

Recommendations for the use of online EMDR therapy during the Covid-19 pandemic

Introduction

As the Covid-19 continues to develop rapidly and more of our member countries are in lockdown, it is necessary to update the previously issued guidelines for online EMDR therapy. We will continually review and update this information as needed in light of future developments.

As EMDR therapists, we are facing a new challenge which we have not encountered before. It will not be possible for many of us to offer face-to-face consultation or therapy to clients in need. However, there is a substantial amount of existing information from practitioners who have used online EMDR therapy for many years. During the present circumstances in which it is impossible to work face-to-face, these experiences need to be acknowledged.

Use of EMDR online therapy

Research

There is no existing evidence to show whether there is a difference between online and face-to-face EMDR therapy. There are some small, uncontrolled studies not using EMDR which indicate there is no difference. For statistical reasons, undertaking controlled research on the difference between face-to-face and online EMDR therapy would be a vast undertaking, requiring a considerable number of participants. Such research is unlikely to happen soon.

- **It is therefore impossible to conclude from existing research whether or not there are any differences between face to face and online EMDR therapy.**

Anecdotal evidence

There is a substantial body of anecdotal information from experienced EMDR practitioners throughout Europe which appears to show online EMDR treatment to be as effective as face-to-face EMDR therapy. The anecdotal evidence seems to be just as strong for online EMDR treatment with children as it seems to be with adults. Given the lack of available research and the fact that the crisis will continue for some time, it is reasonable to rely more heavily on the anecdotal information and to recommend the use of EMDR online therapy for any **appropriately assessed client**, both ongoing clients and new clients. Indeed, there is a distinct advantage in using online EMDR therapy in the present crisis because it will allow EMDR therapy to be offered to many clients who would otherwise not be able to receive it.

- **During the present coronavirus crisis, online EMDR therapy which follows the standard EMDR therapy protocol is therefore recommended for all clients who are appropriately assessed.**
- **In addition, we want to stress the following**
 - We support the use of EMD, EMDr, and Recent Events Protocols, as well as stabilization and grounding, psychoeducation, Safe Place and Resource Installation and enhancement.
 - There is a need for caution when working with complex clients.
 - There is a need for therapists to follow their national regulations and insurance policies regarding online therapy.
 - The importance of adhering to the base of our practice, which is our EMDR Europe Code of Ethics, especially when we lack experience and knowledge.

Treatment skills and risks

Are special treatment skills required in applying the EMDR protocol online? Again, research cannot help us. We must still rely on the anecdotal evidence and practical experiences, and this appears to show that the standard protocol works well; there is no need to alter it. The most critical issues are that clinicians should only work with clients who are within their present level of competence, and that they are appropriately supervised, as would be standard practice with face-to-face clients.

- **Any risks from online EMDR therapy appear to be similar to those experienced by clinicians working face-to-face. Nevertheless the actions that a therapist can undertake in online therapy to adjust to several risks are limited.**

Technical and practical skills involved in running an online session

There is a range of technical and practical skills that a therapist will require to run a productive online EMDR session. Most EMDR clinicians are unlikely to have worked online and will need help. There is a substantial amount of existing information from practitioners who have used this method for many years. Some national associations are already collecting this information to share with their members and are running skill-sharing webinars on how to operate an online session.

- **The Executive Committee, in collaboration with the Standards and Practice Committees, is in the process of approaching those national associations who have already compiled information from clinicians who are experienced in working online. We will be issuing further recommendations on the technical and practical skills required to work online to all national associations as soon as possible.**

Recommandations pour l'utilisation de la thérapie EMDR en ligne pendant la pandémie de Covid-19

Introduction

Comme le Covid-19 continue à se développer rapidement et que de plus en plus de nos pays membres sont en situation de confinement, il est nécessaire de mettre à jour les directives précédemment publiées pour la thérapie EMDR en ligne. Nous réviserons et mettrons à jour ces informations en permanence, selon les besoins, à la lumière des développements futurs.

En tant que thérapeutes EMDR, nous sommes confrontés à un nouveau défi que nous n'avons jamais rencontré auparavant. Il ne sera pas possible pour beaucoup d'entre nous de proposer une consultation ou une thérapie en face à face aux clients qui en ont besoin. Toutefois, il existe une quantité substantielle d'informations provenant de praticiens qui utilisent la thérapie EMDR en ligne depuis de nombreuses années. Dans les circonstances actuelles où il est impossible de travailler en face à face, ces expériences doivent être reconnues.

Utilisation de la thérapie EMDR en ligne

Recherche

Il n'y a pas de preuve existante démontrant qu'il y a une différence entre la thérapie EMDR en ligne et en face à face. Il existe quelques petites études non contrôlées n'utilisant pas l'EMDR qui indiquent qu'il n'y a pas de différence. Pour des raisons statistiques, entreprendre une recherche contrôlée sur la différence entre la thérapie EMDR en ligne et en face à face serait une vaste entreprise, qui nécessiterait un nombre considérable de participants. Il est peu probable qu'une telle recherche ait lieu prochainement.

- Il est donc impossible de conclure à partir des recherches existantes s'il existe ou non des différences entre la thérapie EMDR en face à face et en ligne.

Preuves empiriques

Il existe un nombre important d'informations empiriques, provenant de praticiens expérimentés dans la pratique de la thérapie EMDR dans toute l'Europe, qui semblent montrer que la thérapie EMDR en ligne est aussi efficace que la thérapie EMDR en face à face. Les preuves empiriques semblent être tout aussi solides pour la thérapie EMDR en ligne chez les enfants que chez les adultes. Étant donné le manque de recherches disponibles et le fait que la crise va se poursuivre pendant un certain temps, il est raisonnable de s'appuyer davantage sur les informations empiriques et de recommander l'utilisation de la thérapie EMDR en ligne pour

tout client correctement évalué, qu'il s'agisse de clients actuels ou de nouveaux clients. En effet, l'utilisation de la thérapie EMDR en ligne dans la crise actuelle présente un avantage certain car elle permettra de proposer la thérapie EMDR à de nombreux clients qui ne pourraient pas la recevoir autrement.

- Pendant la crise actuelle du coronavirus, la thérapie EMDR en ligne qui suit le protocole standard de thérapie EMDR est donc recommandée pour tous les clients qui sont évalués de manière appropriée.

- En outre, nous tenons à souligner les points suivants :

- Nous soutenons l'utilisation des protocoles EMD, EMDr et Evénements récents, ainsi que la stabilisation et l'ancrage, la psychoéducation, l'installation et l'amélioration des lieux sûrs et ressources.
- Il faut faire preuve de prudence lorsqu'on travaille avec des clients complexes.
- Il est nécessaire que les thérapeutes respectent les réglementations et les politiques d'assurance nationales concernant la thérapie en ligne.
- L'importance d'adhérer à la base de notre pratique, qui est notre code de déontologie EMDR Europe, surtout lorsque nous manquons d'expérience et de connaissances.

Compétences et risques liés au traitement

Des compétences particulières sont-elles nécessaires pour appliquer le protocole EMDR en ligne ? Là encore, la recherche ne peut pas nous aider. Nous devons toujours nous appuyer sur les preuves anecdotiques et les expériences pratiques, et cela semble montrer que le protocole standard fonctionne bien ; il n'est pas nécessaire de le modifier. Les questions les plus critiques sont que les cliniciens ne doivent travailler qu'avec des clients qui sont dans leur niveau de compétence actuel, et qu'ils sont supervisés de manière appropriée, comme le serait la pratique standard avec des clients en face à face.

- Les risques éventuels liés à la thérapie EMDR en ligne semblent être similaires à ceux que connaissent les praticiens travaillant en face à face. Néanmoins, les actions qu'un thérapeute peut entreprendre dans le cadre d'une thérapie en ligne pour s'adapter à plusieurs risques sont limitées.

Compétences techniques et pratiques nécessaires à la conduite d'une session en ligne

Il existe une série de compétences techniques et pratiques qu'un thérapeute devra posséder pour mener une session EMDR en ligne productive. La plupart des praticiens EMDR n'a probablement encore jamais travaillé en ligne et aura besoin d'aide. Il existe une quantité importante d'informations provenant de praticiens qui utilisent cette méthode depuis de nombreuses années. Certaines associations nationales collectent déjà ces informations pour les partager avec leurs membres et organisent des séminaires web de partage des compétences sur la manière de gérer une session en ligne.



- Le comité exécutif, en collaboration avec les comités des normes et des pratiques, est en train d'approcher les associations nationales qui ont déjà compilé des informations provenant de praticiens expérimentés dans le travail en ligne. Nous émettrons dès que possible de nouvelles recommandations sur les compétences techniques et pratiques requises pour travailler en ligne à toutes les associations nationales.

Traduit par l'Association EMDR France

