

L'EMDR, une nouvelle thérapie, effet de mode ou réelle révolution pour le traitement des traumatismes ?

Ghyslaine Manet

« L'EMDR a changé mon comportement, ma capacité à résoudre mes problèmes. Cette thérapie m'a donné confiance en moi. Aujourd'hui, j'ai digéré des événements qui m'empêchaient de vivre ». « Incroyable, impensable » disent les incrédules et pourtant les études scientifiques nombreuses attestent que l'EMDR réussit avec des sujets traumatisés là où la psychanalyse et les thérapies cognitives ont mal fonctionné. Plus de 60 000 thérapeutes formés dans le monde, principalement dans le monde anglo-saxon, et deux millions de personnes ont été traités par l'EMDR avec succès.

Origine du sigle : EMDR

« Eye Movement Desensitization and Reprocessing », ce qui se traduit par Désensibilisation et retraitement (de l'information) par les mouvements oculaires.

L'EMDR est reconnue depuis 2004 par l'INSERM et l'APA (Association Psychological American).

Actuellement, la littérature scientifique concernant cette nouvelle approche thérapeutique est l'une des plus riches de tout le paysage des psychothérapies. Dès 1989, la méthode se répand dans tous les pays du monde et particulièrement grâce à l'œuvre humanitaire bénévole de l'HAP qui vient en aide aux populations victimes des catastrophes naturelles.

L'intuition de Francine Shapiro

L'EMDR a été mis au point depuis 1987 par Francine Shapiro, Docteur en psychologie clinique et chercheur associé au Mental Research INSTITUTE de PALO ALTO (Californie). En 2002, elle reçut le prix Sigmund Freud. Elle nous restitue le cheminement de sa découverte dans son livre "Des yeux pour guérir". En 1979, on lui annonce qu'elle a un cancer. Et à partir de ce moment-là, elle subit la chirurgie et les rayons mais voulut en savoir plus sur les causes de sa maladie. Elle s'intéressa aux manifestations du stress et étudia le rapport du stress et de la psychopathologie, la relation intime du corps et de l'esprit qui sera le socle sur lequel sera bâtie la thérapie EMDR.

Puis ce fut l'intuition de Francine Shapiro. "L'idée de l'EMDR a germé un après-midi ensoleillé de 1987. J'avais pris un moment pour faire le tour d'un petit lac. C'était le printemps...pendant que je marchais, une chose bizarre s'est produite. J'avais pensé à quelque chose de perturbant...simplement une de ces petites pensées négatives obsédantes qu'on remâche (sans arriver à les digérer) jusqu'à ce qu'on les chasse exprès. La chose bizarre, c'est que mon idée obsédante avait disparu. Toute seule. Quand je l'ai



Le docteur Francine Shapiro au 1er congrès d'Asie - Bali du 9 au 11 juillet 2010

Le docteur Francine Shapiro avec G Manet, lors de la cérémonie de clôture du congrès

ramenée à ma conscience, je me suis rendu compte que sa charge émotionnelle négative n'était plus là." Elle développa son intuition, modifia par essais et erreurs ses protocoles en multipliant les expériences sur une centaine de sujets. Et elle ajoute : "j'étais mon propre laboratoire pour mes recherches sur les liens et ce changement émotionnel suscita chez moi un intérêt considérable".

Elle termina son doctorat en psychologie clinique en 1988. Sa thèse porte le titre : "Désensibilisation du traumatisme par les mouvements oculaires". On peut dire que l'EMDR est à la jonction de plusieurs thérapies.

Certes, on trouve l'utilisation des mouvements oculaires dans d'autres civilisations anciennes, ce n'est pas Francine Shapiro qui les a découverts, tout le monde s'accorde là-dessus ; c'est l'utilisation des protocoles qui en fait une thérapie de grande efficacité. Il y a longtemps que le concept de globalité de l'être a affleuré dans beaucoup de thérapies : l'hypnose ericksonienne, la PNL, la technique

de C. Simonton de Los Angeles, dans son centre de cancérologie, toutes les relaxations.

Nous avons assisté au 1^{er} congrès d'Asie qui eut lieu du 9 au 11 juillet à Bali et qui a rassemblé 300 personnes. Ils sont venus de Thaïlande, d'Indonésie, de l'Inde, de l'Australie, de la Chine, des Philippines, de la Nouvelle Zélande, médecins, psychothérapeutes, psychologues cliniciens, tous formés ou en formation.

Et Francine Shapiro a subjugué les congressistes d'Asie. Elle impose par sa prestance. On sent en elle une grande force de caractère, une puissante détermination, une chaleur humaine étonnante. C'est une passionnée de la recherche. Pendant une heure et demie, sans discontinuer, d'une voix ferme, debout et droite derrière son pupitre, elle a livré un message percutant et dense, plein d'espoir pour les nouvelles générations.

" Si nous voulons diminuer la souffrance humaine, commençons par soigner les enfants de tous les traumatismes qu'ils ont subis afin