



Réservé aux abonnés

## Soigner un traumatisme psychique avec ses yeux : l'efficacité de l'EMDR

Par Ségolène Barbé

Publié hier à 17:50, mis à jour hier à 19:26



L'EMDR s'adresse à tous ceux qui souffrent de souvenirs traumatiques et de perturbations émotionnelles liées à ces souvenirs. *Adobe Stock*

### DÉCRYPTAGE - Cette méthode thérapeutique étonnante mais documentée repose sur des mouvements oculaires rapides.

Bouger les yeux pour guérir les traumatismes du passé ? Méthode thérapeutique découverte en 1987 par la psychologue américaine Francine Schapiro, l'EMDR a longtemps fait sourire. Dans *L'homme qui avait raison - Vie et destin de David Servan-Schreiber* (Philippe Rey), la journaliste Hélène Mathieu rappelle le scepticisme de la communauté scientifique lors de son introduction en France par le psychiatre David Servan-Schreiber qui crée, en 2002, l'association EMDR France et l'Institut Français d'EMDR (qui a formé depuis plus de 7000 thérapeutes).

#### Coronavirus, ce qu'il faut savoir - Newsletter

Tous les jeudis

Actualités, conseils, décryptages : suivez les dernières évolutions sur le Covid-19 en France et dans le monde

[S'INSCRIRE](#)

« Dans notre pays, la psychanalyse a longtemps eu une position dominante, ce qui explique que le développement de l'EMDR ait été plus tardif que dans d'autres pays européens. C'est d'ailleurs frappant que dans la récente série à succès *« En thérapie »* (Arte), la psychanalyse ait été choisie comme modèle de thérapie des troubles post-traumatiques alors que, dans ce cadre, l'EMDR est beaucoup plus validé scientifiquement », s'étonne le psychiatre Emmanuel Contamin, auteur de *Guérir de son passé avec l'EMDR et des outils d'autosoins* (éditions Odile Jacob).

### Reprogrammer le cerveau

L'acronyme anglais signifie *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, soit désensibilisation et retraitement par le mouvement des yeux. Pendant que le patient se remémore les événements traumatisants, des stimulations bilatérales alternées sont appliquées : souvent des mouvements oculaires répétés de droite à gauche, mais aussi du « tapping » (tapotements sur les genoux ou les mains du patient) ou encore des sons parvenant à une oreille puis à l'autre... En stimulant ses deux hémisphères, l'EMDR active une sorte de reprogrammation du cerveau.

« Contrairement aux souvenirs ordinaires, stockés dans notre hippocampe, les souvenirs traumatiques se logent dans l'amygdale, une sorte de petit noyau détecteur de danger. Dès que la personne sera à nouveau confrontée à une image ou une situation qui lui rappelle son traumatisme, cela déclenchera des sensations de panique ou de malaise... L'EMDR va réorganiser ces souvenirs traumatiques dans le cerveau, pour qu'ils soient archivés comme des souvenirs ordinaires, bien situés dans le temps et traités par l'hippocampe, non plus par l'amygdale », explique Emmanuel Contamin.

Pour que la thérapie fonctionne, la phase de préparation est très importante : le patient doit être dans un état émotionnel apaisé, en imaginant par exemple un endroit où il se sent en sécurité, ou bien en régulant les battements de son cœur grâce à des exercices de cohérence cardiaque. D'une durée de 60 à 90 minutes, chaque séance suit un protocole précis, encadrée par un praticien accrédité par EMDR France.

### Forte validation scientifique

Cette thérapie s'adresse à tous ceux qui souffrent de souvenirs traumatiques et de perturbations émotionnelles liées à ces souvenirs : ceux qui ont subi de graves chocs émotionnels (abus sexuels, accidents, attentats, prises d'otage, catastrophes naturelles...) ou encore des événements difficiles ayant des répercussions dans leur vie quotidienne (enfance perturbée, divorce, IVG, deuil...). Reconnue en France depuis 2004 par l'Inserm, et depuis 2007 par la Haute Autorité de santé, l'EMDR montre une résolution du trouble de stress post-traumatique dans 77 à 90% des cas en 3 à 12 séances, « un taux de guérison comparable à celui des antibiotiques pour la pneumonie », assurait David Servan-Schreiber dans son best-seller *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse* (Robert Laffont). « Hormis les thérapies comportementales et cognitives (TCC), aucune autre thérapie ne bénéficie d'une aussi forte validation scientifique », confirme Emmanuel Contamin.

Utilisée pour aider les victimes des attentats du 13 novembre, l'EMDR a aussi démontré son efficacité pour les personnes atteintes de phobies, d'addictions ou de troubles du comportement alimentaire. « À l'origine de la boulimie ou de l'anorexie, il y a souvent une dimension traumatique : des remarques, par exemple, faites à une adolescente sur la transformation de son corps... Dès qu'il y a un traumatisme enfoui, l'EMDR est un formidable accélérateur de guérison », assure Gérard Ostermann, psychothérapeute, praticien EMDR et spécialiste des troubles du comportement alimentaire et des addictions. Pour Emmanuel Contamin, elle permet aussi d'instaurer, entre le patient et son thérapeute, une relation d'une qualité particulière basée sur la collaboration... « Avec notre aide, c'est le patient lui-même qui devient acteur de sa guérison en activant un processus de cicatrisation naturelle de son cerveau », conclut-il.