

## Chronique de septembre 2009

### La thérapie EMDR

Vous allez nous parler aujourd'hui d'une thérapie encore mal connue du grand public qui a pour objectif de traiter ce qu'on appelle le syndrome de stress post-traumatique. Alors, avant d'aller plus loin, qu'est-ce qu'un syndrome de stress post-traumatique ?

Quand on subit un traumatisme très important, comme par exemple une agression, un viol, un accident de voiture grave ou une catastrophe naturelle, il arrive parfois que le cerveau n'arrive pas à traiter l'événement traumatique parce qu'il est trop violent. Que se passe-t-il alors ? Toutes les images, les sons, les émotions qui accompagnent le traumatisme se trouvent alors stockées dans le cerveau - comme « enkystées » - ce qui fait que le traumatisme reste intact en soi et est toujours actif, même des années plus tard. C'est ce qu'on appelle le syndrome de stress post traumatique.

Comment se manifeste ce syndrome ?

Il y a 3 éléments : 1. La personne traumatisée est assaillie de flash ou d'images du traumatisme qui surgissent brusquement et de façon incontrôlée dans son esprit. 2. Il y a un état d'anxiété constante, comme une hypervigilance où on attend à une nouvelle catastrophe. La personne est sans cesse sur le qui vive. Et 3. La personne traumatisée va essayer d'éviter toutes les situations qui lui rappellent le traumatisme (par exemple, elle ne peut plus prendre le métro car elle y est fait agressée ou elle ne peut plus prendre sa voiture car elle a échappé à un grave accident). En fait, elle est constamment sous l'emprise de l'événement traumatique.

Comment traite-on ce syndrome ?

Il y a plusieurs approches mais je voudrais aujourd'hui vous parler de celle qui donne les meilleurs résultats. Il s'agit de la thérapie EMDR. Elle permet de « débloquer » les mémoires et les émotions négatives stockées dans le cerveau, ce qui permet de digérer l'événement traumatique : les flash disparaissent, le stress se réduit considérablement et la personne retrouve son équilibre intérieur car elle est désengagée du traumatisme.

Comment se déroule une séance d'EMDR ?

Il faut évidemment des séances préparatoires avant de commencer à pratiquer l'EMDR. Cela permet de voir si ce traitement est adapté en fonction du traumatisme et de donner des explications sur le déroulement d'une séance. Voilà comment ça se passe :

C'est un peu surprenant au début. Le patient se remémore l'événement traumatique (par ex : agression) et le thérapeute fait ce qu'on appelle une stimulation alternée cerveau droit - cerveau gauche, soit par le mouvement des yeux (comme ceci) soit par des stimuli auditifs ou par une stimulation hémicorps droit/hémicorps gauche. Cette alternance réactive les souvenirs traumatiques et permet en même temps de les métaboliser et de les digérer.

On continue ces séries successives et assez brèves jusqu'à la disparition des images traumatiques et des émotions négatives. Au cours de la séance, la personne éprouve un réel soulagement au fur et à mesure qu'elle prend de la distance par rapport au traumatisme. En moyenne, une séance d'EMDR dure de 60 à 120 minutes.

En combien de séances parvient-on à se libérer de son problème ?

Le nombre de séances varie en fonction du traumatisme. Il faut en moyenne 3 à 4 séances pour un traumatisme simple (ex : accident unique ou agression), mais il faut plusieurs dizaines de séances pour des expériences traumatiques anciennes ou répétées (comme par exemple des abus sexuels répétés dans l'enfance...). Les résultats obtenus sont durables dans le temps.

Où trouver les thérapeutes qui pratiquent cette approche ? On trouve l'annuaire des thérapeutes pratiquant l'EMDR sur le site [www.emdr-france.org](http://www.emdr-france.org). La formation des thérapeutes est rigoureuse et elle concerne uniquement les psychiatres et les psychologues certifiés.