

## L'EMDR - QUESACO ?



L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) est une thérapie dont on parle de plus en plus concernant la prise en charge des traumatismes et notamment du trouble de stress post-traumatique.

Cette thérapie consiste à **rejouer la scène d'un événement vécu comme traumatique, dans un contexte sécurisant, afin de décharger émotionnellement les souvenirs liés à cet événement.** Lors d'une séance d'EMDR, nous allons associer rappel de l'événement traumatique d'un point de vue cognitif, émotionnel et physique, avec des stimulations bilatérales alternées qui peuvent être oculaires, auditives ou sous forme de tapotements.

L'EMDR est une thérapie très intégrative. Contrairement à ce que l'on peut penser, la psychothérapie EMDR n'est pas juste un ensemble de protocoles à appliquer en fonction d'un diagnostic : cela reste une psychothérapie à part entière, qui prend en charge le patient dans sa globalité.

L'EMDR est utilisé en première intention pour les troubles de stress post-traumatique, mais également pour les phobies, l'anxiété, des troubles du sommeil, l'estime de soi, la dépression ...

Si je vous parle de tout cela, c'est que j'ai récemment passé mon niveau en formation EMDR. C'est une formation riche et intense, que j'estime nécessaire dans ma pratique auprès des adolescents et des adultes.

La formation du niveau 1 est constituée de 4 jours de formation théorique et pratique, sur l'ensemble des 8 phases du protocoles, des techniques de stabilisation et comment prendre en charge les traumatismes simples et les problématiques non complexes.

A la suite de cette formation, il y a un cycle de supervision à réaliser, de 10h, étalées sur plusieurs mois, où nous devons pratiquer puis présenter des cas cliniques pour valider le niveau 1.

**C'est donc un outil de psychothérapie que je vais intégrer dans ma pratique, qui permet de relier le corps, le souvenir et les émotions.** Bien évidemment, il faudra l'accord préalable du patient, car c'est une thérapie qui peut soulever de nombreuses réactions émotionnelles, mais le cadre bienveillant et sécurisant que je propose permet que le travail puisse se faire en douceur et en sécurité.

Dans mon cas, j'ai réalisé ma formation auprès de l'Institut Français d'EMDR, qui est l'un des rares organismes en France à délivrer une formation de qualité et certifiée. Car oui, malheureusement, **la pratique de l'EMDR est soumise à des nombreuses dérives, et des thérapeutes (pas forcément des psychologues) proposent des séances d'EMDR sans avoir eu une formation complète et de qualité, ce qui peut être dangereux** pour les patients. Les thérapeutes étant reconnus comme des praticiens EMDR sont regroupés dans **l'annuaire de EMDR France.**