

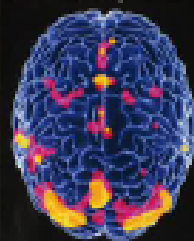
santé Alternative



Les mouvements des yeux permettent de transformer un souvenir traumatique.

Elle modifie l'activité du cerveau

LEMDR crée des stimulations bilatérales du cerveau droit-cerveau gauche.



- En rose, les zones du cerveau actives à cause du traumatisme, avant le traitement.
- En jaune, les zones du cerveau actives après le traitement par EMDR, mais nontraumatisées. Certaines zones ont été désactivées.

L'EMDR pour occulter les traumatismes

Se servir des yeux pour atteindre le cerveau et guérir ainsi l'esprit des souvenirs traumatisants : c'est le principe de l'EMDR. Une technique étonnante, qui a fait ses preuves.

Suzanne Basset

Les experts



Dr Patrick Lemaire, psychiatre, directeur en neurosciences



Dr Christophe Marx, médecin généraliste et praticien EMDR

Beaucoup d'entre nous font découvrir il y a quelques mois, en lisant des témoignages de rescapés des attentats du 13 novembre 2015, en France, Grèce à l'EMDR – (En movement desactivation and reprocessing en anglais –, affirmant-ils, ont surmonté leurs angoisses et retrouvé le sommeil. L'EMDR est un intitulé étrange pour une thérapie unique en son genre. Le praticien provoque chez le patient des mouvements oculaires qui lui permettent d'agir sur le traumatisme, afin de le transformer en un

simple souvenir. Très critiqué à ses débuts, il a fait l'objet de nombreuses études scientifiques qui ont validé ses résultats. Il est aujourd'hui recommandé par la Haute autorité de santé (HAS) comme traitement de référence du stress post-traumatique.

Une thérapie originale et efficace

Le principe fondamental de l'EMDR, est de créer une alternance de stimulations gauche/droite à un endroit précis du corps. Il s'agit, la plupart du temps, de mouvements des yeux, mais le praticien peut également effectuer des tapotements

sur les jambes ou des bruits d'une oreille à l'autre. Il guide la séance en posant des questions, afin que le patient puisse se remémorer précisément le souvenir traumatisant, tandis qu'il suit des yeux les mouvements de son doigt ou d'un crayon. Une séance dure de 45 minutes à une heure. Elle est composée de plusieurs séries de mouvements de 30 secondes à 1 minute, pendant lesquelles l'endement douloureux est décroché. Se replonger dans le passé peut être désagréable, mais ces moments sont brefs et contrôlés par le spécialiste. Il ne faut parfois que deux ou trois séances, à raison d'une par semaine ou tous les quinze jours, pour venir à bout d'un traumatisme isolé, comme un accident. D'autres personnes auront besoin de suivre une thérapie de dix à vingt séances d'EMDR. C'est le cas lorsque l'on souffre de traumatismes répétés, par exemple d'abus sexuels pendant l'enfance. Au fil des semaines, les cauchemars, les flash-back et l'angoisse disparaissent, tandis que le sommeil revient.

Les yeux agissent sur le cerveau

Les mouvements oculaires déclenchent une activité cérébrale spécifique. Elle a été observée sur des électroencéphalogrammes au cours de travaux scientifiques, en particulier de l'insomnie. « L'évènement traumatisant n'est pas à sa place dans la mémoire », explique le Dr Christophe Marx, médecin généraliste et praticien EMDR. Il active des zones du cerveau qui laissent croire à la personne que le danger est encore présent. L'imagerie neurocérébrale montre qu'elles sont désactivées après les séances. « L'EMDR déclenche un processus de retraitement de l'information. Le traumatisme ne disparaît pas, il est séparé des émotions négatives qui l'accompagnent et stocké avec les souvenirs. Comment ? » Il faut imaginer que le traumatisme est comme une pièce jointe trop volumineuse, que le cerveau ne parvient pas à télécharger de son hémisphère droit vers le gauche, explique le Dr Patrick Lemaire, psychiatre. Les mouvements bilatéraux de l'EMDR stimulent les deux parties du cerveau, tandis que le souvenir est convoqué petit à petit, afin de le faire "passer". « Les séances se poursuivent jusqu'à ce que l'expérience soit associée à des sentiments positifs, comme "je me rends compte que ce n'était pas de ma faute". » Une fois que le souvenir est désensibilisé, il est traité par une partie du cerveau qui nous permet de mettre les enjeux en perspective et

COMMENT TROUVER UN PRATICIEN ?

Les praticiens EMDR ne sont pas nécessairement médecins ou psychologues, mais il vaut mieux privilégier ces options. Avant de faire son choix, on s'assure que le spécialiste a suivi une formation agréée par l'association EMDR France. On peut trouver une liste des praticiens sur le site emdrfrance.org

de tirer des enseignements de l'expérience si, complète le Dr Marx.

Tous les traumatismes sont concernés

À l'origine, l'EMDR était destiné aux personnes victimes d'un évènement identifié, comme un accident, une agression. Mais depuis quelques années, cette technique est utilisée dans la dépression, les troubles alimentaires ou l'angoisse chronique. Le praticien utilise l'EMDR lorsqu'il identifie plusieurs traumatismes, parfois anciens, à l'origine du problème final. Il est aussi préconisé dans les deuil difficiles. « Il ne s'agit pas d'accélérer le processus ou de supprimer les émotions, mais d'éliminer ce qui bloque le travail naturel de deuil », selon le Dr Marx. Les circonstances du décès de la personne, par exemple, peuvent constituer un traumatisme. L'EMDR n'est pas réservée aux adultes : les enfants et les adolescents aussi y trouveront un bénéfice. ■

PRATIQUE

Les séances sont-elles remboursées ?

Il faut compter entre 80 et 150 € la séance. Celles qui sont réalisées en structure hospitalière ou par un psychiatre sont remboursées par la Sécurité sociale à hauteur d'une trentaine d'euros. Certaines mutuelles prennent en charge une partie de ce coût.