

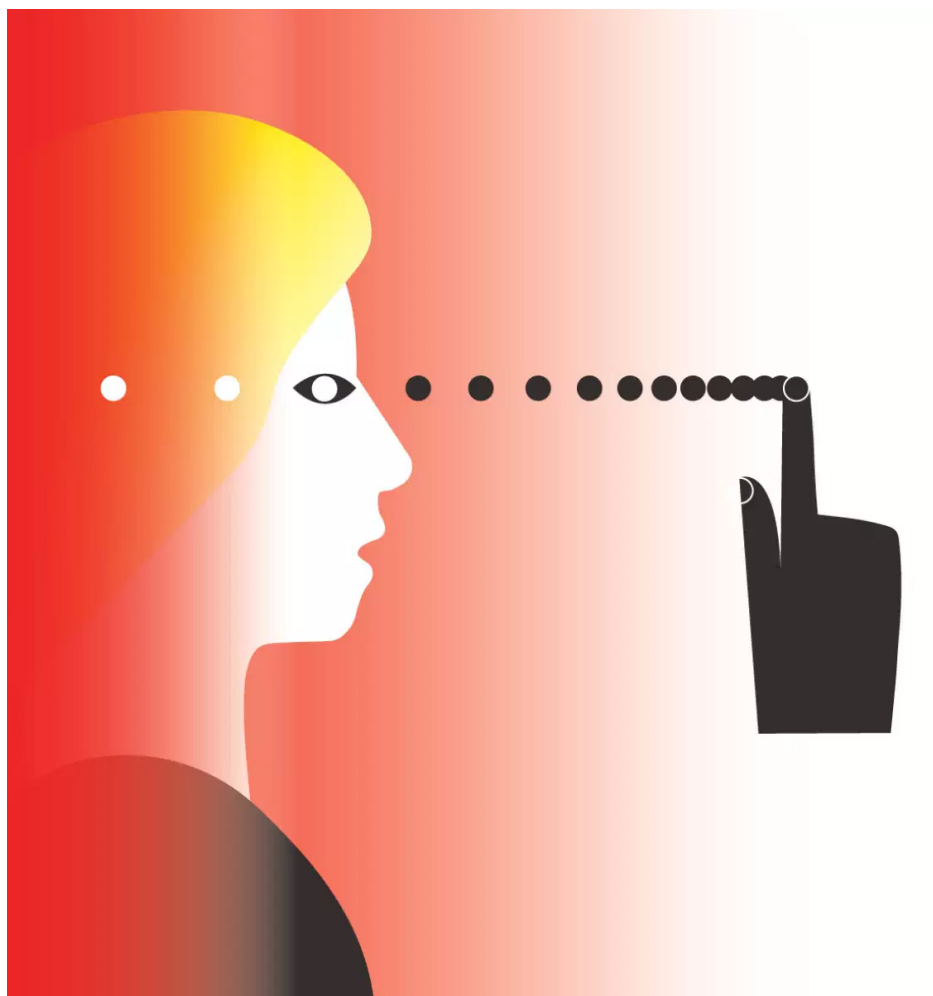
L'EMDR ou l'art de guérir ses angoisses en un clin d'œil : une pratique à suivre mais pas aveuglément

Article réservé aux abonnés

5 minutes à lire

Valérie Lehoux

Publié le 07/07/22



**L'ESPRIT, C'EST PUISSANT ! (4/4) —
Ces quatre lettres en vogue
résonnent comme un remède miracle
contre stress ou dépressions...
L'EMDR, une étrange psychothérapie
basée sur le mouvement des yeux, à**

l'efficacité attestée mais à aborder avec précaution. Dernier volet de notre série sur les nouveaux territoires de la conscience.



« Ouvrez les yeux, et fixez le capuchon. À droite, à gauche, à droite, à gauche... » Dans un mouvement de balancier d'une impeccable régularité, le thérapeute agite l'objet – en l'occurrence un stylo, mais ce pourrait être une baguette ou simplement son doigt. En face, calé dans un fauteuil, le patient est immobile ; seuls ses yeux rivés sur la cible en suivent l'incessant va-et-vient. Combien de temps ? Une quinzaine de secondes, environ. *« Vous pouvez me dire comment vous vous sentez, maintenant ? – Mieux, je crois. En tout cas plus léger. »*

Quelques instants plus tôt, la seule évocation d'un vieil accident de voiture le submergeait d'angoisse. Entretemps, le praticien aura pris soin de l'écouter, de le rassurer, de l'interroger, de lui faire revivre son drame mais aussi des situations plus apaisantes. Avant, donc, de lui demander de bouger les yeux. Exercice qui, au total, se répétera ce jour-là trois ou quatre fois.

Bienvenue dans une séance d'EMDR – pour Eye Movement Desensitization and Reprocessing, ou désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires. Une méthode en plein essor pour venir à bout du stress post-traumatique : les victimes d'attentat, les militaires ou les humanitaires de retour d'un terrain de guerre sont déjà nombreux à l'avoir pratiquée. Depuis peu, l'EMDR prend aussi en charge d'autres pathologies, telles des dépressions chroniques, des phobies, des états anxieux, des addictions... Et, parole de patients, moins de cinq séances suffisent parfois à aller mieux. Guérir du stress en bougeant les yeux ? Présenté ainsi, cela a tout l'air d'un tour de passe-passe, trop facile pour être sérieux. Si ce n'est qu'en 2013, la pratique a été officiellement reconnue par l'Organisation mondiale de la

santé ; en France, l'Inserm et la Haute Autorité de santé en ont aussi acté l'efficacité.

Le sentiment de danger disparaît

Sa découverte doit tout au hasard : c'est en balayant du regard un paysage lors d'une promenade, dans les années 1980, que la psychologue américaine Francine Shapiro aurait constaté une nette diminution de ses angoisses, dues à un cancer. En 1989, après plusieurs essais cliniques effectués sur des vétérans du Vietnam, elle formalisera sa thérapie. L'EMDR sera popularisée chez nous quatre ans plus tard par le psychiatre David Servan-Schreiber, qui en présente les bienfaits dans son best-seller, *Guérir* (éd. Robert Laffont, 2003). « *J'étais jeune interne, j'avais lu le bouquin, et j'ai eu envie de me former*, explique Léonard Amétépé, psychiatre lui aussi, et désormais président de l'association **EMDR France** (fondée par Servan-Schreiber, dont il fut l'un des élèves). *J'avoue avoir été moi-même très étonné par l'efficacité de la méthode. Aujourd'hui, l'association regroupe quelque 1 400 thérapeutes un peu partout en France, et l'EMDR ne cesse de se populariser.* »

Mais que se passe-t-il donc dans nos crânes pour que cette étrange gymnastique des yeux fasse diminuer le stress ? « *Lors d'un trauma, le cerveau enregistre si fortement le danger qu'il le garde ensuite, actif, dans sa mémoire*, explique Stéphanie Khalfa, psychologue et neuroscientifique. *Si dans les jours suivants, rien ne fait bouger cette mémoire traumatique, elle va se stocker, et ne bougera plus. Le cerveau se met alors à boucler, il tourne en rond autour de l'idée d'un danger qui serait toujours présent, sans plus tenir compte des informations extérieures lui indiquant qu'il a disparu. Vous aurez beau vous raisonner, vous n'y pourrez rien : une simple odeur, une couleur, une lumière, pourra faire réapparaître la peur. Pour changer cette mémoire stockée, il faudra la réactiver.* »

Le "shifting" : quand les adolescents s'essaient au chamanisme

4 minutes à lire

C'est là qu'entrent en jeu les « stimulations bilatérales alternées » (SBA), dont l'EMDR fait partie. Outre les yeux, ces stimulations peuvent passer par l'ouïe ou le toucher, avec l'envoi de sons dans l'oreille gauche puis dans la droite, ou en tapotant l'un après l'autre chaque côté du corps. Stéphanie Khalfa, praticienne mais aussi chargée de recherche au CNRS, en a longuement étudié les effets. « *Lors de tests sur des souris puis sur des hommes, j'ai constaté que les sujets recevant des SBA*

voyaient leur peur s'éteindre plus vite que les autres. Ces stimulations fonctionnent comme un bruit de faible intensité, une information qui n'a pas de sens particulier pour le cerveau, mais qui en augmente la connectivité. C'est net à l'IRM : les SBA accroissent l'excitabilité de neurones impliqués dans la perception, la gestion des émotions, notre mémoire, notre conscience de nous-mêmes... Des neurones qui vont se lier entre eux, au-delà du réseau traumatique. Le cerveau arrête alors de boucler. » L'information se remet à y circuler de façon plus fluide et le patient, placé dans un environnement rassurant, bien calé au fond de son fauteuil, est de nouveau capable d'intégrer le fait qu'il n'est plus soumis au danger. Le souvenir traumatique ne disparaît pas, mais il est en quelque sorte digéré.

Une thérapie à manier avec précaution

Si l'étonnante mécanique de l'EMDR a d'abord servi à traiter spécifiquement le stress post-traumatique, son usage est donc en train de se répandre : la méthode intègre peu à peu l'arsenal des multiples psychothérapies déjà pratiquées — psychothérapie systémique, cognitive, comportementale, existentielle, transactionnelle, etc. sans parler de l'hypnose ou de la bonne vieille psychanalyse. *« À vrai dire, tout type d'événements, d'émotions, de situations vécus dans le passé, peut nous poser problème dans le présent, reprend le docteur Amétépé. Prenons l'exemple d'une personne souffrant de dépression chronique, ou d'un trouble du comportement alimentaire : il est possible que le thérapeute, en explorant son histoire, y repère des épreuves a priori normales dans une existence (comme des deuils) mais qui, cumulées à d'autres (une dépréciation familiale, des séparations...), ont fini par générer une mémoire dysfonctionnelle. L'EMDR permettra de la retraiter, avec au final, une amélioration des symptômes. »* Le tout, en quelques mouvements d'yeux... Dans une époque empreinte de vitesse et d'efficacité, on comprend que ce soit tentant.

Mais attention, l'EMDR agit si puissamment sur le cerveau qu'elle est à manier avec précaution : surtout ne pas tenter une séance avec le premier venu, et encore moins seul en regardant une vidéo sur le Net ! L'accompagnement d'un praticien dûment formé, et de préférence expérimenté (le plus prudent est de se référer à **l'annuaire des praticiens** référencés auprès de l'association EMDR France) est d'autant plus crucial que pour venir à bout de son stress, le patient devra d'abord l'affronter : revivre un viol, un accident, un attentat... Moment délicat, d'où la crise d'angoisse peut toujours surgir. *« Imaginez une victime d'inceste, de torture ou d'agression se reconnectant à ce qu'elle a vécu, commente Stéphanie Kalfa. C'est extrêmement*

douloureux, à tel point que certains abandonnent en cours de thérapie ».

Pour l'éviter, la chercheuse a récemment mis au point une autre méthode, baptisée Mosaic® (pour mouvements oculaires et stimulations alternées pour intégration cérébrale, mise au point avec Guillaume Poupard, docteur en psychologie), toujours basée sur les SBA mais censée ne plus réactiver la souffrance initiale. Si celle-ci est évoquée, ni le thérapeute, ni le patient ne se focalisent dessus. *« Au lieu de demander à la personne de replonger dans son trauma, de le visualiser, on lui demande de se concentrer directement sur une sensation apaisée. Le travail thérapeutique, qui exige de l'empathie et de la douceur, l'aidera à la ressentir dans son corps – par une détente musculaire, une respiration plus ample, une sensation de chaleur... Puis à l'aide des SBA, on renforcera dans son cerveau le réseau lié à ces sensations agréables. »* Les neurones, dont on n'a visiblement pas fini d'explorer la puissance, devraient alors créer les connexions suffisantes pour prendre le pas sur le trauma.

► Retrouvez les autres épisodes de notre série « L'esprit, c'est puissant ! »

La méditation, nouveau terrain d'exploration pour la science

8 minutes à lire

Le "shifting" : quand les adolescents s'essaient au chamanisme

4 minutes à lire

Ils contrôlent leurs songes : le monde fantastique des "rêves lucides"

7 minutes à lire