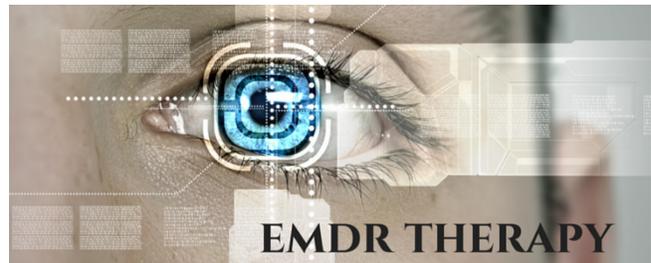


# Comment ça fonctionne quand on va en thérapie EMDR?



Document préparé par:  
Dr Philippe Gauvreau, C.Psych.  
Psychologue clinicien  
Superviseur / instructeur approuvé par EMDRIA

Tél: 819-334-4884  
Courriel: [pgauvreaupsy@gmail.com](mailto:pgauvreaupsy@gmail.com)  
Web: [www.pgauvreaupsy.com](http://www.pgauvreaupsy.com)



E  
M  
D  
R

## Quelques précisions

Vous savez, il est fréquent pour les personnes qui viennent me consulter pour la thérapie EMDR de penser qu'on va « faire des mouvements des yeux » dès la première ou deuxième rencontre. Ces personnes ont entendu parler d'EMDR à la télé, dans des livres de psychologie populaire et croient, souvent avec raison, que l'EMDR peut les aider. J'ai donc pensé rédiger ce dépliant d'informations sur l'EMDR afin d'aider les personnes qui souhaitent une thérapie EMDR à mieux être aux faits de ce qu'est l'EMDR.

Depuis 1990, l'EMDR a évolué d'une simple technique "avec les mouvements des yeux" pour laquelle on comprenait peu les mécanismes de fonctionnement à une modalité thérapeutique complexe qui intègre des notions des différentes approches thérapeutiques. Selon Francine Shapiro, PhD, la Thérapie EMDR est un modèle organisé/structuré de psychothérapie qui intègre différents principes théoriques/cliniques. EMDR incorpore une variété de protocoles et de procédures qui permettront d'organiser la thérapie en fonction des besoins cliniques.

Le protocole standardisé d'EMDR est structuré en 8 phases de traitement lesquelles sont toutes aussi importantes les unes que les autres. La thérapie EMDR focalise sur trois points dans le temps afin de permettre un travail thérapeutique complet: 1) le passé, là où se logent les souvenirs perturbateurs à la source de la souffrance /difficulté; 2) le présent, soit les situations actuelles ou déclencheurs qui activent et/ou maintiennent la souffrance/difficulté, et 3) le futur, à la fois les anticipations futures négatives et les imageries futures adaptatives.

Source: Shapiro, F. (2010). What is EMDR? An Invited Response.  
Journal of EMDR Practice and Research, Vol 4 No 4

Également, l'EMDR est maintenant reconnu comme étant une approche thérapeutique en soi. Dans une revue de la littérature indépendante, on indique que l'EMDR respect les conditions nécessaires afin d'être considéré comme une approche de thérapie en soi. C'est-à-dire: a) une théorie de la psychopathologie, b) une théorie sur le processus de changement/comment il s'opère, c) une théorie sur la relation thérapeutique, d) différentes méthodes ou protocoles de thérapie, et e) des études qui valident empiriquement / scientifiquement son utilisation.

Source: Prochaska, J.O. & Norcross, J.C. (2010). Systems of Psychotherapy:  
A transtheoretical analysis. Belmont, CA: Brooks/Coles.

# EMDR une thérapie structurée en 8 phases de traitement

## Un protocole standardisé qui traite les trois points dans le temps: Passé / présent / futur

### PHASE 1 : Histoire de la personne & planification du traitement

C'est l'étape du contact initial entre thérapeute et client(e). Votre thérapeute EMDR est déjà en « mode EMDR » dès qu'il entend les raisons qui vous amènent à consulter. Le thérapeute devra s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indication à ce que vous receviez une thérapie EMDR : problèmes de santé, situation de crise, intolérance aux affects intenses, etc.

Si vous êtes candidat à l'EMDR, une histoire de vie plus approfondie sera effectuée. Pourquoi? L'EMDR a pour objectif de « nettoyer » les expériences passées qui sont à la source de vos difficultés. L'information sur votre histoire personnelle, vos difficultés actuelles, votre situation de vie permet au thérapeute d'émettre des hypothèses sur les souvenirs-sources qui pourraient expliquer vos difficultés actuelles. C'est à partir de ces informations que le thérapeute EMDR et vous planifierez votre parcours de traitement EMDR.

### PHASE 2 : Préparation

C'est maintenant le temps de vous préparer à la thérapie EMDR. Votre thérapeute et vous avez un plan de match : vous savez quelles seront les cibles de travail ou vous êtes en train de compléter ce travail. Il faut maintenant que votre thérapeute vous explique ce qu'est l'EMDR plus en détails, le déroulement des séances EMDR, les effets possibles. C'est aussi l'étape où votre thérapeute et vous allez aborder vos craintes possibles à vivre la thérapie EMDR.

Une portion importante de cette deuxième phase d'EMDR sert à mettre en place des structures et des stratégies de gestion du stress, d'auto-apaisement, de relaxation en fonction de vos besoins et de vos capacités à vivre des émotions plus intenses. C'est l'étape de l'installation du « Lieu sécuritaire » – une des stratégies d'auto-apaisement enseignée en EMDR. En effet, en thérapie EMDR il se peut que des réactions émotionnelles ou des sensations physiques plus intenses se fassent sentir en cours de séance. C'est tout à fait normal et sans danger. Comme vous le dira le thérapeute si cela arrive : « C'est votre cerveau qui digère les vieux souvenirs ».

Selon votre situation actuelle, selon votre histoire de vie, selon votre niveau de préparation à vivre l'EMDR, la phase 2 peut durer une seule session ou plusieurs sessions. Votre thérapeute en discutera avec vous. Son rôle est de vous tenir au courant et de bien adapter le traitement EMDR à vos besoins, même si cela implique de passer quelques semaines à quelques mois en phase 2. Au besoin, le travail servira à renforcer certaines de vos capacités : tolérance aux émotions, relaxation, affirmation de soi, etc.

### PHASE 3 : Évaluation/activation de la cible

Vous voici maintenant prêt à traiter vos souvenirs! Chaque souvenir ou situation à cibler va passer par les phases 3 à 8. Voici comment ça va se dérouler. La phase 3 se passe en début de session EMDR, c'est là que l'on « active » la cible de travail, le souvenir à traiter pour la séance. À cet effet, votre thérapeute vous demandera de penser à la situation en question.

Afin de bien activer les circuits de ce souvenir empreint dans votre mémoire, il vous guidera en vous demandant : 1) de penser à l'image négative qui représente bien le souvenir, 2) d'identifier la croyance négative qui vient avec cette image, 3) d'identifier la croyance positive que vous souhaitez adopter éventuellement pour remplacer la croyance négative, 4) d'identifier les émotions que vous ressentez au moment où vous pensez au souvenir et votre niveau de perturbation, et 5) d'identifier les sensations corporelles ressenties.

### PHASE 4 : Désensibilisation

Votre situation-cible activée, votre thérapeute va vous demander de vous concentrer sur celle-ci et il va commencer les Mouvements oculaires (M.O.) ou une autre forme de Stimulation bilatérale (SBL) (e.g. : tonalités, tapotements). Pendant les séries de M.O./SBL votre rôle est simplement de constater le matériel à mesure qu'il émerge et se modifie. Vous constaterez des images, des pensées, des émotions et/ou des sensations physiques. Vos idées peuvent rester sur le souvenir-cible ou elles peuvent « se promener » à travers différentes situations. Vous n'avez qu'à accueillir et constater ce qui émerge, à laisser se produire ce qui se produit. Votre cerveau et l'EMDR sont à faire leur travail de « digestion » de votre situation-cible.

Périodiquement votre thérapeute va vous inviter à « respirer et à laisser-aller ». Il vous demandera « ce qui vous vient maintenant ». Vous n'avez qu'à donner une brève description de ce qui se passe en ce moment : images, pensées, émotions, sensations. Puis le thérapeute va vous inviter à « continuer avec ça » et les MO/SBL vont reprendre. Encore une fois, vous suivez & constatez le matériel qui continue d'émerger, sans tenter le diriger.

Occasionnellement, votre thérapeute va aussi vous inviter à « repenser à la cible, au souvenir de départ ». Vous serez à même de constater les changements qui s'opèrent : distance, image moins claire/plus floue, votre attention sera sur des détails ou aspects différents. Selon les modifications qui se seront opérées, votre thérapeute peut vous redemander votre niveau de perturbation/détresse émotionnelle de 0 à 10. Lorsque vous aurez atteint un niveau de 0, il sera temps de passer à la phase 5.

### PHASE 5 : Installation de la croyance positive

C'est la phase où votre croyance positive identifiée en phase 3 va être connectée à votre souvenir, maintenant qu'il n'active plus de détresse. Là encore, vous serez invité à faire des MO/SBL et à constater ce qui se passe. Cette étape se poursuit jusqu'à ce que vous ressentiez que votre croyance positive soit « totalement vraie à 7/7 ».

### PHASE : 6 Scan corporel

Vous y êtes presque!! La détresse émotionnelle est à 0/10, votre croyance positive est à 7/7. Votre thérapeute va vous inviter à penser à votre situation-cible et à votre croyance positive ensemble et de constater s'il reste des sensations physiques négatives résiduelles. Vous serez invité à nouveau à les constater tout en suivant les MO/SBL. C'est l'étape où on finalise le travail en « nettoyant » les sensations corporelles résiduelles associées au souvenir. Une fois ces sensations négatives éliminées, et probablement l'activation de sensations agréables (relaxation, soulagement, paix, etc.) votre souvenir-cible est retiré.

### PHASE 7 : Clôture de session

C'est l'étape qui annonce la fin de la rencontre. Il sera temps de mettre fin au travail en cours – que vous soyez en phase 4, 5 ou 6. Le thérapeute vous guidera dans une imagerie afin d'apaiser toute intensité émotionnelle/corporelle. Les stratégies enseignées à la phase 2 – préparation - seront souvent les méthodes utilisées (lieu sécuritaire). L'objectif de la phase de clôture est de s'assurer de bien « fermer » le travail en cours pour vous permettre de reprendre vos activités quotidiennes et à quitter le bureau de consultation dans un état calme et « adulte ». Le thérapeute vous invitera à prendre note des réactions, rêves, nouvelles informations qui pourraient émerger d'ici la rencontre suivante. Il vous rappellera aussi que vous pouvez utiliser vos stratégies de relaxation au besoin.

### PHASE 8 : Réévaluation

Au début des séances suivantes, on prend le temps de vérifier si du matériel nouveau aura émergé en cours de semaine, où vous en êtes avec la cible travaillée à la fois précédente. C'est l'occasion d'évaluer les changements qui commencent à s'opérer au quotidien. Au besoin, le travail EMDR se poursuit sur la scène en question, sinon on passe à une prochaine cible du plan de traitement.

La réévaluation sert aussi à situer le travail EMDR en cours dans les trois points dans le temps : Passé / Présent / Futur. En effet, la thérapie EMDR sert à 1) vous aider à digérer les souvenirs du passé, 2) à désactiver les déclencheurs du présent reliés à ce souvenir et qui activent encore la détresse, et 3) à préparer le futur en désensibilisant les anticipations et en vous aidant à visualiser des réponses adaptatives.

### Informations supplémentaires:

[www.emdria.org](http://www.emdria.org)

[www.emdrCanada.org](http://www.emdrCanada.org)

[www.emdr-france.org](http://www.emdr-france.org)

[www.emdr.com](http://www.emdr.com)

Demandez aussi à votre thérapeute EMDR s'il/elle a des informations à vous suggérer au sujet de la thérapie EMDR

