

E.M.D.R.

Eye Movement Désensitization and Reprocessing

Ou l'appellation Française :

D.M.S.

Désensibilisation Multi Sensorielle.

Mais on s'en tient généralement à EMDR.

Psychothérapie mise au point par Francine SHAPIRO après 1987. Thérapie reconnue pour le traitement des personnes ayant subi des traumatismes importants et qui souffrent de ces états de stress post-traumatiques – E.S. P. T. –

La thérapie E.M.D.R. repose sur un constat : le fait de parler d'un traumatisme n'est pas suffisant. La personne traumatisée ne souhaitant pas évoquer la scène traumatisante, ceci dans la crainte d'être « sur-traumatisée ». L'E.M.D.R. crée un protocole sécurisant pour accompagner la personne dans son rappel du noyau traumatique. Ce rappel ne solliciterait pas seulement le registre verbal, mais tous les registres représentatifs : perceptions – cognitions – émotions – sensations corporelles.

Souvent, quand quelque chose de traumatique se passe, l'événement semble se bloquer dans le système nerveux avec tous ses composants : l'image originale, les sons, les pensées, les sensations. La totalité de ce trauma est stocké dans une partie du cerveau et continu à être stimulé à chaque fois que la personne est en présence d'un déclenchant relatif au trauma d'origine. Alors, c'est avec beaucoup de désagrément qu'émergent toutes les émotions négatives, les peurs ainsi que les jugements et sentiments d'incapacité qui paraissent ne pas pouvoir être contrôlés. Ce sont vraiment les émotions restées connectées avec l'ancien traumatisme qui sont en train d'être déclenchées.

Les mouvements oculaires que nous utilisons en EMDR semblent déverrouiller le système nerveux et permettre au cerveau de retraiter l'expérience. Ce peut-être similaire à ce qui se passe durant un rêve ou pendant le sommeil, ou les mouvements oculaires peuvent être impliqués dans le traitement d'un matériel inconscient. La chose importante à se rappeler est que c'est votre propre cerveau qui se guérira et que vous êtes celui qui le contrôle.