



# **LES ATELIERS EMDR**

## **À DESTINATION DES MIGRANTS DU RÉSEAU ACLAAM**

# QU'EST-CE QUE LE STRESS POST TRAUMATIQUE ?

Lorsque le psychisme est dépassé par un choc traumatique, notre cerveau n'arrive pas à traiter les informations choquantes comme il le fait ordinairement. Il reste alors bloqué sur l'évènement, sans que nous en ayons conscience. Ces vécus peuvent entraîner un **trouble de stress post-traumatique**.

Le trouble de stress post-traumatique se rencontre principalement chez les victimes d'évènements traumatiques civils survenant dans l'enfance ou à l'âge adulte – maltraitements physiques, psychologiques et sexuelles, accidents, deuils, attentats, catastrophes naturelles, etc. **Ce stress post-traumatique peut être particulièrement important chez les migrants.**

Il est à noter que les proches de personnes victimes peuvent également être concernés par un possible impact traumatique indirect de la violence subie par leur proche.

# QU'EST-CE QUE L'EMDR ?

Francine Shapiro, psychologue américaine, a découvert en 1987 un moyen très simple de stimuler un mécanisme neuropsychologique complexe, **qui permet de retraiter des vécus traumatiques non digérés à l'origine de divers symptômes. C'est la thérapie EMDR** (Eye Movement Desensitization And Reprocessing).

Lors d'une séance d'EMDR les souvenirs perturbants identifiés sont donc retraités à **l'aide des différentes stimulations afin de les désensibiliser.**



© Matthias Schrader/AP/SIPA

# LES GROUPES EMDR

L'objectif des groupes organisés par l'ACLAAM est de :

- Renforcer les ressources de régulation émotionnelle
- Désensibiliser les souvenirs traumatiques



Il ne s'agit **ni d'un groupe de parole, ni d'un groupe thérapeutique** pouvant prendre en charge **d'autres types de difficultés**.

Les professionnels utilisent en alternance **des phases de dessin** du souvenir traumatique et **des phases d'autotapping** alterné sur les épaules afin de laisser le souvenir se désensibiliser.

Les personnes **n'ont pas besoin de raconter leur traumatisme**, ce qui risquerait d'être source de honte ou de réactivation anxieuse. L'intérêt majeur du protocole de groupe est qu'il respecte la **confidentialité malgré la présence d'autres personnes**. En effet, chacun dessine le déroulé des images du souvenir traumatique sans avoir à en parler.

# UNE VALIDATION SCIENTIFIQUE

Depuis près de de 30 ans la thérapie EMDR a prouvé son efficacité à travers de **très nombreuses études scientifiques contrôlées** mises en place par des chercheurs et cliniciens du monde entier. Elle est principalement validée pour le trouble de stress post-traumatique (TSPT).

Elle a été testée, notamment en Allemagne, auprès de réfugiés de Syrie et d'Irak, d'enfants réfugiés du Kosovo, de femmes victimes de viols de guerre civile en République Démocratique du Congo, de femmes atteintes de cancer, etc.



© Rodi Said/REUTERS

# A QUI S'ADRESSE CES GROUPES ?

Ces groupes sont composés de **6 à 20 personnes**.

Le groupe est ouvert à tous ; pour certains, 3 ou 4 séances peuvent suffire, pour d'autres il en faudra davantage.

Si une **famille** est concernée, toute la famille peut venir. Un **enfant** peut également intégrer le groupe s'il est accompagné d'au moins un parent.

Les **mineurs non accompagnés** peuvent également participer à ces groupes s'ils sont accompagnés d'une « personne-ressource ».



© Omar Torres/ AFP

# LES MODALITES PRATIQUES

Les groupes EMDR proposés par l'ACLAAM seront animés par les **Docteurs Emmanuel et Françoise CONTAMIN, psychiatres.**

**Deux séquences de 4 séances** sont prévues en 2018 :

- 17, 24 septembre, 1<sup>er</sup> et 8 octobre
- 5, 12, 19 et 26 novembre

Chaque participant s'engage à participer à **au moins 3 séances**, davantage s'il le souhaite.

Les séances auront lieu de **17h à 19h dans les locaux du diocèse** (6 rue Adolphe Max, 69005).

Le coût des séances sera pris en charge par l'ACLAAM. Une participation symbolique de 2€/séance sera demandées aux migrants.

L'inscriptions est obligatoire :



- Session de septembre : <https://www.inscription-facile.com/form/1HRxCZOE7tOpjBIfblZI>
- Session d'octobre : <https://www.inscription-facile.com/form/4AWA5omPIRLBiOJ4NGW1>



## **Nous contacter**

**ACLAAM**

[refugies@lyon.catholique.fr](mailto:refugies@lyon.catholique.fr)

6 avenue Adolphe Max, 69005 Lyon

04.78.81.47.73