



## EMDR

(Eye-Movement Desensitization and Reprocessing)

L'EMDR est une méthode psychothérapeutique tout particulièrement efficace. Elle est la seule, avec les thérapies comportementales et cognitives, dont l'usage est **officiellement recommandé** pour le traitement de l'état de stress post traumatique **par la Haute Autorité de la Santé (HAS)** qui intervient dans la validation des soins médicaux, depuis juin 2007.

La thérapie EMDR a été découverte en 1987 par une psychologue américaine, Francine Shapiro, membre du Mental Research Institute de Palo Alto.

L'EMDR permet la remise en route d'un **traitement adaptatif naturel** d'informations douloureuses bloquées (par exemple après un choc traumatique), la mobilisation de ressources psychiques et la restauration d'une estime de soi déficiente.

Le traitement de l'information est un phénomène naturel de « digestion » des événements de vie ou de souffrances existentielles parce qu'il articule :

- Une baisse et donc une remise à niveau des émotions.
- Une résolution des déséquilibres psychocorporels.
- Une intégration de « souvenirs » pathogènes dans la mémoire, qui cessent ainsi d'être douloureux. . L'EMDR ne peut ni effacer, ni changer le passé, mais permet qu'il ne fasse plus mal.
- Une restauration de l'estime de soi. Ce modèle guide la pratique de l'EMDR.

### Qu'est-ce que la thérapie EMDR ?

La thérapie EMDR est une nouvelle approche de psychothérapie qui utilise la stimulation sensorielle des deux côtés du corps, soit par le mouvement des yeux soit par des stimuli

auditifs ou cutanés, pour induire une résolution rapide des symptômes liés à des événements du passé. Cette thérapie poursuit le mouvement de recherche clinique et de soins inaugurés par la psychanalyse, la thérapie cognitive comportementale, les traitements par exposition, la médecine humaniste, les thérapies systémiques et les psychothérapies brèves centrées sur la personne.

La thérapie EMDR a été créée à la fin des années 80 dans la Baie de San Francisco. En moins de 10 ans, elle est devenue un des modes de traitement psychothérapeutique du PTSD (ou ESPT : État de Stress Post-Traumatique) ayant donné lieu au plus grand nombre d'études cliniques. Ses initiales viennent de son appellation anglo-saxonne : Eye-Movement Desensitization and Reprocessing, ou Désensibilisation et Retraitement par les Mouvements Oculaires, même si la méthode ne se limite désormais plus à l'utilisation des mouvements oculaires.

Le protocole de la thérapie EMDR repose sur un ensemble de principes qui sont essentiels à une approche humaniste et intégrative de la médecine et de la santé : la confiance dans la capacité d'auto-guérison propre à chacun, l'importance de l'histoire personnelle, une approche centrée sur la personne, un pouvoir restauré, l'importance du lien corps-esprit, un bien-être et une amélioration des performances.

Plusieurs études contrôlées ont démontré la remarquable efficacité de la thérapie EMDR pour la résolution des états de stress post-traumatiques, autant chez les victimes de traumatismes civils (viols, accidents, deuils) que chez les vétérans de la guerre du Vietnam ou les victimes de conflits dans les pays en voie de développement. De fait, à ce jour, la thérapie EMDR est une des méthodes de traitement des états de stress post-traumatiques les mieux documentées par la littérature scientifique.

## La thérapie EMDR et la Douleur Chronique ?

La Douleur chronique réduit la Qualité de vie et entraîne dépression, anxiété et troubles du sommeil. L'EMDR est efficace pour le traitement psychologique de la douleur chronique :

- réduit les sensations douloureuses & prise d'analgésiques - réduit les affects négatifs en lien avec la douleur, des niveaux d'anxiété et de dépression - restaure la capacité à faire face à la douleur et l'estime de soi

### EFFET DE L'EMDR SUR LE CERVEAU

- **La Stimulation Bi-latérale Alternée** : principe d'attention double où le sujet se sent en sécurité **en état de stimulation parasympathique** pendant le retraitement de son souvenir douloureux grâce à la **stimulation des zones sensorielles** auditives, tactiles ou visuelles.
- La SBA permet la sécrétion d'opiacés naturels combinés à **l'inhibition de l'amygdale**, provoque l'amélioration des symptômes et des sensations corporelles. Le patient distingue la perception somatique douloureuse et les souvenirs liés émotionnellement.
- **Une activation accrue du cortex cingulaire antérieur** et de l'aire préfrontale gauche, permet aux fonctions cérébrales supérieures de l'emporter sur les informations provenant des structures limbiques.

### EFFET DE L'EMDR SUR LA DOULEUR ET SOUVENIRS TRAUMATIQUES

- Le signal douloureux ne déclenche plus l'évocation de traces mnésiques antérieures **stockées neurobiologiquement** en mémoire temporaire **et non assimilées** = comme résultat des souvenirs traumatiques créés dans un contexte stressant, source de la douleur elle-même (accident, opération, début de la maladie, ..)
- Les mécanismes neurologiques réduisant la douleur (système limbique) sont activés.
- **La réponse affective est régulée** et normalisée face aux signaux douloureux et aux événements stressants. La réponse émotionnelle automatique à la sensation douloureuse est désensibilisée avec soulagement des symptômes.
- **Connexions levées entre souvenirs et associations douloureuses**, les souvenirs étant stockés en mémoire à Long Terme, sur le modèle du sommeil Paradoxal.

## INDICATIONS DE L'EMDR

- **Douleurs et symptômes chroniques** : céphalées, migraines, fibromyalgie, douleurs neuropathiques, membre fantôme
- **Manifestations Post Traumatiques** : trouble anxieux, développement de symptômes spécifiques suite à l'exposition à un événement stressant ou à un événement traumatique extrême qui a impliqué particulièrement mort et/ou menace à l'intégrité physique et/ou à celle d'autrui
- **Troubles anxieux**, dont phobies
- **Deuils** pathologiques
- **Troubles de l'addiction** et du comportement alimentaire
- **Troubles liés aux traumatismes de la vie** : petits « t »
- ENFANTS, ADOLESCENTS, ADULTES

## REFERENCES ET LIENS UTILES

"Eye-movement Desensitization and Reprocessing : Basic principles, protocols and procedures", publié par Guilford Press (2001). Francine Shapiro, Ph.D.

Elle est fondatrice de la thérapie EMDR, Senior Research Fellow du Menlo Park Research Institute ("L'École de Palo Alto"), et présidente de l'EMDR Institute, Californie. Elle a reçu le prix Sigmund Freud décerné conjointement par le Congrès Mondial de Psychothérapie et la ville de Vienne (2002).

**Vous trouverez en cliquant sur le lien ci-après des témoignages de patients**

<http://www.emdrfrance.org/spip.php?article80#T05>

### Reportage télévisuel

En cliquant sur le lien ci-dessous vous pourrez voir un reportage sur la thérapie EMDR du magazine de la santé de France 5 : [http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-l-emdr-pour-traiter-les-traumatismes-psychiques\\_2634.html](http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-l-emdr-pour-traiter-les-traumatismes-psychiques_2634.html)

- L'intervention du Dr Christophe Marx dans l'émission Télématin sur France 2 :

<https://www.youtube.com/watch?v=SOBGuMCPwTA>

- **Deux articles importants dans le New York Times décrivent l'EMDR** : Francine Shapiro y répond aux questions des lecteurs et présente les données empiriques disponibles. (articles en anglais) :

<http://consults.blogs.nytimes.com/2...>

<http://consults.blogs.nytimes.com/2...>

<https://www.youtube.com/watch?v=SOB...>

<https://www.facebook.com/EmdrEuropeAssociation>

Isabelle Hamaide, psychologue clinicienne

Unité de coordination douleur Octobre 2016