

**LA CROIX**

# Psychothérapie : l'EMDR, un phénomène de mode ?

Par **Margaux Liagre**, le 27/5/2022 à 06h37

**Après deux ans de pandémie, la méthode EMDR, qui permet de soigner les traumatismes grâce à des mouvements oculaires, est de plus en plus utilisée. Phénomène de mode ou preuve d'efficacité ?**



Les effets psychologiques de la crise sanitaire n'en finissent pas de s'installer. Deux ans après le premier confinement, presque un quart des Français sont toujours plus anxieux qu'avant l'épidémie de Covid, selon une étude réalisée par Doctolib en 2021. Les consultations chez les psychologues de ville ont augmenté de 27 % en un an. Et les trois quarts des psychologues interrogés confirment que leur charge de travail a augmenté.

La santé mentale des jeunes mise à mal par la crise sanitaire, alerte la défenseure des droits

Dans ce contexte, la méthode EMDR poursuit sa progression. L'EMDR est l'acronyme anglais de *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, c'est-à-dire la désensibilisation et le retraitement de

**l'information par les mouvements oculaires. « Je vois la différence par rapport à avant la pandémie, les gens ont besoin d'un suivi, ils ne vont pas bien du tout, confirme Sylvie Clarac, psychologue clinicienne et praticienne EMDR. Mon agenda est rempli sur plusieurs mois. »**

Cette technique de psychothérapie, inventée en 1987 par Françoise Shapiro, permet de travailler sur des événements traumatiques. Reconnue depuis 2007 par la Haute Autorité de santé, l'EMDR est même recommandée par l'institution pour le traitement des stress post-traumatiques. En 2013, c'est l'OMS qui reconnaît cette nouvelle psychothérapie. Puis l'Inserm, en 2015.

**Une méthode adaptée à tous ?**

De plus en plus médiatisée, l'EMDR se popularise. Mais pas question de parler de phénomène de mode, selon Léonard Ametepe, président de l'association EMDR France : « Ça a commencé il y a trente-cinq ans. Avant, la France avait une approche uniquement portée sur la psychanalyse. Aujourd'hui, l'EMDR prend sa place dans le champ de la psychothérapie. » « L'EMDR est très efficace pour les traumas simples, comme des accidents de voiture ou des cambriolages », explique Sylvie Clarac.

→ **À LIRE. Y a-t-il des contre-indications à l'EMDR ?**

Est-ce pour autant une pratique adaptée à tous ? « Si le protocole est mal réalisé, l'EMDR peut être violente, donc c'est quelque chose à prendre avec précaution », met en garde la psychologue. « Il faut que le patient soit ancré dans le présent. S'il est trop dans le trauma, quand il raconte l'événement, faire de l'EMDR pourrait le retraumatiser, renchérit-elle. Parfois, il faut attendre six mois, voire un an, avant de faire la toute première séance d'EMDR. Alors, on passe par d'autres techniques ou un suivi plus traditionnel jusqu'à ce qu'il soit prêt. »

**Bien choisir son praticien**

Il faut donc être attentif à bien choisir son praticien. Seules trois formations initiales dispensées en France sont reconnues par EMDR Europe et permettent d'obtenir le titre de « praticien EMDR Europe ». Elles comprennent une formation initiale de 49 heures de théorie et de pratique, ainsi que 20 heures de supervision pratique. Et pour voir son diplôme EMDR reconduit, le praticien doit collecter 50 crédits de formation continue en cinq ans (1).

Seuls les psychiatres, psychologues et psychothérapeutes peuvent en outre bénéficier de cette formation. « Ça peut être dangereux pour les usagers si les praticiens ne sont pas des professionnels de santé, alerte Léonard Ametepe. Or en quelques années on a vu un florilège de personnes qui se sont formées à l'EMDR... »

Ce que confirme aussi Antoine Pelissolo, chef de service de psychiatrie de l'hôpital Henri-Mondor à Créteil. « Comme toutes les méthodes à la mode, il y a de plus en plus d'offres et de demandes, nuance le médecin. Donc il y a un risque que ça soit mal fait, que le thérapeute n'ait pas l'expérience suffisante ou qu'il ne soit pas bien formé. »

Margaux Liagre

**(1) Pour connaître les praticiens accrédités par la formation EMDR Europe, l'association EMDR France a mis en place un annuaire sur son site Internet.**