

# L'EMDR une thérapie douce pour s'apaiser

Surtout connue dans le traitement du syndrome de stress post-traumatique, l'EMDR, qui utilise notamment le mouvement des yeux, est de plus en plus pratiquée pour chasser les phobies, les addictions ou la dépression.

En France, c'est le livre « Guérir » du psychiatre David Servan-Schreiber qui a fait connaître l'EMDR (« désensibilisation et retraitement par le mouvement des yeux » en français). Elle a été découverte par hasard aux États-Unis, il y a une trentaine d'années, par la psychologue Francine Shapiro : elle s'était rendu compte que suivre du regard des vols d'oiseaux l'aidait à chasser ses idées noires. L'efficacité de cette méthode de psychothérapie qui soigne l'esprit en faisant bouger les yeux a été reconnue par de nombreuses études.

## Pourquoi ça marche ?

Parler d'un traumatisme qui nous affecte n'est souvent pas suffisant pour guérir : il est important de passer aussi par le corps et par les émotions. Les mouvements oculaires favoriseraient la formation de nouvelles connexions entre les souvenirs du traumatisme. Au cours de la séance, grâce à l'attention portée simultanément à la situation problématique et aux stimulations sensorielles dans le présent, des informations apaisantes sont transmises aux régions du cerveau impliquées dans la peur. Les images, les sons et les sensations liés au traumatisme stockés dans le cerveau, prêts à se réactiver au moindre rappel, basculent alors dans la pensée rationnelle et sont archivés dans le passé. « Cela permet de libérer l'amygdale, la partie du cerveau liée aux émotions,



de faire appel à ses propres ressources et de "digérer" le traumatisme, un peu comme quand on rêve », indique le Dr Gérard Ostermann.

## Comment se déroule une séance ?

Mis en confiance par le praticien, on est d'abord invité à parler des éléments marquants de sa vie. Puis la méthode est expliquée et la séance peut commencer. Le praticien propose de penser à un « lieu sûr » où l'on se sent bien (une plage, une clairière, un chalet). Puis il demande d'évoquer la situation problématique, la pensée négative (« je suis

De façon presque hypnotique (ici en suivant des yeux le doigt du praticien), on va « stocker » dans son cerveau les émotions négatives, et ainsi « digérer » un stress, un trauma...

en danger », l'émotion désagréable (la peur), ainsi que la pensée positive que l'on veut mettre à la place (« je suis en sécurité, j'ai les ressources pour m'en sortir »). « J'invite alors la personne à suivre du regard le balayage de ma main de gauche à droite en gardant à l'esprit en même temps le passé traumatisant et le présent sécurisant, ainsi que les sensations dans le corps », explique le Dr Ostermann. « Je parle très peu, juste quelques mots de soutien... Si elle traverse des émotions intenses, elle peut revenir à tout moment dans son lieu sûr, sa clairière, son chalet. » Une autoévaluation du malaise (de 1 à 10) est faite avant

Notre expert



**DR GÉRARD OSTERMANN**  
médecin interniste, psychothérapeute et praticien EMDR Europe (Bordeaux)

et après. On termine par un temps de parole et un « scanner du corps » pour évaluer les sensations des pieds à la tête. Le tout dure d'une heure à une heure trente. Les séances suivantes sont souvent un peu plus courtes, on travaille sur la même situation ou sur une autre.

## Les mouvements des yeux sont-ils systématiques ?

Au début, on n'utilisait que les mouvements oculaires, mais l'on s'est rendu compte depuis que d'autres stimulations bilatérales avaient le même effet : tapping (tapotements sur les rotules, les mains ou les épaules), stimulation auditive (des écouteurs délivrent des sons alternatifs) ou capteurs qui vibrent dans chaque main. « Certaines personnes sont plus auditives que visuelles... Je cherche le canal sensoriel privilégié de chacun et j'utilise ce qui marche le mieux », précise notre expert.

## Que peut-on traiter avec cette méthode ?

Si l'EMDR a d'abord été validée dans le stress post-traumatique, les études ont montré depuis que cette méthode soignait aussi les phobies, les attaques de panique, les addictions, les troubles du comportement alimentaire... Mais aussi les deuils difficiles, l'anxiété, la dépression et ses rechutes, et même la douleur. La thérapie fonctionne dès lors qu'un trauma, même minime, est à l'origine

du problème. Pour une dépression, cela peut être une rupture, un licenciement, une blessure de l'enfance... « L'EMDR nettoie les traumatismes parfois oubliés, qui ont été "avalés" sans être "digérés" et restent donc figés dans le corps comme un bloc. Parfois le résultat est spectaculaire : je me souviens d'une femme violée par son prof de musique dont le visage s'est transformé à la fin d'une séance... Elle voyait toujours la scène, mais cela ne lui faisait plus rien », raconte le Dr Gérard Ostermann.

## Quelle est la durée du traitement ?

L'EMDR a l'avantage d'agir beaucoup plus vite que la plupart des autres méthodes, y compris les TCC (thérapies cognitivo-comportementales), en moyenne en cinq à dix séances d'une heure. « Souvent, un traumatisme en cache un autre, plus ancien et plus profond qui revient à la surface. On les traite successivement à chaque séance, jusqu'à s'en débarrasser complètement. Le résultat de l'EMDR est durable, ce qui est acquis est acquis », souligne notre expert. Elle fonctionne également très bien avec les enfants.

## À qui s'adresser ?

Même si la technique paraît simple et presque magique, elle ne se limite pas à l'aspect mécanique du mouvement des yeux ou de la stimulation alternée, mais prend aussi en

## 3 Questions à...

**SYLVIE PRAGER-SÉCHAUD**  
PRATICIENNE EMDR  
Alfortville (94)



- **Avons-nous tous vécu des traumatismes ?**  
Ils sont plus ou moins importants, mais ils restent présents... Des situations considérées comme anodines peuvent créer des micro-traumatismes qui nous limitent dans notre vie et que nous gagnerions à « nettoyer ».
- **Certains événements peuvent-ils remonter à la naissance ?**  
Si le bébé s'est senti coincé et a eu peur de mourir à la naissance, cela peut laisser une trace. Franchir un « passage » dans la vie peut alors être difficile. Comme cet adolescent qui rate ses examens, parce qu'il perd tous ses moyens et se sent bloqué. Ce type de problème se traite en deux à cinq séances.
- **Et même à l'enfance ?**  
Une femme est venue me voir parce qu'elle se mettait trop en colère avec ses enfants. Depuis deux mois, elle avait très mal à la main et au bras. Ce symptôme a fait émerger le souvenir de son frère qui l'agressait petite. En trois séances, la douleur s'est envolée.

compte les émotions, la verbalisation... Comme toute thérapie, elle nécessite une formation en psychologie et une solide expérience pour soutenir et guider la personne. Il est donc important de s'adresser à un praticien accrédité.

ISABELLE GONSE



## Une association

• **EMDR France**  
Pour trouver un annuaire des thérapeutes français accrédités EMDR Europe.  
[www.emdr-france.org](http://www.emdr-france.org)  
Tél. : (0033) 1 83 62 77 75.

## Des livres pour en savoir plus

• **Sortir de la dépression**  
De nombreux cas et études scientifiques sur l'EMDR relatés de façon vivante.



« Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse », Dr David Servan-Schreiber, éd. Pocket Évolution, 7,40 €.

• **Le rôle des traumatismes**  
Pour mieux comprendre l'origine de nos blocages, de nos phobies et de toutes les peurs qui nous limitent. « Les mémoires de naissance, l'empreinte fondamentale », Sylvie Prager-Séchaud, éd. Dangles, 18 €.

