



n°381

JANVIER 2018

4 €

PSYCHOLOGIES

L'ATELIER DU MOI

PROFITEZ
DE L'ÉNERGIE
DES 4 SAISONS
Notre guide
pour s'accorder
aux cycles
de la nature

DIVAN

Frédéric Lenoir

“J’ai guéri de ce qui
me rendait malheureux”

CONTROVERSE

Les enfants hyperactifs
le sont-ils vraiment ?

REBONDIR

Comment faire une
force de nos échecs

PREMIÈRE SÉANCE

“Je n’arrive pas
à avoir d’enfant”

DOSSIER

**VAINCRE
L'ANXIÉTÉ**

Les 7 méthodes qui marchent vraiment
+ TEST : Quel anxieux êtes-vous ?

ET AUSSI

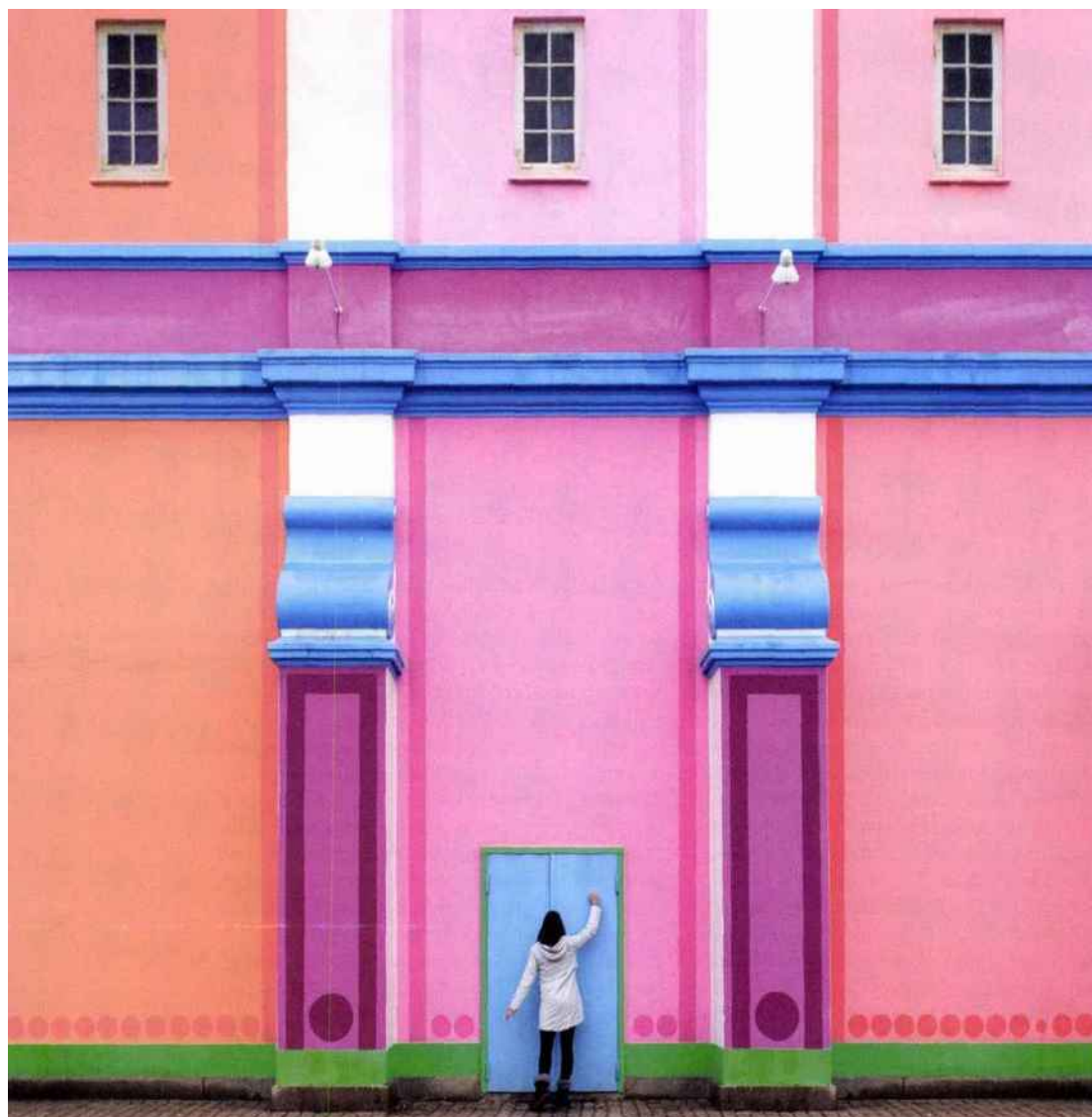
- Un week-end de jeûne chez soi
- 5 rituels d'hiver pour la peau

L 14205 - 381 - F: 4,00 € - RD





Dossier
VAINCRE
L'ANXIÉTÉ



TECHNIQUES

7 MÉTHODES QUI MARCHENT VRAIMENT

Toutes ces disciplines ont fait leurs preuves. Nos explications pour vous aider à choisir celle qui vous correspond le mieux.

Par **Aurore Aimelet, Marie-Laurence Grézaud et Agnès Rogelet**

Trouble anxieux, attaque de panique, phobie, stress, stress post-traumatique... Le spectre des symptômes de l'anxiété est tellement large que les remèdes proposés sont aussi nombreux qu'éclectiques. Traitements médicamenteux, médecine non conventionnelle, thérapie comportementale et cognitive, analyse, thérapies énergétiques, intégratives ou méthodes psychocorporelles... La liste n'est pas exhaustive, chaque branche des thérapies propose son approche spécifique, sa gamme de soins, ses traitements. Comment se repérer dans cette profusion de techniques ? Nous avons choisi des méthodes faciles d'accès et privilégié celles qui ont fait l'objet d'études, d'évaluations et dont l'exercice exige une formation sérieuse.



3. L'EMDR

L'EMDR traite les troubles anxieux résultant d'un traumatisme. Le principe repose sur une stimulation sensorielle qui diminue l'intensité de ce vécu. **Emmanuel Contamin**, psychiatre et pédopsychiatre, nous en explique les fondements.



EMMANUEL CONTAMIN

Superviseur EMDR-Europe, il a publié *Guérir de son passé avec l'EMDR et des outils d'autosoins* (Odile Jacob).

La méthode : mis au point par la psychologue américaine Francine Shapiro en 1987, l'EMDR (abréviation de *eye movement desensitization and reprocessing*, méthode thérapeutique de désensibilisation et de reprogrammation par des mouvements oculaires) permet au patient de « redigérer » les traces des souvenirs traumatiques à l'origine de ses réactions anxieuses actuelles. Le thérapeute l'aide à identifier le souvenir-source, puis à se maintenir dans sa « fenêtre de tolérance » émotionnelle pendant le retraitement.

Pour qui : la première indication de l'EMDR est le syndrome de stress post-traumatique. Cependant, cette technique s'avère tout aussi efficace sur les troubles anxieux secondaires. Ils peuvent résulter soit d'un événement traumatique majeur, soit d'une succession de « petits » traumatismes (enfance difficile, harcèlement moral...) se manifestant par des attaques de panique, des phobies, une anxiété de séparation, une anxiété généralisée, certains TOC, etc.

Comment ça marche : les séances se déroulent en face à face et durent généralement une heure. Les praticiens sont des psychiatres, psychologues ou psychothérapeutes accrédités. Les honoraires sont variables (de soixante à cent vingt euros la séance) et parfois pris en charge selon les circonstances (en cas de tiers responsable ou d'attentats, par exemple). La durée du traitement est elle aussi variable : si le patient souffre de troubles anxieux suite à un trauma unique survenu à l'âge adulte (accident, agression), trois séances suffisent souvent ; si l'anxiété vient de traumatismes complexes subis dans l'enfance (carences ou violences intrafamiliales), la thérapie sera forcément plus longue.

Pourquoi ça marche : après une phase de préparation, le patient porte son attention sur tous les aspects du souvenir traumatique (images ou perceptions, pensées négatives associées, émotions, sensations corporelles). Puis, guidé par le thérapeute, il se lance dans des séquences de mouvements oculaires : les vécus liés au trauma sont réactivés, mais parallèlement leur charge émotionnelle diminue. De nouvelles « associations » émergent, contribuant à restaurer une image positive de soi et du monde. Emmanuel Contamin précise : « L'idée est de remobiliser les souvenirs traumatiques (associés à l'amygdale cérébrale), et de les réorganiser par l'hippocampe pour qu'ils deviennent des souvenirs ordinaires. Par ces mouvements oculaires, le patient mobilise les mêmes mécanismes cérébraux que lors du sommeil paradoxal. » Certaines études ont mis en évidence, avant, pendant et après une séance, le déplacement de l'activation cérébrale depuis le système limbique vers les zones corticales qui régulent les émotions, puis le cortex associatif qui stocke la mémoire. **A.A.**

Anne-Marie, 62 ans, retraitée "Je me sens en sécurité"

« J'ai eu une enfance difficile. Plusieurs thérapies, analytique et globale, m'ont permis de mieux comprendre cette période. Mais l'EMDR, c'est un travail de nettoyage ! Cela permet de se libérer des empreintes corporelles et émotionnelles. On ressent un apaisement, comme si le cerveau, enfin, parvenait à digérer les informations du passé. On ne réécrit pas l'histoire, mais on élimine la charge corporelle et émotionnelle qui restait tapie au fond de soi. Cette technique m'a apporté une paix intérieure, un sentiment de sécurité : le scénario de base a été réparé. »