

# Comment l'EMDR aide les patients souffrant de stress post-traumatique

**L'EMDR est une technique qui permet de panser les blessures psychiques. Elle s'adresse à toutes les personnes qui ont vécu un traumatisme.**



Ça Va Beaucoup Mieux, l'Hebdo Michel Cymes, publié le 28/06/2020 à 11:14

On peut se soigner en utilisant ses yeux. Cette technique porte un nom : EMDR. C'est un acronyme qui nous vient de l'anglais. Traduit en français, EMDR signifie "**Désensibilisation et Retraitement par les Mouvements Oculaires**".

C'est une technique qui permet **de panser les blessures psychiques**. Elle s'adresse à toutes les personnes qui ont vécu un traumatisme dont le souvenir occupe trop de place... Et on imagine qu'elle peut être d'autant plus utile qu'on sort d'une période particulière qui a affecté le personnel soignant mais aussi ceux qui ont vécu le confinement dans la violence.

L'EMDR est un mode de traitement psychothérapeutique qui s'attaque aux symptômes post traumatiques. **Cette technique a été inventée en 1987**, par une psychologue, Francine Shapiro. Et elle a prouvé son efficacité auprès de victimes de violences sexuelles, d'attentats, de catastrophes naturelles ou encore de vétérans de guerre...

Souvent, ces patients ont un point commun : **ils souffrent de stress post-traumatique**. Ils se rappellent ce qu'ils ont vécu et en souffrent. Ils ont en tête des sons, des cris, des images, des sensations, des émotions qui les envahissent.

C'est là qu'intervient l'EMDR **en aidant le cerveau à traiter l'information**. L'objectif, c'est de faire en sorte que lorsque le patient repense à l'événement, que tous les souvenirs négatifs dont je viens de parler ne soient pas réactivés.

Comment est-ce que ça fonctionne ?

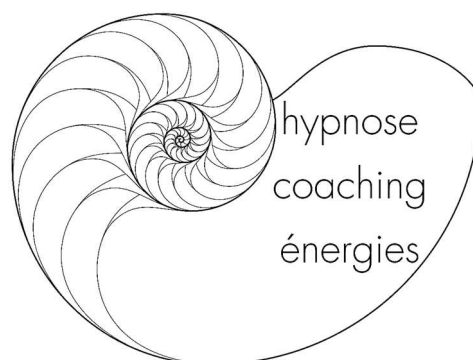
La mémoire fonctionne sur un mode très sensoriel et l'EMDR se propose de passer de nouveau par les sens pour permettre à l'information d'être retraitée... **Et ça donne des séances un peu particulières.**

Pour commencer, **il y a forcément un entretien**. Le patient raconte. Il évalue son traumatisme sur une échelle particulière qui va servir de point de repère. On saura ainsi s'il progresse ou pas au fil de séances. Après, le thérapeute va utiliser le stimulus sensoriel. Il va toucher le patient, d'un côté du corps puis de l'autre. Il va lui faire écouter des sons particuliers, oreille droite, oreille gauche...

**Et puis il y a le mystérieux balayage des yeux...** Alors là, c'est la vue qui est sollicitée. Marie est institutrice, elle raconte sa séance sur le site de Psychologies magazine. "Je devais, en restant dans mon souvenir et dans l'émotion qu'il suscitait, fixer les mouvements que la thérapeute faisait avec sa main, de gauche à droite. Une quinzaine d'allers-retours cadencés, amples et précis, larges de un mètre environ. Ensuite, nous avons fait une pause en reparlant de la scène et de mon émotion. Puis une deuxième séquence de mouvements au terme de laquelle je me suis sentie plus calme. Nous avons recommencé encore deux fois, avec des pauses et à la fin j'étais apaisée."

On ne peut pas dire que le souvenir du traumatisme disparaisse comme par enchantement. **Non, il est toujours là, mais ça reste un souvenir comme un autre...** Ces stimulations bilatérales (un coup à droite, un coup à gauche) aident le cerveau du patient à traiter les informations de manière naturelle, à faire en sorte que les 2 hémisphères du cerveau, le rationnel et l'émotionnel, communiquent mieux. Et c'est le rétablissement de cette communication qui aboutit à l'apaisement du patient.

<https://www.rtl.fr/actu/bien-etre/comment-l-emdr-aide-les-patients-souffrant-de-stress-post-traumatique-7800635480>



PhilippeKorn.fr