

L'EMDR en 2017
Soigne les traumatismes
pour obtenir :

- gestion de stress
- croissance de la confiance en soi
- mobilisation de ressources vers un objectif
 - augmentation de la vitalité
 - amélioration de la résilience
 - gain en clarté mentale

■ Que veut dire EMDR ?

« *Eyes Movement Desensitization and Reprocessing* »

= Retraitement et Désensibilisation par les Mouvements Oculaires.

Il s'agit d'une psychothérapie intégrant:

- La reproduction des mouvements oculaires lors du sommeil.
- L'identification des croyances négatives.
- L'utilisation d'échelles, d'imagerie mentale, de visualisation, d'association libre, de ressenti émotionnel et corporel.

Sur le plan théorique, les bases reposent sur :

- Le traitement adaptatif de l'information : Le TAI
- Les réseaux associatifs de Lang(1977) et Bower (1981)
- L'information corrective dans les circuits neuronaux.

■ Pourquoi l'EMDR ?

Nous savons que le psychisme peut mémoriser un événement traumatique de différentes manières ; à l'aide d'images, de sons, d'émotions, de sentiments, de pensées ou encore d'une combinaison de tous ces éléments.

Comme le souligne les travaux de Pavlov, il suffit d'un choc émotionnel, avec une chanson derrière, pour que 10 ans plus tard, le cerveau déclenche un mal-être en entendant cette chanson.

Le Dr. Shapiro est la femme qui a découvert l'EMDR. Un jour, en réfléchissant à un problème, elle s'aperçoit qu'en bougeant les yeux de gauche à droite, ses pensées et ses sentiments négatifs diminuent. Elle expérimente cette découverte chez des amis et ceux-ci constatent la même chose, leurs pensées négatives disparaissent. Elle développe ensuite un protocole et l'applique avec des clients en psychothérapie, et constate que les gens dépassent plus facilement leurs problèmes.

Progressivement elle élabore sa méthode pour traiter les traumatismes.

Aujourd'hui, des dizaines d'études contrôlées montrent que l'EMDR fonctionne bien comme traitement pour les événements traumatiques. Cette méthode a fait l'objet du plus grand nombre de recherches dans ce domaine. Et dans les 5 études les plus récentes, 84 à 90% des personnes qui avaient subi un viol, vécu la guerre, connu la perte d'une personne aimée, un accident ou une catastrophe naturelle ne présentent plus la majeure partie des symptômes post-traumatiques après le traitement.

Ces résultats sont surprenants mais même si les gens souffrent d'un stress post traumatique complexe, l'EMDR reste une thérapie brève.

Certains psychothérapeutes utilisent l'EMDR pour toute une série de problèmes comme le contrôle de la douleur, l'addiction, la boulimie, la perte de poids, le tabac, l'anxiété, la dépression etc. Ces applications n'ont pas encore fait l'objet d'études approfondies.

L'EMDR est avant tout appliquée dans le cadre des traumatismes.

Quel état d'esprit avoir pendant une séance ?

■ Durant la séance EMDR, certains cherchent à comprendre pourquoi telle pensée ou souvenir apparaît. Cette recherche a tendance à prendre le pas sur ce qui pourrait corriger le trauma. C'est comme essayer de planter des graines là où il y en a déjà et étouffer celles qui poussent. Il s'agit donc de laisser une association libre se faire.

Une personne qui cherche à s'endormir pourra produire l'effet inverse. Car la conscience prend le pas sur quelque chose d'inconscient. Pour s'endormir, on doit avoir envie de dormir, puis laisser faire.

Comme en EMDR, il convient d'avoir envie de guérir, puis de laisser faire. On laisse venir les pensées, les images, les émotions, les sensations, les souvenirs tels qu'ils se présentent à nous.

On observe souvent que dès que la conscience se mêle à un phénomène inconscient, cela produit des obstacles. Le pianiste en représentation

qui se mettrait à réfléchir à chaque note qu'il joue pourrait soudain ne plus savoir jouer, et le mille pattes ne plus marcher. Un peu comme si le conscient venait enrayer des automatismes qui fonctionnent très bien sans lui.

Pour qu'une lettre arrive à destination, on ne va pas forcément suivre le postier partout. Quand un chirurgien opère, on ne lui pose pas 36 questions, de même qu'on n'interroge pas notre sang sur l'utilisation de tel globule rouge, ni notre système cérébral sur tel neurotransmetteur. Ce serait comme empêcher que le travail se fasse. Plus globalement, dès qu'une personne se pose trop de questions, tout devient confus, elle perd en efficacité et parfois, son action est interrompue.

Donc, quelque chose que l'on sait faire sans réfléchir, devient souvent difficile à reproduire si on cherche à le comprendre.

En EMDR, il s'agit de penser à l'événement sans réfléchir à comment ça fait des liens.

Bien sûr, devenir conscient de quelque chose permet d'aborder d'autres problématiques, comme les compulsions ou les schémas de répétition, où la prise de conscience, l'identification d'un besoin travailleront à nous libérer.

Mais dans les problématiques de deuil et de traumatisme, on va privilégier l'inconscient pour que des mécanismes naturels fassent leur travail. Des processus qui vont nous permettre de guérir si on leur accorde notre confiance.

Par exemple, l'ordre des choses fait qu'un jour, on perd ses parents, la vie pourrait nous avoir équipé pour y faire face.

De même que la nature a prévu que lorsqu'un animal est blessé, il peut se lécher, prendre un bain de boue ou se rouler dans une plante, comme le tigre dans la *Centella*.

Avec l'EMDR il s'agit de laisser dérouler ce qui se déroule, comme on regarde glisser un paysage. Si on était passager d'un avion, un train, une barque, une voiture, un delta-plane, notre corps serait immobile sur

quelque chose de mobile. Un phénomène nous déplacerait, et le paysage extérieur changerait sans pour autant comprendre ou modifier ce que l'on regarde.

Dans l'EMDR, c'est comme entrer dans son monde intérieur, et se déplacer sans intervenir dessus. Comme monter à bord d'un hélicoptère téléguidé par un point de notre conscience qui observerait la matière du passé.

Une matière, finalement très malléable, puisque pour un même événement, à en croire les quiproquos lors des repas de famille on n'a pas les mêmes souvenirs, d'une personne à l'autre. Certains mêmes n'arrivent pas à se mettre d'accord sur les gens qui étaient présents à tel repas !

On peut également constater que d'un jour à l'autre on ne se souvient pas de la même manière d'un événement. Cela peut dépendre de ce qui se passe au présent.

Si on est en train d'apprendre une bonne nouvelle, et qu'on repense à un moment triste, cela produira un état différent.

Ici la joie du présent se mélangerait à la tristesse du passé pour fabriquer un état émotionnel qui ne serait ni de la joie, ni de la tristesse, mais autre chose influençant la manière de se rappeler de cet événement.

Il est donc possible de travailler certains souvenirs comme une espèce de pâte que l'on remodèle, puisqu'on le fait plus ou moins naturellement.

L'EMDR permettra d'utiliser ce phénomène, avec en plus, une mémoire sélective à notre avantage, en mettant en surbrillance certains éléments et en ternissant d'autres points, jusqu'à ce que cela nous arrange émotionnellement.

Pour certains, cela sera comme revoir un film qui les a fait pleurer et qui ne fait plus rien.

Vers la fin du traitement, certains auront envie de recréer l'émotion qu'ils avaient quand c'était douloureux. Comme poussés par une

nostalgie de constater qu'avant il y avait encore l'émotion de la perte, et qu'aujourd'hui il n'y a même plus cette émotion, preuve que tout est vraiment parti. Et malgré tous les efforts pour retrouver l'émotion, ils constateront qu'il ne se passe plus rien. Et cela pourra être très perturbant au départ. C'est pour cela que l'EMDR permet de nous préparer à ça. C'est tout le travail du *Pont vers le Futur* dans la phase 8. C'est comme arriver à se dire : « *Aujourd'hui, qu'est ce que j'ai entre les mains ? Qu'est-ce que je fais de ce qu'on m'a fait ?* »

Quand on voyage de nuit, on peut imaginer comment vivent les gens dans les petites maisons éclairées.

■ Pendant l'EMDR, certaines personnes évitent de se plonger trop profondément dans le souvenir. Pour que quelque chose nous revienne, peut-être faut-il d'abord le laisser s'échapper, comme le mot sur le bout de la langue. Et pour que quelque chose s'échappe, peut-être faut-il d'abord qu'il revienne. C'est-à-dire accepter de se rappeler.

Il y a des gens au début qui font comme s'ils regardaient une photo censée être douloureuse, et qui se bloquent pour arriver à la regarder sans émotion. Mais l'EMDR, c'est risquer de retrouver l'émotion à l'intérieur de soi, il y a presque un côté aventurier à cela. C'est comme faire un long voyage au bout de soi-même et arrivé devant la porte, on hésite à entrer. Pourtant derrière la porte, on ne trouverait que des choses inoffensives, puisque qu'au fond, c'est toujours nous. Et parfois même, c'est agréable de se retrouver.

Avec l'EMDR, on rentre peu à peu dans l'expérience d'accepter de se souvenir pour se réapproprier des parties de soi.

Le souvenir peut se mettre en mouvement, comme dans le concept de physique quantique, où l'ondulatoire acquiert la capacité de se transformer, de se modifier.

L'intensité émotionnelle peut diminuer, comme un vêtement qui finit par perdre sa couleur après plusieurs lavages.

D'autres choses peuvent se créer d'elles-mêmes, réelles ou imaginaires

qui vont changer le filtre mental de la souffrance, comme on change le filtre à l'huile du moteur de sa voiture. Une partie de nous va fabriquer une nouvelle matière du passé, comme notre peau fabrique de nouvelles cellules pour cicatriser une coupure.

L'EMDR réserve des surprises de guérison et il existe d'énormes possibilités d'amélioration avec cette technique qui a un bel avenir devant elle.

Les huit phases de l'EMDR

L'EMDR comprend huit phases, nécessaires pour prendre en considération tous les aspects du problème. Chacune d'elles est essentielle pour réussir un traitement par l'EMDR.

Un bref aperçu de ces huit phases aide à comprendre la fonction de chacune d'elles et comment elles contribuent à un bon résultat.

Phase 1 : Anamnèse

Durant cette phase, on pose des questions à propos du problème, et on fait une liste des événements qui pourraient être reliés au problème actuel.

Phase 2 : Les ressources

Le but de cette phase est de pouvoir disposer des ressources nécessaires pour faire face au problème, comme installer plusieurs choses pour retrouver du calme.

Lors de cette phase, la technique des mouvements oculaires est introduite

Phase 3 : Déterminer la cible

Plusieurs paramètres de l'expérience traumatique vont être explorés avant de s'y replonger comme des clichés instantanés, des pensées négatives, des perturbations émotionnelles, des sensations...

Phase 4 : Désensibilisation

La désensibilisation se fait en maintenant la cible dans son esprit pendant les mouvements oculaires.

Puis, entre les séries la personne raconte ce qui lui vient.

Phase 5 : Installation

On va lier la ressource positive à l'événement initial. Parfois, on préfère être comme à la maison à regarder une vidéo, dans un temps calme, le soir. Sachant qu'on peut enfoncer la touche 'stop' quand on veut faire une pause.

Phase 6 : Body-scan

L'attention de la personne se porte sur l'ensemble de son corps afin de vérifier s'il ne reste pas quelque part des sensations perturbantes encore associées à l'événement. Il s'agit de clarifier tout ce qui a trait au problème.

Phase 7 : Réévaluation

Cette phase permet de faire le point sur le processus. S'il y a un malaise ou si tout va bien. On constate qu'une fois l'EMDR commencé, le processus de traitement peut se poursuivre de manière autonome pendant encore quelques jours après la séance. Pour cela, il est recommandé de noter tous les changements intéressants - dans n'importe quel domaine de sa vie - entre les séances. Très souvent, quand on repense au problème, on ne le ressent plus de la même manière. Quelque chose a changé, mais on ne sait pas toujours quoi,

ni quand ça a vraiment changé. Est-ce que par exemple l'on se comporte différemment dans une relation ? Dans une situation ? Est-ce que le souvenir du problème s'estompe, devient plus flou ? Est-ce qu'on a de plus en plus de mal à se concentrer dessus ? Comme si ça s'éloignait ? Est-ce qu'on fait certaines choses autrement maintenant ?

Phase 8 : Pont sur le futur

L'objectif est de s'affranchir du passé, faire table rase et avancer. S'imaginer différent, créer de nouvelles manières de réagir, de penser, de prioriser.

Pour aller plus loin...

Notions neurologiques

Les amygdales sont le siège cérébral majeur du traitement des émotions. Elles ont la forme d'une olive. Et se situent en avant des hippocampes, structures de mémoire à court terme.

Lorsque l'on voit, entend ou sent quelque chose qui déclenche une émotion, elles sont actives. Elles reçoivent des informations de toutes les modalités sensorielles.

Elles possèdent une voie lente et consciente, mais c'est la voie rapide et inconsciente « *rétine → thalamus → amygdale* » qui opère dans le stress post-traumatique.

Joseph Ledoux (neurologue USA) explique dans son ouvrage – *le cerveau émotionnel* – qu'un réflexe de peur peut être généré par cette voie avant que le cerveau n'ait eu le temps d'analyser les raisons objectives de cette peur. Comme un réflexe absurde où une personne sursaute et se dit : « plus de peur que de mal ».

L'alerte de peur est due à un message de l'amygdale qui reçoit

l'information plus vite que le cortex (rétine → cortex occipital), donc un message inconscient.

Dans le trauma, l'alerte de peur est déclenchée par une association entre une info mémorisée et une info externe, soit entre l'hippocampe et l'amygdale, sans passer par le cortex. C'est-à-dire que la personne a peur dans le présent sans être en danger comme elle a pu l'être dans une situation passée.

Notions sur le regard

On distingue 3 grands types de mouvements des yeux.

- Les mouvements de poursuite lisse : Ces mouvements sont liés à la poursuite visuelle d'une cible réelle. Ex : Suivre un oiseau... Ils fonctionnent en basse fréquence et en général ne dépassent pas les 30° par seconde.

- Les mouvements de fixation : Moins de 1° d'oscillation. Ils se produisent lorsqu'il y a fixation. Ce sont ces mouvements qui intéressent le marketing et la publicité où chaque produit est toujours pré-testé par des logiciels d'oculométrie, évaluant la direction des regards et leur temps de fixation.

- La palpation visuelle : Notre regard est une sorte de main qui palpe visuellement l'environnement par des déplacements successifs. 120 ms pour des amplitudes de 30 à 40°. 1 seconde pour 600° angulaire. On ne voit nettement qu'au milieu, grâce à la vision fovéale. On ne voit pas le monde tel qu'il est mais tel qu'on se le représente. On déplace notre regard pour mémoriser chaque morceau de l'image afin d'en constituer une représentation d'ensemble clairement définie. Dans le cas d'un trauma, le cerveau a pris la plupart des informations dysfonctionnelles avec le regard. Regard et peur forment un couple intime.

L'on sait maintenant que les cellules amacrines de l'œil contiennent de la dopamine. La plupart des déprimés manquent de dopamine, et cela rend

leur perception visuelle plus pâle, fade, moins contrastée. Le plaisir de perception est alors diminué et vient renforcer la déprime.

Les actions de la pupille :

- la pupille a tendance à se dilater lorsqu'on produit un effort physique, comme porter une charge lourde, ou un effort mental, comme résoudre un problème

- la pupille s'agrandit quand une charge émotionnelle arrive, qu'elle soit positive ou négative (regard horrifié ou amoureux). Elle peut être un atout de séduction ou signifier la folie.

Selon l'éthologie, le singe suit le regard de son congénère seulement si celui-ci est un dominant par rapport à lui.

Chez l'homme, quand une personne suit le regard de son interlocuteur au moment où il change de direction, cela nous renseigne sur la nature du lien qui les unit.

Les mouvements oculaires dans l'EMDR

- Les MO reproduisent les mouvements des yeux lors du sommeil paradoxal. Lorsque l'on rêve, il y a une atonie musculaire dans tout le corps sauf les yeux. L'ensemble du cerveau est en activité, sauf le lobe *pré-frontal* qui est comme *débranché*. Pourtant ce dernier assure les fonctions cognitives les plus élaborées de l'homme.

- Pendant le rêve, un flux d'informations transite *du néocortex vers l'hippocampe* par une activation des voies acétylcholinergiques.

A d'autres phases du sommeil, l'inverse se produit. Ce mouvement cérébral ferait diminuer la charge affective des souvenirs (Stickgold, 1998).

- Dans le cas d'un traumatisme, ce double transfert est perturbé et amoindri.

- Une séance d'EMDR, rétablirait avec les MO le flux d'informations allant du cortex vers l'hippocampe, permettant un décodage des souvenirs semblable à celui du rêve (Stickgold, 1998).

- La concentration sur le souvenir traumatique en même temps que

les MO, conduirait à une synchronisation entre :

- le cerveau rationnel et le cerveau émotionnel.
- le cerveau spéculatif et le cerveau perceptif.
- Les MO activent le système parasympathique cholinergique et produit de l'acétylcholine, entraînant :
 - une baisse de la tension émotionnelle
 - une ouverture du champ associatif cognitif correspondant (Aubert-Khalifa, 2008)

Encore plus loin que les mouvements oculaires...

Les études d'après ont montré que les mêmes résultats pouvaient s'obtenir avec des stimulations bilatérales alternées (SBA).

Les **SBA** sont des stimulations avec des outils sur certaines zones-clés du corps, choisies en fonction de l'état émotionnel qu'a généré le traumatisme.

Ces **protocoles corporels** incluant les SBA offrent de par leur rythme et les outils utilisés de larges possibilités d'extraire en tant réel les **toxines psychiques** engendrées par le trauma.

LA PRATIQUE : Compléter les pages suivantes permet de gagner du temps sur le 1^{er} Rdv et de vite démarrer l'EMDR.

Ressources

Il est important d'utiliser ou de développer les ressources dont on a besoin pour sortir d'un problème. Exemples :

- Des endroits, des objets, des activités

Cela peut être un endroit où l'on se sent bien et en sécurité. Réel ou inventé. Ou un mélange des deux.

- Des personnes

Cela peut être un moment où l'on a reçu des soins, du soutien d'un membre de la famille, d'un ami ou de n'importe quelle personne qui nous a marqué positivement au cours de notre vie.

- Des symboles et images positives.

Un symbole peut représenter une ressource dont on ne connaît pas forcément la signification ou la source et pourtant, il agira puissamment. On peut le chercher dans ses rêves, dans le domaine artistique ou le créer en fonction d'une conviction profonde. On peut penser à un livre, un film, un personnage, un tableau, une chanson, un projet.

Une odeur ou un parfum peut être le symbole de quelque chose de très fort pour nous.

Un symbole spirituel, un symbole de la nature ou un archétype peuvent avoir du sens. Cela peut aider à se voir, à se sentir comme on aimerait être.

Autres ressources.

Ici vous pouvez ajouter des ressources qui ne s'accordent pas avec les catégories mentionnées ci-dessus.

Notez ici 3 beaux souvenirs

Souvenir 1

Titre : « »

Image positive :

Une idée positive de vous même lorsque vous pensez à cette situation (cognition positive):

Sentiments et sensations corporelles qui sont associés à cette situation :

Souvenir 2

Titre : « »

Image positive :

Une idée positive de vous même lorsque vous pensez à cette situation (cognition positive):

Sentiments et sensations corporelles sont associés à cette situation :

Souvenir 3

Titre : « »

Image positive :

Une idée positive de vous même lorsque vous pensez à cette situation (cognition positive):

Sentiments et sensations corporelles qui sont associés à cette situation :

Répertoriez jusqu'à 3 souvenirs en lien avec le problème

Souvenir 1

Titre : «..... »

Image la plus difficile :

.....

Une pensée négative sur vous-même lorsque vous pensez à cette situation (Cognition négative) :

.....

.....

Une pensée positive que vous aimeriez avoir sur vous-même dans cette situation (cognition positive):

.....

Souvenir 2

Titre : « »

Image la plus difficile :

Une pensée négative sur vous-même lorsque vous pensez à cette situation (Cognition négative) :

Une pensée positive que vous aimeriez avoir sur vous-même dans cette situation (cognition positive):

Souvenir 3

Titre : « »

Image la plus difficile :

Une pensée négative sur vous-même lorsque vous pensez à cette situation (Cognition négative) :

Une pensée positive que vous aimeriez avoir sur vous-même dans cette situation (cognition positive):

Notez les flashes ou les souvenirs qui viennent entre les séances:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notez les rêves :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Autres notes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Bruno SILVIE - Psychologue
Numéro d'identifiant Psychologue N° 569304272 –
Hypnose – Emdr - PsychoNutrition
1 rue du Sablen – Auray
02-97-50-83-37

www.hypnose-emdr.net