



Que traite-t-on avec EMDR?

Bien qu'il fut initialement mis au point pour traiter le Stress post-traumatique, l'expérience des cliniciens indique que l'EMDR et son modèle théorique sous-jacent peuvent aussi s'appliquer pour traiter des difficultés telles que :

- L'anxiété / phobies / paniques
- Les deuils complexes
- La dépression
- Les troubles alimentaires
- Les troubles de la douleur / somatisation
- La réduction du stress
- Les troubles de la dissociation
- Les troubles de la personnalité

Quelques informations à mon sujet.

Dr Philippe Gauvreau, psychologue clinicien depuis 1998. Il détient une M.A.Ps. de l'Université de Moncton, NB et un D.Ps. de l'Université de Sherbrooke, QC. Après avoir œuvré plus de 15 ans en milieu hospitalier, il travaille maintenant en bureau privé dans la région de Gatineau/Ottawa.

En 2000-2001 il s'est formé à la méthode EMDR qu'il a rapidement intégré à sa pratique clinique. Par la suite il est devenu Thérapeute certifié par EMDR puis Superviseur approuvé par EMDRIA. Depuis 2007 il s'est joint à l'équipe de Niagara Stress & Trauma Clinic d'abord à titre de facilitateur et, depuis 2009, à titre d'Instructeur EMDR approuvé par EMDRIA. Il offre la formation de base en EMDR approuvée par EMDRIA en français et en anglais.

En 2008, il a publié une étude portant sur l'utilisation de l'EMDR avec le Trouble d'anxiété généralisé dans le *Journal of EMDR Practice & Research*. Il a également été impliqué avec le C.A. d'EMDR Canada de 2006 à 2008. Depuis 2008, il a été impliqué soit comme coorganisateur, soit comme conférencier à différents événements EMDR au Québec et au Canada.



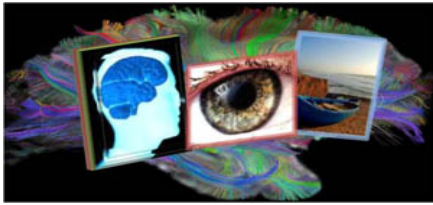
La thérapie "EMDR"



Dépliant d'informations sur l'EMDR

Préparé par
Dr Philippe Gauvreau, psychologue
Superviseur/instructeur Approuvé par EMDRIA

Maniwaki, QC
www.pgauvreaupsy.com
pgauvreaupsy@gmail.com



Qu'est ce que l'EMDR?

EMDR : pour *Eye Movement Desensitization & Reprocessing* ou, Intégration Neuro-émotionnelle par les Mouvements Oculaires. C'est une méthode de thérapie qui a été découverte en 1987 par Dre Francine Shapiro, une psychologue aux États-Unis,. Elle avait découvert, par hasard, que les mouvements oculaires semblent permettre de réduire la détresse associée à des souvenirs traumatiques. Elle a alors effectué une première étude scientifique qui fut publiée en 1989 dans le *Journal of Traumatic Stress*.

Depuis ce temps, plusieurs recherches scientifiques rigoureuses ont démontré son efficacité à traiter le Stress post-traumatique. Depuis, l'EMDR a évolué et il s'élabore maintenant en un Protocole standardisé complexe qui intègre des éléments d'approches différentes.

À qui s'adresse la thérapie EMDR?

Bien qu'il fut initialement créé principalement pour aider les personnes qui souffrent de stress post-traumatique, aujourd'hui on constate que ses applications cliniques sont plus vastes. En effet, on peut consulter en EMDR si l'on a vécu des Traumas GROS-T : tels la violence, des abus , les accidents graves, les décès, la maladie grave, les incendies, les catastrophes naturelles, etc.

Mais on peut aussi consulter en EMDR si l'on a vécu des situations traumatiques petits-t : Ce sont des situations qui se sont produites par le passé et qui ont encore aujourd'hui des impacts négatifs sur notre vie, nos comportements, nos pensées ou notre façon de nous percevoir soi-même ou les autres. Ces situations peuvent aussi être la source de souffrances actuelles qui prennent forme dans des troubles de l'humeur (dépression) ou des troubles d'anxiété (Paniques, phobies, angoisse, inquiétudes excessives, etc.).

Comment l'EMDR fonctionne-t-il?

Selon Dre Shapiro, et sa théorie du Traitement adaptatif de l'information, toute situation à haut niveau de perturbation ou qui se produit sur une base chronique/répétée peut faire en sorte que notre cerveau ne soit pas en mesure de les intégrer (digérer) comme il est habituellement capable de faire avec nos expériences de vie. Lorsque ce type de blocage se produit, les émotions, les images, les sons, les sensations physiques associées à la situation restent bloquées dans le cerveau dans leur forme initiale. Ce sont ces traumatismes « non-digérés » qui seraient à la source de nos difficultés et perturbations présentes.

Le rôle de l'EMDR serait de réactiver la capacité naturelle de notre cerveau à digérer l'événement jusqu'à maintenant figé ou bloqué dans nos réseaux de la mémoire. Une fois le souvenir digéré, ou « retraité » comme on dit en EMDR, la détresse, les croyances négatives et les sensations physiques associées ne sont plus activées lorsqu'on repense au souvenir.

Quelqu'un m'a dit que l'EMDR ce n'est pas du sérieux.

Au contraire, depuis 1989, une vingtaine d'études scientifiques rigoureuses ont démontré l'efficacité de l'EMDR à traiter le Stress post-traumatique. Si bien que l'EMDR est reconnu par différentes associations scientifiques et professionnelles en santé mentale telles, l'*American Psychiatric Association*, l'*American Psychological Association*, l'*International Society for Traumatic Stress Studies*, l'INSERM (en France). Je vous invite à consulter les

sites internet de l'EMDR International Association, de l'Institut EMDR ou d'EMDR France pour en savoir plus sur les références disponibles et les études scientifiques.

Comment ça se passe la thérapie EMDR?

Les premiers entretiens serviront à créer le lien de confiance et permettront au thérapeute de recueillir les informations sur vos raisons de consulter et sur votre histoire personnelle. Il pourra ainsi élaborer un plan de thérapie EMDR adaptée à vos besoins. Ensuite, les souvenirs et les situations seront ciblées un à un lors des séances. Il peut être nécessaire d'effectuer plus d'une séance EMDR sur une cible spécifique. C'est tout à fait normal.

De façon sommaire, les séances EMDR vont impliquer que votre thérapeute va vous inviter à vous concentrer sur le souvenir à travailler : les images, les pensées, les émotions et les sensations corporelles. Vous serez alors invité à faire des mouvements oculaires (ou à suivre une autre forme de stimulation bilatérale comme des tonalités). Pendant les séries de stimulation bilatérale, vous n'aurez qu'à constater ou observer ce qui émerge comme matériel (images, pensées, émotions, sensations physiques, autres souvenirs, etc.) sans tenter de diriger ou d'interpréter ou de contrôler.

Ce processus se poursuivra jusqu'à ce la situation n'évoque plus de détresse ou de perturbation, que les pensées négatives soient remplacées par des pensées adaptatives et que les sensations corporelles négatives soient éliminées. Graduellement, les sources de détresses seront retraitées et éliminées.

Généralement les séances EMDR durent de 50 à 90 minutes. Bien que vous puissiez par moment ressentir des émotions intenses pendant le travail EMDR, votre thérapeute s'assurera toujours que vous ayez retrouvé un état de calme avant la fin de la rencontre. Il/elle vous aura enseigné des stratégies de relaxation avant de commencer le travail de retraitement des cibles.