

L'EMDR

Une nouvelle technique pour guérir d'un traumatisme

Un accident, un abandon, des violences, peuvent être à l'origine d'un traumatisme. Le stress qui en résulte peut désormais être guéri grâce à une thérapie étonnante, l'EMDR, qui fait appel à nos capacités d'auto-guérison.

Depuis une douzaine d'années, la thérapie EMDR (Eye movement desensitization and reprocessing), arrivée des États-Unis, est arrivée en Belgique. Comme l'hypnose, elle fait appel à nos capacités d'auto-guérison et suppose de passer par un état modifié de conscience, guidé par un thérapeute. Le travail effectué, selon un protocole précis, permet de cicatrifier les blessures...

Le principe ? Supprimer les émotions négatives liées à l'événement (désensibilisation) et remplacer les pensées négatives qui lui sont associées par des pensées positives (reprogrammation).

Un point de départ

« On ne démarre pas l'EMDR dès la première rencontre, explique le Dr



Le Dr. Mairlot, neuropsychiatre, en pleine séance d'EMDR.

Eric Mairlot, neuropsychiatre, formé par le médiatique psychiatre français David Servan-Schreiber. Le thérapeute explique d'abord au patient comment fonctionne la thérapie, puis, ensemble, ils identifient la situation sur laquelle ils vont travailler. »

Le plus souvent, le patient sait pourquoi il vient : une agression, le départ brutal du conjoint, un accident... Mais il arrive aussi qu'il présente des états émotionnels incompréhensibles, des troubles psychologiques, sans en connaître l'origine. « On utilise alors l'hypnose, qui permet de découvrir l'origine du traumatisme. »

L'EMDR démarre en général à la séance suivante. Le nombre de rencontres dépend de la façon dont la personne réagit, mais aussi de l'intensité du traumatisme, et de la fragilité de la personne avant celui-ci.

« Quelqu'un de fragile vivra souvent le traumatisme de manière plus grave, alors qu'une personnalité plus équilibrée peut ne garder aucune séquelle d'un événement similaire. »

Une séance à la loupe

Une séance dure environ 45 minutes. L'objectif est d'alterner des moments d'état modifié de conscience et d'éveil. Le thérapeute induit l'état modifié de conscience en faisant faire au patient des mouvements oculaires rapides. →

JEAN-MARC, 59 ANS

« J'ai arrêté les antidépresseurs »

Après plusieurs années de psychothérapie, je n'allais toujours pas bien. Je n'avais pourtant aucun souvenir d'avoir vécu un traumatisme. Quand j'ai consulté le Dr Mairlot, il m'a proposé l'EMDR. Grâce à l'hypnose, je suis arrivé à remonter à des abus sexuels ayant eu lieu dans mon enfance. Je les avais complètement oubliés, et j'ai commencé à me sentir mal à l'âge adulte, sans comprendre pourquoi. Une quinzaine de séances m'ont libéré de mon état anxieux dépressif. J'ai pu arrêter les antidépresseurs, reprendre ma santé en main, ... Je suis véritablement transformé.

→ « Le patient reste immobile, dans une position confortable, et je place deux doigts verticalement à hauteur de son visage. Pendant qu'il les fixe, je les fais bouger rapidement, en une sorte de balayage horizontal. Cet exercice permet d'atteindre l'état modifié de conscience recherché. Cette séquence dure de quelques secondes à quelques minutes. Puis le patient revient directement à un état d'« éveil », qui peut durer quelques secondes à quelques minutes, et on recommence. »

Pendant la séquence de « balayage », le thérapeute demande au patient de visualiser son traumatisme : le cerveau droit (cerveau émotionnel) travaille. En phase d'éveil, le patient parle, il décrit ce qu'il vient de voir : le cerveau gauche prend le relais. Pendant la séance, le thérapeute guide le patient selon un protocole précis.

« Cette alternance cerveau droit, cerveau gauche a manifestement un effet thérapeutique excellent : on constate qu'elle permet de donner une prise rationnelle à un évènement émotionnel ». Les mouvements oculaires sont l'outil le plus fréquemment utilisé pour désensibiliser, mais d'autres fonctionnent aussi. On peut tapoter les mains ou les genoux du patient en alternance, ou produire des sons d'une oreille à l'autre...

Désensibilisation...

Comment expliquer le changement ? « On considère que le traumatisme a laissé une sorte de blessure dans le cerveau émotionnel. L'état modifié de conscience permet de stimuler les capacités d'autoguérison du traumatisme. C'est évident pendant la première partie de la thérapie, la « désensibilisation » : le fait d'être en état modifié de conscience et en confrontation avec l'image du traumatisme active des ressources de gestion émotionnelle qui font que peu à peu, on ne ressentira quasiment plus rien à l'évocation du traumatisme.

SYBILLE, 50 ANS

« J'ai vaincu ma peur »

J'ai été agressée dans la rue. Je suis tombée, et l'agresseur est parti avec mon sac. J'ai surtout eu très peur. Plus tard, j'ai commencé une déprime et je n'osais plus sortir de chez moi. Au fil des mois, la situation n'évoluait pas... Après une première rencontre, trois séances d'EMDR ont suffi à la remettre tout à fait d'aplomb.

Vous pourrez y repenser, et ne plus ressentir de colère, de peur, de frustration. Il y a eu désensibilisation. »

Comme preuve qu'il s'est « passé quelque chose », on peut comparer le résultat de l'EMDR avec le fait de parler de son traumatisme. « Certaines personnes n'arrêtent pas de raconter ce qui leur est arrivé. Mais il n'y a pas de désensibilisation : ils ressentent, en général, les mêmes émotions, vingt ou quarante ans plus tard... »

Et reprogrammation

« La plupart des traumatismes sont pathologiques lorsque pendant le trauma, le patient forme une pensée négative sur lui-même, explique le Dr Mairlot. Si une femme, par exemple, est victime d'une agression sexuelle, elle peut culpabiliser et se dire qu'elle l'a cherché, ne mérite pas le respect... Cette pensée négative va influencer tous les domaines de la vie : professionnelle, affective, etc. »

La deuxième étape est donc de remplacer cette pensée négative par une pensée positive radicalement opposée. Le patient, aidé par le thérapeute, choisit cette pensée au début du traitement. « C'est tout un travail, car il faut d'abord identifier la pensée négative, et ce n'est pas toujours simple de s'avouer, consciemment, les choses négatives qu'on pense de soi. Cela prend parfois deux ou trois séances. »

Un exemple ? Imaginons un homme dont la femme le quitte brutalement pour quelqu'un d'autre. Devant elle, il a toujours eu l'impression de

vivre dans l'ombre, de lui céder en tout. Au moment de la rupture, il ne peut s'empêcher de penser qu'il est un moins que rien, qu'il ne s'est pas assez affirmé... Cette pensée négative s'ancre en lui. Pour sa thérapie, il pourra choisir une pensée positive comme « Je suis un homme capable », ou « Je suis un homme respectable ».

« On va alors greffer cette pensée, en revoyant l'image du traumatisme. C'est comme si on visualisait une même image, avec un sous-titre différent : la pensée positive a pris la place de l'autre. C'est un résultat durable. »

En pratique

Avec qui ? Choisissez un thérapeute qui soit également psychologue ou psychiatre : « La formation à l'EMDR est courte. Mieux vaut être face à un véritable professionnel, et éviter les psychothérapeutes autoproclamés. »

Quand ? On ne traite pas un traumatisme juste après qu'il ait eu lieu : « Je conseille d'attendre au moins six semaines, voire deux ou trois mois. Cela permet de reprendre un peu pied, après la déstabilisation causée par le traumatisme. Entre les deux, on peut déjà voir son thérapeute pour entamer une thérapie de soutien. »

A quel âge ? On peut faire appel à l'EMDR à tout âge : même des décennies après le traumatisme. ■

*Institut de nouvelle hypnose
avenue Ducpétiaux, 72
1060 Bruxelles
☎ 02 538 38 10*