

## Qu'est-ce que l'EMDR

La thérapie EMDR a été découverte en 1987 par une psychologue américaine, Francine Shapiro, membre du Mental Research Institute de Palo Alto.

Depuis cette technique thérapeutique est pratiquée par un nombre croissant de psychothérapeutes dans le monde entier auprès de milliers de personnes de tous âges et de toutes conditions souffrant de troubles psychologiques.

## Efficacité de l'EMDR

L'EMDR est une méthode psychothérapeutique tout particulièrement efficace. Elle est la seule avec les thérapies comportementales et cognitives dont l'usage est **officiellement recommandé** pour le traitement de l'état de stress post traumatique **par la Haute Autorité de la Santé (HAS)** qui intervient dans la validation des soins médicaux, depuis juin 2007.

## A quoi ça sert l'EMDR

### Se libérer de ses traumatismes et dépasser ses blocages

L'EMDR permet la remise en route d'un **traitement adaptatif naturel** d'informations douloureuses bloquées (par exemple après un choc traumatique), la mobilisation de ressources psychiques et la restauration d'une estime de soi déficiente.

L'EMDR permet de traiter d'événements de vie difficiles ou des traumatismes avec un petit "t", qui passent inaperçus et peuvent être source d'émotions ou de comportements inadaptés ou excessifs dans la vie quotidienne (enfance perturbée, séparations, fausses couches et IVG, deuils, difficulté professionnelles, etc...)

Ces perturbations émotionnelles s'expriment sous diverses formes: irritabilité, angoisse, cauchemars, tendance à l'isolement, état dépressif, comportement agité voire violent, douleurs physiques, trouble psychosomatiques, régression chez l'enfant, ...

D'autres troubles psychologiques relèvent aussi, dans certains cas, de traumatismes récents ou anciens, parfois inconscients : attaques de panique, phobies, dépression, addictions, troubles du comportement alimentaire, tentative de suicide,

Ces perturbations apparaissent quand notre cerveau est dépassé par un choc traumatique et n'arrive pas à traiter ou accepter les informations comme il le fait ordinairement. Il reste bloqué sur l'évènement. Il est souvent inconscient.

Le traitement de l'information est un phénomène naturel de « digestion » des évènements de vie ou de souffrances existentielles parce qu'il articule :

- Une baisse et donc une remise à niveau des émotions.
- Une résolution des déséquilibres psychocorporels.
- Une intégration de « souvenirs » pathogènes dans la mémoire, qui cessent ainsi d'être douloureux. L'EMDR ne peut ni effacer, ni changer le passé, mais permet qu'il ne fasse plus mal.
- Une restauration de l'estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi.

### **A qui s'adresse l'EMDR ?**

La thérapie EMDR s'adresse à toute personne (de l'enfant de quelques mois - à l'adulte de 100 ans) souffrant de perturbations émotionnelles généralement liées à des traumatismes psychologiques. Il peut s'agir de traumatismes « évidents », avec un grand « T », tels les violences physiques et psychologiques, les abus sexuels, les accidents graves, les décès, les maladies graves, les incendies, les catastrophes naturelles, les situations de guerre et attentats. Ou avec un petit « t », tel que les vécus émotionnels intenses pour une fois ou d'une manière chronique : subir, des moqueries, des humiliations, de menaces, d'harcèlement, rejet, divorce, des disputes dans l'environnement,...

### **Organisation mondiale de l'EMDR**

L'association européenne « EMDR Europe », s'exprime dans chaque pays par une seule association EMDR nationale. En France il s'agit **uniquement de l'Association EMDR France.**

### **Les faussaires**

Si le thérapeute que vous consultez vous dit faire de l'EMDR et ne peut justifier ni d'une formation reconnue ni son appartenance à l'association EMDR France et l'Association EMDR Europe c'est un faux.