

Psychothérapie :

L'EMDR, un phénomène de mode ou une preuve d'efficacité ?

Le journal Lacroix a mené son enquête ([lien vers article](#))

Toutefois l'association à travers la voix de son président Léonard Amétépé, tient à préciser certains points :

L'EMDR a pris son essor en France depuis presque 20 ans, en 2004 ! Grâce au Pr David Servan Schreiber, psychiatre de formation, une époque où les TCC (Techniques Comportementales Cognitives) commençaient à faire partie du paysage de la psychothérapie en France pour soulager les troubles anxieux, la dépression et le TSPT (trouble du stress post traumatique).

La thérapie EMDR n'est pas uniquement indiquée pour les TSPT consécutifs à un accident de voiture par exemple, elle est aussi très efficace dans la dépression, les troubles du comportement, les traumatismes complexes, la douleur chronique, les deuils...

L'EMDR peut être également appliquée rapidement, sans attendre 6 mois, car il existe des protocoles d'intervention sur des événements très récents qui permettent un soulagement rapide du patient. Dans tous les cas il est préconisé de veiller à bien préparer le patient pour s'assurer d'une stabilité suffisante avant l'exposition à l'évènements traumatiques.

Les thérapeutes accrédités par l'association ont suivi leur formation dans 4 centres reconnus :

- L'École D'EMDR, de Psychothérapie Humaniste, Européenne (EDEPHE) basée à Nantes
- L'École Française de Psychothérapie EMDR (EFPE) basée à Toulouse
- L'Institut français d'EMDR (Groupe Essentia) basée à Paris
- L'Université de Lorraine – Centre Pierre Janet- METZ basée à Metz

Après sa formation, le praticien accrédité EMDR Europe, pour conserver son titre, a l'obligation de faire 50 heures de formations continues et suivre une supervision sur 5 ans.

Cette haute exigence est nécessaire à connaître, elle permet de choisir un thérapeute en conscience et en confiance.