

Description de la méthode EMDR

EMDR a été inventé par Francine Shapiro, psychologue, membre du Mental Research Institute de Palo Alto, en 1989. L'abréviation EMDR signifie en français désensibilisation et retraitement des informations avec l'aide de mouvements oculaires. Pour cette découverte, Madame Shapiro a obtenu en 1994 l'un des plus grands prix scientifiques des USA: The Award for Distinguished Scientific Achievement in Psychology.

Après un traumatisme psychique, il n'est pas rare que les informations liées au vécu traumatisant ne peuvent être traitées par le cerveau et ainsi elles ne sont pas intégrées au vécu du patient. Cela explique en grande partie les symptômes tels que les flashbacks ou les crises d'angoisse que présentent les survivants de situations extrêmes telles que les accidents graves, les catastrophes naturelles, les attentats etc. Les mouvements oculaires qui sont faits par le patient accélèrent le traitement des informations dans le cerveau, et ainsi les symptômes actuels et l'estime de soi reliés à la fois aux événements passés et aux conditions de la vie présente s'améliorent. Une étude approfondie et contrôlée sur des vétérans du Vietnam et des victimes de viols et d'abus sexuels indique que cette méthode est capable de réaliser une désensibilisation rapide des souvenirs traumatiques avec une restructuration comportant des cognitions plus adaptées à la situation présente. Elle amène aussi un soulagement rapide de la souffrance et une réduction tout à fait significative de la symptomatologie (anxiété, pensées intrusives, flashbacks ou cauchemars traumatiques). Ainsi EMDR est selon le Dr Howard Lipke du Stress Disorder Treatment Unit Chicago Veterans Administration Medical Center "de loin le traitement le plus efficace que nous ayons utilisé pour des vétérans du Vietnam présentant des épisodes dissociatifs, des souvenirs intrusifs et des cauchemars".

Une expérience traumatique grave provoque l'interruption du fonctionnement normal du système neurologique et psychologique du traitement de l'information. Celui-ci est nécessaire à la résolution et à l'assimilation de l'évènement traumatique. Normalement lorsque la pensée réagit à un choc, une partie du cerveau est activée pour aider le traumatisé, mais après un choc très grave, cette fonction naturelle du cerveau est suspendue, empêchant le trauma d'être assimilé comme n'importe quel autre évènement de notre passé. La thérapie EMDR stimule les mécanismes neurologiques accélérant le "re-traitement" de l'évènement traumatique. En stimulant à nouveau cette fonction du cerveau, elle permet l'assimilation de l'évènement à l'origine du choc. Un individu sévèrement agressé pourra se souvenir de cet évènement passé sans ressentir tout le poids des émotions négatives.

La thérapie EMDR s'intègre dans un plan thérapeutique, dont elle augmente l'efficacité, et ce d'autant plus qu'elle est pratiquée par un thérapeute clinicien expérimenté.

Elle permet de:

- Désensibiliser les souvenirs traumatiques, les anxiétés actuelles ou les phobies
- Traiter les états de stress post-traumatique (accident grave, deuil etc)
- Installer des cognitions positives plus adaptées à la situation présente

Source: [EMDR-Institut, Schaffhouse](#)

'EPRTH est une technique de [désensibilisation des traumatismes](#) par balayage oculaire.

Que peut-on traiter par l'E.P.R.TH. :

- [Anxiété](#),
- Troubles du [sommeil](#),
- Suites de [deuil](#),
- Suites d'[agression](#),
- Suites d'[accident](#),
- Suites de tous événements ayant produit un [choc émotionnel](#) (fausse couche, avortement, impossibilité d'avoir un enfant (non biologique), rupture, licenciement, difficultés familiales, problèmes sentimentaux, relationnels, etc),
- [Dépression](#),
- [Douleurs récidivantes](#),
- Problèmes de [peau](#),
- Problèmes [digestifs](#),
- impatiences dans les jambes,
- [Surdité](#) non biologiques, etc.
- Suites de [maltraitements](#),
- [Burn-out](#),
- [Phobies](#),
- [TOC](#),
- [Peurs](#) diverses,
- Manque de [confiance en soi](#),
- Appréhension d'un événement prévu,
- [Echec](#) scolaire,
- ...

Un rééquilibrage émotionnel pour un bien-être global.

Pourquoi le **balayage oculaire**: pendant le sommeil paradoxal, il va y avoir des transferts d'informations entre le cerveau émotionnel et le cortex, qui permettent de se sentir "mieux" le lendemain, de ne plus être affecté par les perceptions sensorielles ou émotionnelles.

Tout au long de la journée, nous éprouvons des émotions plus ou moins agréables. Ces émotions vont être triées, digérées, intégrées pendant notre sommeil lors du sommeil paradoxal. Ce qui va nous permettre d'aborder la journée suivante avec sérénité (dans le meilleur des cas).

Il se peut que ce tri, que cette intégration, ne se soit pas bien résolue ou de façon incomplète, et des troubles physiques et/ou émotionnels vont apparaître et se cumuler au fil du temps.

A travers des mouvements oculaires similaires à ceux effectués naturellement chaque nuit pendant le sommeil paradoxal (phase REM), ce travail de désensibilisation permet de supprimer les blocages émotionnels, et ce de façon permanente ; la souffrance liée au souvenir disparaît et laisse place à un sentiment de plénitude.

Cependant, contrairement à des techniques comme l'EMDR ou l'IMO, **l'EPRTH** s'appuie sur des méthodologies issues indirectement de l'hypnose (bien qu'en EPRTH le patient n'est pas mis sous hypnose), la PNL, la sophrologie, etc. afin de pouvoir mobiliser en profondeur le cerveau émotionnel du patient.

Basé sur un déroulé de séance rigoureux, l'EPRTH fait partie des thérapies brèves, très efficace, qui s'appuie sur près de 15 ans de traitements auprès de centaines de patients, par la fondatrice de la méthode : Ambre Kalène, et des nombreux thérapeutes qu'elle a formé à cette méthode.