

Eye Movement Desensitization And Reprocessing

EMDR

Schweiz - Suisse - Svizzera - Switzerland



Une méthode scientifiquement reconnue:

Effets durables

Applications variées

Efficace

Qu'est-ce l'EMDR?

La méthode de désensibilisation et retraitement des informations à l'aide de mouvements oculaires, connue sous son acronyme anglais EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), a été développée par la psychologue américaine Francine Shapiro, chercheuse au «Mental Research Institute» (MRI) à Palo Alto, en Californie.

Cette méthode sert à traiter des souvenirs éprouvants, autrement dit des souvenirs qui ont leur origine dans des événements particulièrement stressants. Avec le temps, de tels souvenirs peuvent générer au quotidien des troubles émotionnels et comportementaux et s'exprimer de différentes manières: irritabilité, peurs, cauchemars, dépression, agitation intérieure, douleurs, comportement addictif, accès de colère, etc.

Un événement traumatique dépasse souvent la capacité de traitement de l'information de notre cerveau: l'impuissance, la peur, la douleur et d'autres sentiments négatifs ressentis à cette occasion sont trop perturbants pour que cet événement soit digéré naturellement. Il arrive alors que le souvenir de l'événement soit intégré en mémoire de manière dysfonctionnelle et qu'il devienne par la suite le déclencheur de symptômes comme ceux décrits plus haut.

La méthode EMDR permet le re-traitement efficace et durable de tels souvenirs, permettant

ainsi leur intégration adaptative. Le résultat: un soulagement notable et une amélioration des symptômes pouvant aller jusqu'à leur disparition.

Selon de nombreux standards internationaux, l'EMDR est considéré comme une méthode très efficace pour le traitement de syndromes de stress post-traumatique. L'OMS notamment la recommande dans ses lignes directrices de traitement (MhGAP Guidelines for the Management of Problems and Disorders, that are specifically related to Stress, 2013).

À qui la méthode EMDR convient-elle?

La méthode EMDR convient pour traiter des personnes de tous âges qui souffrent de symptômes consécutifs à un événement traumatique, p. ex. un accident, une maladie grave, un deuil, ou suite à des expériences de violence, de mobbing, d'abus sexuel ou autre vécu dévalorisant.

L'EMDR est efficace dans le traitement de différents types de troubles post-traumatiques, ainsi qu'en cas de dépression, de troubles anxieux, de phobies, de crises de panique, d'addictions, de troubles douloureux somatoformes, de troubles obsessionnels compulsifs, de troubles de la personnalité et d'autres encore.





Comment se déroule un traitement EMDR?

Après une anamnèse approfondie, qui porte plus spécialement sur l'événement traumatique vécu et sur les ressources de la personne, le ou la thérapeute relève les symptômes et établit le diagnostic. Cela étant fait, le traitement débute par une phase de stabilisation, qui fait appel entre autre aux ressources de la personne.

Une fois ces ressources suffisantes, le travail sur le souvenir perturbant peut commencer. Selon un protocole standardisé, le souvenir est activé à différents niveaux sensoriels pour être ensuite re-traité au moyen de stimulations bilatérales. La stimulation bilatérale nécessaire pour ce

travail de reprocessing se fait en règle générale par un mouvement rapide de va-et-vient des doigts du ou de la thérapeute devant les yeux du patient ou de la patiente, ou avec un appareil spécial acoustique ou tactile. Grâce à ces stimuli sensoriels alternés, le souvenir mémorisé de manière dysfonctionnelle peut être traité puis re-traité progressivement.



Eye Movement Desensitization And Reprocessing
EMDR
Schweiz - Suisse - Svizzera - Switzerland

Comment trouver des thérapeutes EMDR qualifiés?

EMDR est une méthode exigeante et complexe. C'est la raison pour laquelle, en Suisse, seuls sont autorisés à la pratiquer des psychothérapeutes et des psychiatres qui justifient d'une formation scientifique reconnue en psychothérapie et qui ont suivi un cursus de formation en EMDR agréé par l'association professionnelle «EMDR Suisse». Ces conditions strictes garantissent l'efficacité et la sûreté de cette approche thérapeutique. Les thérapeutes dûment formés et qualifiés portent le titre de «EMDR Europe Practitioner».

L'association «EMDR Suisse» est la seule organisation professionnelle suisse à être membre de l'association faitière «EMDR Europe». De ce fait, elle est aussi la seule à remplir les exigences internationales concernant la formation et la formation continue en EMDR.

www.emdr-ch.org

