauma sur une échelle de 7 à 0. Quand le problème est bien ciblé, le sujet est invité à visualiser l'événement traumatique tout en suivant des yeux les doigts du thérapeute qui réalise des mouvements alternatifs. Le patient laissera ainsi monter ses émotions entre chaque série...jusqu'à amélioration.

C'est sur l'impact émotionnel et le traitement du souvenir traumatique que les mouvements oculaires de l'EMDR agissent. Les résultats sont en général constants et durables.

### Comment expliquer ce qui se produit ?

Parfois, le corps garde la trace indélébile du traumatisme avec les images, les sons, les odeurs, les pensées et les sentiments associés. Le cerveau émotionnel ne désapprend jamais la peur ; lorsqu'elle est irrationnelle, elle submerge l'individu, un "court circuit" apparaît et le cerveau cognitif ne peut plus exercer son rôle rationnel.

"L'EMDR débloque les émotions négatives stockées dans le système nerveux, pour aide le cerveau à retraiter l'expérience pour qu'elle soit digérée"



## THERAPEIA SARL

Santé - Bien-Etre

9, Impasse des Palétuviers

Voie Verte - ZI de Jarry

97122 BAIE-MAHAULT

0590 819 370