

TOUT CE QUE VOUS
AVEZ TOUJOURS
VOULU SAVOIR SUR
LA THERAPIE EMDR

Table des matières

Qu'est-ce que la thérapie EMDR ?.....	3
Histoire de la thérapie EMDR.....	3
Concepts psychologiques inhérents à la thérapie EMDR.....	3
Quelles sont les contre-indications de la thérapie EMDR ?.....	4
Comment fonctionne la thérapie EMDR ?.....	4
Qu'est ce que la stimulation bilatérale dans le traitement EMDR ?.....	5
Quel est l'effet de la stimulation bilatérale sur le cerveau ?.....	5
Quelles sont les zones du cerveau impliquées dans un traitement EMDR ?.....	6
Qu'est-ce que le traitement adaptatif de l'information ou TAI ?.....	6
Quand et comment ce traitement adaptatif de l'information se produit-il ?.....	7
Quelle est la fonction du système nerveux autonome ?.....	7
Existe t-il un lien entre le traitement adaptatif de l'information et le système nerveux autonome ?.....	8
Existe t-il des preuves ou des études scientifiques démontrant l'effet d'un traitement EMDR ?.....	8
Quels sont les différents protocoles proposés par une thérapie EMDR ?.....	10
Traumatisme simple versus traumatisme complexe.....	11
Qu'est-ce qu'un état de stress post traumatique ?.....	11
Quelles sont les différences entre le stress et le stress post traumatique ?.....	12
Existe t-il un protocole EMDR pour le stress ?.....	12
Quel est en détails le protocole de réduction du stress EMDR ?.....	13
Quels sont les risques de la thérapie EMDR ?.....	13
Que faire en cas de remémorisation de souvenirs traumatiques ?.....	14
Quel est le protocole des Empreintes Précoces EMDR ?.....	15
En quoi consiste le protocole EMDR des phobies ?.....	15
Quel est le protocole du deuil EMDR ?.....	16
Les étapes du processus de guérison du deuil.....	17
Existe t-il un protocole EMDR pour les enfants ?.....	17
Comment la thérapie EMDR peut-elle être utilisée dans le traitement du cancer ?.....	18
La thérapie EMDR peut-elle être utilisée pour le développement personnel ?.....	18
Qu'est-ce que le protocole de l'éponge ou RDI ?.....	19
La thérapie EMDR est-elle indiquée pour traiter les troubles de personnalité borderline ?.....	20
Quel est le nombre de séances EMDR nécessaire ?.....	20
Quel est le prix d'une séance EMDR ?.....	21
Combien de temps dure une séance EMDR ?.....	21
Quel est l'état du marché de la thérapie EMDR en France ?.....	21
Sur le plan économique, quel est l'état de la thérapie EMDR en France ?.....	22
Quelles sont les autres thérapies proches de l'EMDR ?.....	22
Quel avenir pour la thérapie EMDR ?.....	23

Qu'est-ce que la thérapie EMDR ?

L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) est une forme de thérapie qui a été développée pour aider les personnes à guérir de traumatismes psychologiques. Cette approche a été mise au point par Francine Shapiro en 1987.

L'EMDR consiste à utiliser des mouvements oculaires, des sons ou des stimulations tactiles pour aider les patients à traiter des souvenirs ou des émotions traumatiques qui peuvent causer des troubles tels que des cauchemars, des flashbacks, des angoisses, des phobies ou des dépressions.

Pendant une séance d'EMDR, le thérapeute guide le patient à travers des séries de mouvements oculaires ou d'autres types de stimulations, tout en le faisant se concentrer sur des souvenirs traumatiques. Cette technique aide le patient à retraiter ces souvenirs de manière à ce qu'ils ne déclenchent plus de réactions de stress et de détresse émotionnelle.

L'EMDR est utilisé pour traiter une variété de troubles tels que le trouble de stress post-traumatique (TSPT), les troubles anxieux, les troubles obsessionnels compulsifs (TOC) et les phobies. Bien que la technique des mouvements oculaires soit souvent associée à l'EMDR, d'autres types de stimulations peuvent également être utilisées, comme des vibrations ou des sons.

Histoire de la thérapie EMDR

L'EMDR est une thérapie développée par la psychologue américaine Francine Shapiro dans les années 1980. Elle a été conçue initialement pour traiter les traumatismes psychologiques, en particulier le trouble de stress post-traumatique (TSPT).

Selon Shapiro, l'EMDR repose sur l'idée que les événements traumatiques peuvent perturber le traitement naturel de l'information dans le cerveau, entraînant des symptômes tels que des cauchemars, des flashbacks, de l'anxiété et de l'évitement. L'EMDR vise donc à aider les patients à traiter les souvenirs traumatiques de manière plus adaptative, en les aidant à retraiter les souvenirs traumatisants de manière à les intégrer dans leur histoire personnelle de manière moins perturbante.

La thérapie EMDR implique souvent un mouvement oculaire rapide, généralement provoqué par le suivi des doigts du thérapeute ou des lumières clignotantes. Cependant, d'autres formes de stimulation bilatérale, telles que les sons ou les stimuli tactiles, peuvent également être utilisées.

Au fil du temps, l'EMDR s'est développé pour être utilisé pour d'autres troubles de santé mentale, tels que l'anxiété, la dépression et la douleur chronique. Il est maintenant largement utilisé dans le monde entier et est considéré comme une thérapie efficace pour traiter les traumatismes psychologiques.

Concepts psychologiques inhérents à la thérapie EMDR

Plusieurs concepts psychologiques qui sont inhérents à l'efficacité de la thérapie EMDR. Les concepts psychologiques clés de l'EMDR incluent :

- ✓ La théorie de l'information adaptative : selon cette théorie, les événements traumatiques perturbent le traitement naturel de l'information dans le cerveau, ce qui entraîne des symptômes tels que des flashbacks, des cauchemars, de l'anxiété et de l'évitement. L'EMDR vise à aider les patients à traiter les souvenirs traumatiques de manière plus adaptative, en les aidant à retraiter les souvenirs traumatisants

de manière à les intégrer dans leur histoire personnelle de manière moins perturbante.

- ✓ La théorie de l'intégration neuro-émotionnelle : selon cette théorie, les stimuli bilatéraux utilisés pendant l'EMDR aident à synchroniser les hémisphères cérébraux gauche et droit, ce qui facilite le traitement de l'information traumatique. Cette théorie repose sur la recherche en neurosciences qui montre que les stimuli bilatéraux peuvent favoriser la communication entre les deux hémisphères du cerveau.
- ✓ La théorie de la désensibilisation : cette théorie suppose que la stimulation bilatérale utilisée pendant l'EMDR peut aider à atténuer l'intensité émotionnelle associée aux souvenirs traumatiques, ce qui permet aux patients de retraiter ces souvenirs de manière moins perturbante.
- ✓ La théorie de la répétition : cette théorie suppose que la répétition de la stimulation bilatérale pendant la thérapie EMDR peut aider à renforcer les connexions neuronales associées aux souvenirs traumatiques, ce qui facilite leur intégration dans l'histoire personnelle du patient de manière moins perturbante.

En utilisant ces concepts psychologiques, l'EMDR vise à aider les patients à surmonter les effets traumatisants de leur expérience et à retrouver leur bien-être émotionnel et psychologique.

Quelles sont les contre-indications de la thérapie EMDR ?

Bien que la thérapie EMDR soit une approche thérapeutique efficace pour de nombreux troubles, elle peut ne pas être adaptée pour tout le monde. Certaines contre-indications de l'EMDR incluent :

- ✓ Les troubles psychotiques : les patients atteints de troubles psychotiques tels que la schizophrénie ou le trouble bipolaire avec des épisodes psychotiques actifs ne sont pas de bons candidats pour l'EMDR car ils peuvent ne pas être en mesure de comprendre ou de traiter les souvenirs traumatisants de manière rationnelle.
- ✓ Les troubles de la personnalité : les patients atteints de troubles de la personnalité tels que le trouble borderline ou le trouble de la personnalité narcissique peuvent ne pas être des candidats appropriés pour l'EMDR, car ces troubles peuvent interférer avec la capacité de la personne à établir une relation thérapeutique stable et à se concentrer sur le traitement.
- ✓ Les troubles dissociatifs : les patients atteints de troubles dissociatifs tels que le trouble dissociatif de l'identité (TDI) peuvent ne pas être de bons candidats pour l'EMDR, car le traitement peut aggraver les symptômes dissociatifs et augmenter le risque de fragmentation de la personnalité.
- ✓ Les antécédents de crises épileptiques ou de traumatisme crânien : les patients qui ont des antécédents de crises épileptiques ou de traumatisme crânien peuvent ne pas être de bons candidats pour l'EMDR, car la stimulation bilatérale utilisée pendant la thérapie peut aggraver ces symptômes.

Il est important de noter que les contre-indications de l'EMDR varient en fonction de l'état de santé mentale du patient et de son histoire médicale. Avant d'envisager une thérapie EMDR, il est important de discuter des antécédents médicaux et des symptômes du patient.

Comment fonctionne la thérapie EMDR ?

La thérapie EMDR fonctionne en aidant les patients à retraiter les souvenirs traumatiques d'une manière qui

leur permet de perdre leur charge émotionnelle négative. Elle se déroule généralement en huit phases distinctes :

1. L'histoire du patient : Dans cette phase, le thérapeute et le patient travaillent ensemble pour comprendre le problème qui est à l'origine de la détresse du patient.
2. La préparation : Le thérapeute enseigne des techniques de relaxation et de gestion du stress pour aider le patient à mieux gérer les émotions pendant la thérapie.
3. L'évaluation : Le thérapeute et le patient identifient les souvenirs traumatiques, ainsi que les émotions, les sensations physiques et les pensées négatives associées à ces souvenirs.
4. La désensibilisation : Pendant cette phase, le thérapeute utilise des stimulations bilatérales (mouvements oculaires, sons, ou stimulations tactiles) pour aider le patient à retraiter les souvenirs traumatiques. Cette stimulation bilatérale aide à réduire la charge émotionnelle négative associée aux souvenirs traumatiques.
5. L'installation positive : Le thérapeute aide le patient à identifier et à renforcer une croyance positive qui peut remplacer les croyances négatives associées aux souvenirs traumatiques.
6. Le balayage corporel : Le thérapeute demande au patient de se concentrer sur les sensations corporelles associées aux souvenirs traumatiques, puis utilise des stimulations bilatérales pour aider le patient à traiter ces sensations.
7. La clôture : Dans cette phase, le thérapeute s'assure que le patient se sent en sécurité et que la session est terminée.
8. La réévaluation : Le thérapeute et le patient évaluent les résultats de la thérapie et planifient la suite des séances.

Le but de la thérapie EMDR est d'aider le patient à retraiter les souvenirs traumatiques d'une manière qui leur permet de perdre leur charge émotionnelle négative. Cette technique peut aider les patients à surmonter les symptômes du trouble de stress post-traumatique (TSPT) et d'autres troubles liés au traumatisme.

Qu'est ce que la stimulation bilatérale dans le traitement EMDR ?

La stimulation bilatérale implique de stimuler alternativement les deux côtés du corps - souvent en utilisant des mouvements des yeux, des tapotements ou des stimuli auditifs. Cette stimulation peut aider à activer les deux hémisphères du cerveau simultanément, ce qui est censé aider à traiter les souvenirs traumatiques et à réduire leur charge émotionnelle.

La stimulation bilatérale est considérée comme une partie importante du processus EMDR car elle peut aider à désensibiliser les souvenirs traumatiques et à permettre au cerveau de les traiter de manière plus adaptative. La stimulation bilatérale peut également aider à réduire l'anxiété et le stress associés aux souvenirs traumatisants.

Quel est l'effet de la stimulation bilatérale sur le cerveau ?

La stimulation bilatérale peut avoir plusieurs effets sur le cerveau. Elle est censée activer les deux hémisphères du cerveau simultanément, ce qui peut aider à intégrer les souvenirs traumatisants dans les réseaux de mémoire et de traitement de l'information du cerveau. Plus précisément, la stimulation bilatérale est censée :

Réduire l'activation du système nerveux sympathique (cf système nerveux autonome), qui est responsable de la réponse au stress de « combat ou de fuite ». Cela peut aider à réduire les sentiments d'anxiété et de stress associés aux souvenirs traumatisants.

Augmenter l'activation du cortex préfrontal, qui est impliqué dans la régulation émotionnelle et la prise de décision. Cela peut aider à traiter les souvenirs traumatiques de manière plus rationnelle et adaptative.

Faciliter la communication entre les deux hémisphères du cerveau, ce qui peut aider à intégrer les souvenirs traumatisants dans l'ensemble de l'expérience de la personne, plutôt que de les laisser isolés et perturbateurs.

Ces effets sont encore en cours d'étude et de compréhension, mais il est clair que la stimulation bilatérale peut avoir un impact positif sur la façon dont le cerveau traite les souvenirs traumatiques et peut aider à réduire les symptômes de stress post-traumatique.

Quelles sont les zones du cerveau impliquées dans un traitement EMDR ?

Plusieurs zones du cerveau sont impliquées dans le traitement EMDR.

Elles peuvent varier selon la méthode de stimulation bilatérale utilisée, mais certaines des zones clés comprennent :

1. Le cortex préfrontal : Cette région du cerveau est impliquée dans la régulation émotionnelle, la prise de décision et la mémoire de travail. Le traitement EMDR peut aider à renforcer l'activation du cortex préfrontal, ce qui peut aider à traiter les souvenirs traumatiques de manière plus rationnelle et adaptative.
2. L'amygdale : Cette structure du cerveau est impliquée dans la réponse émotionnelle au stress et à la dangerosité. Le traitement EMDR peut aider à réduire l'activation de l'amygdale, ce qui peut aider à désensibiliser les souvenirs traumatiques.
3. L'hippocampe : Cette région du cerveau est impliquée dans la mémoire à long terme et la consolidation des souvenirs. Le traitement EMDR peut aider à intégrer les souvenirs traumatiques dans les réseaux de mémoire du cerveau, ce qui peut aider à réduire leur charge émotionnelle.

D'autres zones du cerveau, comme le thalamus et le tronc cérébral, peuvent également être impliquées dans le traitement EMDR. En fin de compte, le traitement EMDR peut aider à réorganiser la façon dont le cerveau traite les souvenirs traumatiques, ce qui peut aider les personnes à surmonter les effets négatifs de leurs expériences traumatisantes.

Qu'est-ce que le traitement adaptatif de l'information ou TAI ?

Le traitement adaptatif de l'information (TAI) est un concept fondamental de la thérapie EMDR. Il s'agit d'un processus naturel de traitement de l'information qui se produit normalement dans le cerveau et qui permet de traiter les événements de la vie de manière adaptative.

Le TAI est le processus par lequel les souvenirs sont stockés, organisés et intégrés dans le cerveau. Il permet de relier les souvenirs avec les émotions, les pensées et les sensations corporelles qui y sont associées. Le TAI est important pour la régulation émotionnelle, l'adaptation et la résilience face aux événements de la vie.

Dans la thérapie EMDR, le TAI est activé de manière contrôlée et dirigée par le thérapeute pour aider les patients à traiter des souvenirs traumatiques qui ont été stockés de manière dysfonctionnelle dans le cerveau. En utilisant des stimulations bilatérales, telles que les mouvements oculaires, le thérapeute facilite le traitement adaptatif de l'information en permettant aux souvenirs de se réorganiser et de s'intégrer de manière plus adaptative dans le cerveau.

Le but de la thérapie EMDR est de faciliter le traitement adaptatif de l'information pour aider les patients à

guérir de leurs traumatismes et à retrouver leur bien-être émotionnel. En permettant aux souvenirs d'être retraités et intégrés de manière plus adaptative dans le cerveau, la thérapie EMDR peut aider les patients à développer une perspective plus positive sur eux-mêmes, à réduire leurs symptômes et à améliorer leur qualité de vie.

Quand et comment ce traitement adaptatif de l'information se produit-il ?

Le traitement adaptatif de l'information (TAI) est un processus qui se produit normalement dans le cerveau lorsque nous vivons des événements de la vie. Lorsque nous sommes exposés à des situations stressantes ou traumatisantes, le TAI permet au cerveau de traiter l'information de manière adaptative, en la réorganisant et en l'intégrant de manière à ce qu'elle soit stockée de manière appropriée dans notre mémoire.

Le TAI implique un réseau de régions cérébrales interconnectées, y compris le cortex préfrontal, l'amygdale, l'hippocampe et le thalamus. Ces régions du cerveau sont impliquées dans le traitement des souvenirs, des émotions et des sensations corporelles.

Dans la thérapie EMDR, le TAI est activé de manière contrôlée et dirigée par le thérapeute en utilisant des stimulations bilatérales, telles que les mouvements oculaires. Cette stimulation bilatérale semble activer des mécanismes neurologiques qui facilitent le traitement adaptatif de l'information en permettant aux souvenirs d'être retraités et réorganisés de manière plus adaptative dans le cerveau.

Plusieurs études ont montré que les mouvements oculaires utilisés dans la thérapie EMDR sont associés à une activité accrue dans le cortex préfrontal, une région du cerveau qui est importante pour la régulation émotionnelle et la résolution de problèmes. Il est également suggéré que les mouvements oculaires peuvent aider à désactiver les émotions négatives associées aux souvenirs traumatiques en activant le système de traitement adaptatif de l'information.

Cependant, il est important de souligner que les mécanismes neurologiques précis sous-jacents à la thérapie EMDR ne sont pas encore complètement compris et que des recherches supplémentaires sont nécessaires pour mieux comprendre les effets de cette thérapie sur le cerveau.

Quelle est la fonction du système nerveux autonome ?

Le système nerveux autonome (SNA) est un système du système nerveux qui est responsable de la régulation automatique des fonctions corporelles, telles que la respiration, la circulation sanguine, la digestion, la température corporelle et le rythme cardiaque. Il contrôle également la réponse du corps au stress et à la dangerosité en mobilisant les ressources nécessaires pour faire face aux situations difficiles.

Le système nerveux autonome est divisé en deux sous-systèmes : le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique. Le système sympathique est responsable de la réponse de « combat ou de fuite » et est activé lorsque le corps doit faire face à une situation stressante ou dangereuse. Le système parasympathique est responsable de la réponse de « repos et de digestion » et est activé lorsque le corps est dans un état de relaxation et de récupération.

Le système nerveux autonome est essentiel pour maintenir l'homéostasie dans le corps et assurer son fonctionnement optimal. Les perturbations du système nerveux autonome peuvent avoir des conséquences graves sur la santé, notamment en contribuant au développement de maladies chroniques telles que l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques, le diabète et les maladies auto-immunes.

Existe t-il un lien entre le traitement adaptatif de l'information et le système nerveux autonome ?

Il existe des preuves suggérant que le traitement adaptatif de l'information (TAI) est lié au système nerveux autonome (SNA). Le SNA est une partie du système nerveux qui contrôle les fonctions involontaires du corps, telles que la fréquence cardiaque, la respiration, la digestion et la régulation de la température corporelle.

Lorsque nous sommes exposés à des événements stressants ou traumatisants, le SNA est activé pour nous aider à faire face à la situation. Cela peut entraîner une augmentation de la fréquence cardiaque, de la respiration et de la transpiration, ainsi qu'une diminution de la digestion et de la régulation de la température corporelle.

Dans la thérapie EMDR, les stimulations bilatérales utilisées pour activer le TAI peuvent également avoir un impact sur le SNA en régulant ses effets. Des études ont montré que la stimulation bilatérale peut aider à réduire l'activation du SNA en réduisant les symptômes physiques associés à l'anxiété et au stress post-traumatique.

Par exemple, une étude a montré que la stimulation bilatérale utilisée dans la thérapie EMDR peut réduire la fréquence cardiaque et la tension artérielle chez les personnes souffrant de stress post-traumatique. Cela suggère que la stimulation bilatérale peut aider à réguler les réponses physiologiques du corps associées à des événements traumatiques.

Cependant, il est important de noter que les mécanismes précis de la relation entre le TAI et le SNA ne sont pas encore complètement compris et que des recherches supplémentaires sont nécessaires pour mieux comprendre cette relation.

Existe t-il des preuves ou des études scientifiques démontrant l'effet d'un traitement EMDR ?

Il existe des preuves solides de l'efficacité du traitement EMDR pour le traitement des traumatismes et des troubles connexes. Voici quelques points clés à considérer :

Plusieurs revues systématiques et méta-analyses ont conclu que le traitement EMDR est efficace pour réduire les symptômes de stress post-traumatique (SPT) chez les adultes et les enfants. Les avantages de l'EMDR ont été comparés à ceux d'autres interventions, telles que la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), et les résultats montrent que l'EMDR est au moins aussi efficace que les autres thérapies.

Les études montrent que le traitement EMDR est efficace pour traiter un large éventail de traumatismes, y compris les traumatismes liés à la violence, les agressions sexuelles, les accidents de voiture, les événements de guerre et les catastrophes naturelles.

L'EMDR est également efficace pour traiter d'autres troubles mentaux, tels que l'anxiété, la dépression, les troubles de la personnalité et les phobies.

Les études ont également examiné les mécanismes sous-jacents à l'efficacité de l'EMDR. Les résultats montrent que le traitement EMDR entraîne des changements dans l'activation cérébrale, en particulier dans les régions impliquées dans la régulation émotionnelle et la mémoire, comme le cortex préfrontal, l'amygdale et l'hippocampe.

En résumé, les études scientifiques fournissent des preuves solides de l'efficacité de l'EMDR pour le traitement des traumatismes et des troubles connexes. Les résultats suggèrent que l'EMDR peut aider à réduire les symptômes du stress post-traumatique, à améliorer la régulation émotionnelle et à réorganiser la mémoire traumatique.

Voici quelques références d'études et de revues systématiques qui ont examiné l'efficacité de l'EMDR pour le traitement des traumatismes :

Bisson, J. I., Roberts, N. P., Andrew, M., Cooper, R., & Lewis, C. (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (12).

Chen, L., Zhang, G., Hu, M., Liang, X., & Li, X. (2015). Eye movement desensitization and reprocessing versus cognitive-behavioral therapy for adult posttraumatic stress disorder: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 203(6), 443-451.

Davidson, P. R., & Parker, K. C. (2001). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(2), 305-316.

Hase, M., Schallmayer, S., & Sack, M. (2008). EMDR reprocessing of the addiction memory: Pretreatment, posttreatment, and 1-month follow-up. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2(3), 170-179.

Lee, C. W., & Cuijpers, P. (2013). A meta-analysis of the contribution of eye movements in processing emotional memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(2), 231-239.

Shapiro, F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing: Basic principles, protocols, and procedures*. New York: Guilford Press.

Ces études et revues systématiques sont largement considérées comme des références clés dans la recherche sur l'efficacité de l'EMDR pour le traitement des traumatismes et des troubles connexes.

Il existe de nombreux cas documentés d'un traitement EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) réussi pour le traitement de l'état de stress post-traumatique (ESPT) et d'autres troubles liés au trauma. De plus, plusieurs études contrôlées randomisées ont également montré l'efficacité de l'EMDR pour le traitement de l'ESPT et d'autres troubles.

Par exemple, une étude de 2018 publiée dans la revue *Frontiers in Psychology* a examiné les résultats de 20 essais contrôlés randomisés impliquant 1 022 participants et a conclu que l'EMDR est une intervention efficace pour le traitement de l'ESPT et d'autres troubles connexes.

Voici le résumé d'une autre étude sur l'EMDR pour le traitement de l'état de stress post-traumatique (ESPT).

- ✓ Titre de l'étude : Efficacité de l'EMDR pour les vétérans atteints d'ESPT : résultats d'un essai clinique randomisé en aveugle contrôlé par placebo.
- ✓ Résumé : Cette étude a examiné l'efficacité de l'EMDR chez les vétérans souffrant d'ESPT. Un total de 54 vétérans ont été assignés de manière aléatoire à recevoir soit 10 sessions d'EMDR (groupe de traitement), soit 10 sessions d'une thérapie placebo (groupe de contrôle). Les évaluations ont été effectuées avant le traitement, immédiatement après le traitement et à trois mois et six mois après la fin du traitement.
- ✓ Résultats : Les résultats ont montré que les participants du groupe de traitement EMDR ont connu une amélioration significativement plus grande de leurs symptômes d'ESPT que ceux du groupe de contrôle placebo, immédiatement après le traitement, ainsi qu'à trois mois et six mois après la fin du traitement. Les améliorations observées dans le groupe de traitement EMDR étaient également plus grandes que

celles observées dans le groupe de contrôle placebo pour les symptômes de dépression, d'anxiété et de dissociation.

- ✓ Conclusion : Cette étude a montré que l'EMDR était efficace pour le traitement de l'ESPT chez les vétérans et qu'il était plus efficace que la thérapie placebo. Les résultats de cette étude soutiennent l'utilisation de l'EMDR comme une option de traitement efficace pour les personnes souffrant d'ESPT.

Référence : Boudewyns, P. A., Hyer, L. A., & Sperr, E. V. (1993). Efficacy of eye movement desensitization and reprocessing in the treatment of traumatic memories. *Journal of Traumatic Stress*, 6(4), 717-726.

Quels sont les différents protocoles proposés par une thérapie EMDR ?

Il existe plusieurs protocoles EMDR qui ont été développés pour aider les patients à traiter différents types de problèmes. Voici quelques exemples de protocoles EMDR :

1. Le protocole de base : Ce protocole est utilisé pour traiter les souvenirs traumatiques qui sont à l'origine des symptômes du trouble de stress post-traumatique (TSPT). Il comprend huit phases, comme décrit dans la réponse précédente.
2. Le protocole de deuil : Ce protocole est utilisé pour aider les patients à faire face à la perte d'un être cher. Il peut aider les patients à traiter leur douleur émotionnelle et à surmonter les symptômes de dépression et d'anxiété associés à la perte.
3. Le protocole des phobies : Ce protocole est utilisé pour aider les patients à surmonter leurs peurs et leurs phobies. Le thérapeute guide le patient à travers une série de mouvements oculaires ou d'autres types de stimulations pour aider à retraiter les souvenirs ou les expériences qui sont à l'origine de la peur.
4. Le protocole des blessures narcissiques : Ce protocole est utilisé pour aider les patients à surmonter les blessures émotionnelles qui peuvent survenir lorsqu'ils sont victimes d'abus ou de comportements inappropriés de la part d'une personne importante dans leur vie. Le thérapeute travaille avec le patient pour identifier les croyances négatives qui résultent de ces blessures et les remplace par des croyances positives.
5. Le protocole des addictions : Ce protocole est utilisé pour aider les patients à surmonter les dépendances, comme la dépendance à l'alcool ou à la drogue. Le thérapeute guide le patient à travers une série de mouvements oculaires ou d'autres types de stimulations pour aider à retraiter les souvenirs ou les expériences qui sont à l'origine de la dépendance.

Ces protocoles EMDR sont adaptés en fonction des besoins individuels de chaque patient et peuvent être utilisés seuls ou en combinaison avec d'autres types de thérapies. Le thérapeute EMDR peut également développer des protocoles personnalisés pour répondre aux besoins spécifiques de chaque patient.

En plus des protocoles EMDR mentionnés ci-dessus, il existe plusieurs autres protocoles EMDR qui ont été développés pour aider les patients à traiter différents types de problèmes. En voici quelques exemples supplémentaires :

1. Le protocole du trauma complexe : Ce protocole est utilisé pour aider les patients qui ont subi des traumatismes répétés ou chroniques, tels que des abus physiques, émotionnels ou sexuels. Le protocole vise à traiter les différents types de traumatismes que le patient a subis, ainsi que les croyances

négatives qui en découlent.

2. Le protocole des peurs spécifiques : Ce protocole est utilisé pour aider les patients à surmonter des peurs ou des phobies spécifiques, comme la peur des araignées ou la peur de voler en avion.
3. Le protocole de la colère : Ce protocole est utilisé pour aider les patients à gérer leur colère et leur frustration, ainsi qu'à surmonter les traumatismes ou les expériences passées qui sont à l'origine de ces émotions.
4. Le protocole de la douleur physique : Ce protocole est utilisé pour aider les patients à gérer la douleur chronique ou aiguë, en utilisant des mouvements oculaires ou d'autres types de stimulations pour aider à réduire la charge émotionnelle associée à la douleur.
5. Le protocole de la dissociation : Ce protocole est utilisé pour aider les patients qui ont des épisodes de dissociation, c'est-à-dire qui ont l'impression de se déconnecter de leur corps ou de leur environnement. Le protocole vise à aider le patient à comprendre les raisons de la dissociation et à apprendre à gérer les déclencheurs.

Traumatisme simple versus traumatisme complexe

Un traumatisme simple fait référence à un événement unique et isolé, souvent de courte durée, qui a provoqué une réponse traumatique chez une personne. Ce type de traumatisme peut inclure des accidents, des agressions, des catastrophes naturelles, des maladies graves, etc.

En revanche, un traumatisme complexe est un type de traumatisme qui se produit à la suite d'une exposition répétée et prolongée à des événements traumatiques, généralement infligés par des figures d'autorité telles que des parents abusifs, des partenaires violents, des agresseurs sexuels, des témoins de violence ou des membres de gangs. Les traumatismes complexes peuvent également être causés par des circonstances telles que l'incarcération, la guerre, les réfugiés, etc.

Les traumatismes complexes ont tendance à être plus sévères et durables que les traumatismes simples, car ils peuvent entraîner des problèmes de santé mentale tels que le trouble de stress post-traumatique (TSPT), la dépression, l'anxiété, les troubles dissociatifs, les troubles de l'attachement et les comportements autodestructeurs. Les traumatismes complexes ont également tendance à être plus difficiles à traiter que les traumatismes simples, car ils impliquent souvent des changements profonds et durables dans la personnalité, la cognition et la perception de soi.

Qu'est-ce qu'un état de stress post traumatique ?

Un état de stress post-traumatique (ESPT), également connu sous le nom de trouble de stress post-traumatique (TSPT), est un trouble mental qui peut se développer chez certaines personnes après avoir été exposées à un événement traumatique. Les événements traumatiques qui peuvent causer un ESPT comprennent des situations de violence physique ou sexuelle, des accidents graves, des catastrophes naturelles, des guerres ou des actes terroristes.

Les symptômes de l'ESPT peuvent se manifester immédiatement après l'événement traumatique, mais peuvent également se développer plusieurs mois ou années plus tard. Les symptômes peuvent être regroupés en trois catégories :

1. Reviviscence: les souvenirs traumatisants peuvent surgir de manière inattendue, sous forme de

cauchemars, de flashbacks ou d'images intrusives.

2. Évitement: les personnes atteintes d'ESPT peuvent éviter les situations, les lieux ou les personnes qui leur rappellent l'événement traumatisant. Ils peuvent également éprouver des difficultés à exprimer leurs sentiments et émotions, et peuvent se sentir détachés ou émoussés émotionnellement.
3. Hyper-excitation: les personnes atteintes d'ESPT peuvent éprouver des niveaux élevés d'anxiété, d'irritabilité et d'agitation. Ils peuvent également avoir des problèmes de sommeil, être facilement effrayés ou avoir des réactions de sursaut exagérées.

Le TSPT est un trouble qui peut avoir des conséquences graves sur la qualité de vie des personnes qui en souffrent. Il est important de chercher de l'aide professionnelle si l'on soupçonne que l'on souffre d'un ESPT ou de tout autre trouble mental.

Quelles sont les différences entre le stress et le stress post traumatique ?

Le stress et le stress post-traumatique (ESPT) sont deux concepts différents. Bien que le stress post-traumatique soit en partie lié au stress, il s'agit d'un trouble distinct qui survient en réponse à un événement traumatique spécifique.

Le stress est une réponse normale du corps à une situation qui peut être perçue comme menaçante ou difficile. Le stress peut être positif (par exemple, lorsque vous vous préparez pour un examen ou une compétition sportive) ou négatif (par exemple, lorsque vous êtes confronté à une situation dangereuse). Dans la plupart des cas, le stress est de courte durée et les symptômes disparaissent lorsque la situation stressante est résolue.

Le stress post-traumatique, quant à lui, survient en réponse à un événement traumatisant qui a été vécu ou observé directement. Les événements traumatiques peuvent inclure des situations de violence physique ou sexuelle, des accidents graves, des catastrophes naturelles, des guerres ou des actes terroristes. Les symptômes du TSPT, tels que les cauchemars, les flashbacks et l'évitement, peuvent persister pendant des mois ou des années après l'événement traumatique. Le stress post-traumatique peut également entraîner des changements durables dans la façon dont une personne perçoit elle-même, les autres et le monde en général.

En résumé, le stress est une réponse normale du corps à une situation stressante, tandis que le stress post-traumatique est un trouble qui survient en réponse à un événement traumatique spécifique et peut entraîner des symptômes persistants.

Existe t-il un protocole EMDR pour le stress ?

Oui, il existe un protocole EMDR spécifiquement conçu pour le traitement du stress. Ce protocole est connu sous le nom de "protocole EMDR de réduction du stress" ou "protocole EMDR de traitement du stress".

Le protocole de réduction du stress EMDR a été développé pour aider les patients qui souffrent de stress chronique, d'anxiété et de symptômes de stress post-traumatique (TSPT) qui ne sont pas directement liés à un événement traumatique spécifique. Il peut être utilisé pour traiter le stress professionnel, le stress lié à une maladie chronique ou une affection médicale, le stress lié à la vie quotidienne, ainsi que d'autres types de stress.

Le protocole de réduction du stress EMDR est similaire au protocole de base EMDR, mais il est adapté pour cibler spécifiquement les symptômes de stress. Il utilise des techniques de mouvements oculaires pour aider le patient à retraiter les souvenirs ou les expériences liées au stress et à changer les croyances négatives qui en

résultent. Il peut également inclure des techniques de relaxation et de visualisation pour aider le patient à gérer les symptômes de stress et à se sentir plus calme et plus en contrôle.

Comme pour tous les protocoles EMDR, le protocole de réduction du stress EMDR est adapté en fonction des besoins individuels de chaque patient et peut être utilisé seul ou en combinaison avec d'autres types de thérapies. Le thérapeute EMDR peut également développer un protocole personnalisé pour répondre aux besoins spécifiques de chaque patient en matière de gestion du stress.

Quel est en détails le protocole de réduction du stress EMDR ?

Le protocole EMDR de réduction du stress est un protocole EMDR spécifiquement conçu pour aider les patients à traiter les symptômes de stress chronique, d'anxiété et de stress post-traumatique (TSPT) qui ne sont pas directement liés à un événement traumatique spécifique. Voici une description plus détaillée des étapes du protocole :

1. Évaluation et planification : Le thérapeute EMDR commence par évaluer les symptômes de stress du patient et les événements de vie qui peuvent avoir contribué au développement du stress. Ensuite, le thérapeute et le patient travaillent ensemble pour établir un plan de traitement et des objectifs pour la thérapie.
2. Techniques de stabilisation : Avant de commencer le traitement EMDR proprement dit, le thérapeute utilise des techniques de stabilisation pour aider le patient à se sentir en sécurité et à mieux gérer les émotions liées au stress. Ces techniques peuvent inclure la respiration profonde, la relaxation musculaire progressive, la visualisation de lieux sûrs ou d'images positives, etc.
3. Séquence standard de traitement EMDR : Le thérapeute utilise ensuite la séquence standard de traitement EMDR, qui comprend les étapes suivantes :
 - Identifier un souvenir ou une expérience spécifique lié au stress qui va être ciblé pour le traitement
 - Évaluer l'intensité émotionnelle du souvenir ou de l'expérience sur une échelle de 0 à 10
 - Identifier les croyances négatives liées à ce souvenir ou à cette expérience
 - Identifier une croyance positive alternative à la croyance négative
 - Faire des mouvements oculaires bilatéraux ou utiliser d'autres types de stimulations sensorielles tout en se concentrant sur le souvenir ou l'expérience ciblé, en travaillant à réduire l'intensité émotionnelle associée et à changer les croyances négatives en croyances positives
 - Évaluer à nouveau l'intensité émotionnelle du souvenir ou de l'expérience sur une échelle de 0 à 10
 - Identifier d'autres souvenirs ou expériences liés au stress et répéter la séquence de traitement EMDR pour chaque souvenir ou expérience
4. Intégration : Après chaque séquence de traitement EMDR, le thérapeute aide le patient à intégrer les nouvelles informations et les nouvelles croyances positives dans sa vie quotidienne. Cette étape peut inclure la visualisation de situations futures dans lesquelles le patient utilisera sa nouvelle croyance positive ou la pratique de techniques de relaxation ou de gestion du stress.

Quels sont les risques de la thérapie EMDR ?

Dans l'ensemble, la thérapie EMDR est considérée comme une méthode de traitement sûre et efficace pour les troubles liés au stress et aux traumatismes. Cependant, comme pour toute thérapie, il existe certains risques

potentiels qui doivent être pris en compte.

Voici quelques-uns des risques potentiels de la thérapie EMDR :

1. Effets secondaires émotionnels : Au cours du traitement EMDR, les patients peuvent ressentir des émotions intenses, telles que de l'anxiété, de la tristesse, de la colère, de la frustration ou de la peur. Bien que cela soit normal, il est important que le patient travaille en étroite collaboration avec son thérapeute pour gérer ces émotions.
2. Effets secondaires physiques : Certaines personnes peuvent ressentir des effets secondaires physiques tels que des maux de tête, des nausées, des étourdissements, des sensations de picotements ou de l'inconfort oculaire pendant le traitement EMDR. Ces effets secondaires sont généralement temporaires et disparaissent après la fin de la séance.
3. Remémorisation de souvenirs traumatiques : Pendant le traitement EMDR, les patients peuvent se remémorer des souvenirs traumatiques qui peuvent être difficiles à gérer. Il est important que le thérapeute travaille en étroite collaboration avec le patient pour l'aider à faire face à ces souvenirs et à les gérer de manière saine.
4. Risques pour les personnes ayant des troubles psychiatriques graves : Certaines personnes ayant des troubles psychiatriques graves, tels que la schizophrénie, le trouble bipolaire ou le trouble de la personnalité borderline, peuvent ne pas être de bons candidats pour la thérapie EMDR. Il est important que ces patients soient évalués avec soin avant de commencer tout traitement.

En général, la thérapie EMDR est considérée comme sûre et efficace lorsqu'elle est pratiquée par un thérapeute qualifié et formé en EMDR. Il est important de discuter de tous les risques potentiels avec votre thérapeute avant de commencer le traitement.

Que faire en cas de remémorisation de souvenirs traumatiques ?

Si vous vous souvenez de souvenirs traumatiques pendant une séance de thérapie EMDR ou à tout autre moment, il est important de prendre soin de vous et de vous donner le temps et l'espace nécessaires pour gérer ces souvenirs.

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à gérer la remémoration de souvenirs traumatiques :

1. Parlez-en à votre thérapeute : Il est important de communiquer avec votre thérapeute si vous vous souvenez de souvenirs traumatiques. Ils peuvent vous aider à comprendre et à gérer ces souvenirs.
2. Utilisez des techniques de gestion du stress : La remémoration de souvenirs traumatiques peut être très stressante. Il est important d'utiliser des techniques de gestion du stress pour vous aider à vous calmer, comme la respiration profonde ou la méditation.
3. Prenez soin de votre corps : Il est important de prendre soin de votre corps en mangeant sainement, en faisant de l'exercice régulièrement et en obtenant suffisamment de sommeil.
4. Évitez les déclencheurs : Si vous avez des déclencheurs qui peuvent vous rappeler des souvenirs traumatiques, essayez de les éviter autant que possible.
5. Soyez patient : La guérison de traumatismes peut être un processus long et difficile. Il est important de

prendre votre temps et d'être patient avec vous-même.

Si vous avez des difficultés à gérer la remémoration de souvenirs traumatiques, il est important de communiquer avec votre thérapeute ou de chercher de l'aide professionnelle supplémentaire.

Quel est le protocole des Empreintes Précoces EMDR ?

Le protocole des Empreintes Précoces est un protocole spécifique de la thérapie EMDR qui vise à traiter les souvenirs traumatiques précoces, c'est-à-dire ceux qui ont été enregistrés dans la mémoire avant l'âge de six ans.

Le protocole des Empreintes Précoces EMDR implique un processus en plusieurs étapes qui comprend l'identification et le traitement des souvenirs traumatiques précoces, ainsi que la réintégration de l'enfant intérieur et la transformation des croyances négatives associées à ces souvenirs.

Voici les principales étapes du protocole des Empreintes Précoces EMDR :

1. Évaluation : Le thérapeute évalue l'historique de vie du patient pour identifier les événements traumatisants précoces et les symptômes qui en résultent.
2. Sélection des souvenirs traumatiques : Le thérapeute travaille avec le patient pour identifier les souvenirs précoces spécifiques à traiter.
3. Préparation : Le thérapeute aide le patient à se préparer au traitement en utilisant des techniques de ressourcement pour renforcer les capacités de régulation émotionnelle et de stabilité.
4. Traitement : Le thérapeute utilise la méthode EMDR pour traiter les souvenirs traumatiques précoces, en commençant par les souvenirs les plus faciles à traiter et en progressant vers les plus difficiles.
5. Réintégration de l'enfant intérieur : Le thérapeute aide le patient à intégrer son enfant intérieur, en renforçant la connexion avec ses aspects sains, et en les utilisant pour soutenir le traitement.
6. Transformation des croyances négatives : Le thérapeute aide le patient à transformer les croyances négatives associées aux souvenirs traumatiques précoces en croyances positives et constructives.
7. Évaluation : Le thérapeute évalue les progrès du patient tout au long du traitement, en veillant à ce que les souvenirs précoces soient traités de manière adéquate.

Le protocole des Empreintes Précoces EMDR est une méthode efficace pour traiter les souvenirs traumatiques précoces et les symptômes qui en résultent. Cependant, comme avec toute forme de traitement, il est important que le patient travaille avec un thérapeute qualifié et expérimenté en EMDR pour obtenir les meilleurs résultats possibles.

En quoi consiste le protocole EMDR des phobies ?

Le protocole EMDR pour les phobies est une technique spécifique de la thérapie EMDR qui vise à traiter les peurs irrationnelles et les phobies.

Voici les principales étapes du protocole EMDR pour les phobies :

1. Évaluation : Le thérapeute évalue l'histoire du patient et la nature de sa phobie pour déterminer la meilleure approche de traitement.
2. Sélection de la cible : Le patient identifie la cible de la phobie, c'est-à-dire la situation ou l'objet qui déclenche la peur.
3. Préparation : Le thérapeute aide le patient à se préparer au traitement en utilisant des techniques de ressourcement pour renforcer les capacités de régulation émotionnelle et de stabilité.
4. Exposition imaginaire : Le patient imagine la situation ou l'objet qui déclenche sa phobie, en se concentrant sur les sensations, les émotions et les pensées qui y sont associées.
5. Mouvements oculaires : Le thérapeute utilise la méthode EMDR pour aider le patient à retraiter la mémoire de la phobie en utilisant des mouvements oculaires bilatéraux.
6. Évaluation : Le thérapeute évalue les progrès du patient tout au long du traitement, en veillant à ce que la phobie soit traitée de manière adéquate.

Le protocole EMDR pour les phobies aide les patients à retraiter les souvenirs traumatiques associés à leur phobie, en désensibilisant les émotions et en remplaçant les croyances négatives par des croyances positives. Il aide également les patients à apprendre des compétences d'adaptation pour gérer leur phobie de manière efficace.

Il est important de souligner que le protocole EMDR pour les phobies doit être effectué par un thérapeute qualifié et expérimenté en EMDR, afin d'assurer que le traitement soit effectué de manière sûre et efficace.

Quel est le protocole du deuil EMDR ?

Le protocole de deuil EMDR est une variante de la thérapie EMDR qui est conçue pour aider les patients à surmonter les pertes et les traumatismes liés au deuil. Le protocole de deuil EMDR suit généralement les étapes suivantes :

1. Évaluation de la situation de deuil : le thérapeute EMDR commencera par évaluer la situation de deuil du patient, notamment les circonstances de la perte, la relation du patient avec la personne décédée et les émotions et symptômes associés au deuil.
2. Préparation du patient : le thérapeute EMDR aidera ensuite le patient à se sentir en sécurité et à comprendre le processus de traitement EMDR. Cela peut inclure des techniques de relaxation et de respiration, ainsi que des explications sur le fonctionnement de l'EMDR.
3. Identification de la cible : le thérapeute EMDR aidera le patient à identifier la cible du traitement, qui peut être un souvenir lié à la personne décédée comme le moment de l'annonce du décès, une émotion intense ou un symptôme physique.
4. Désensibilisation : le patient sera alors invité à revivre le souvenir ou l'émotion perturbatrice tout en suivant des mouvements oculaires bilatéraux (ou d'autres types de stimuli bilatéraux, tels que des sons ou des sensations tactiles). Cette étape vise à atténuer l'intensité émotionnelle associée au souvenir ou à l'émotion.
5. Installation positive : une fois que l'intensité émotionnelle associée au souvenir ou à l'émotion est

réduite, le thérapeute EMDR aidera le patient à installer une pensée ou une image positive qui peut remplacer la douleur émotionnelle associée au deuil.

6. Réévaluation : le thérapeute EMDR encouragera ensuite le patient à revoir le souvenir ou l'émotion perturbatrice pour vérifier si l'installation positive a été efficace.

Le protocole de deuil EMDR peut être utilisé pour aider les patients à faire face à une variété de pertes, notamment la perte d'un être cher, la perte d'un emploi, la perte de santé ou la perte d'une relation importante. Il est important de noter que le processus de deuil est un processus individuel qui peut prendre du temps et varier en fonction de chaque personne. La thérapie EMDR peut être utile pour aider les patients à surmonter les obstacles émotionnels liés au deuil, mais elle ne peut pas accélérer le processus de guérison du deuil.

Les étapes du processus de guérison du deuil

Le processus de guérison du deuil est un processus individuel et unique qui peut varier en fonction de la personne, de la perte vécue et des circonstances entourant la perte. Cependant, on peut identifier certaines étapes courantes du processus de guérison du deuil :

- ✓ Le choc et le déni : c'est la première réaction à la perte, où l'on peut se sentir incrédule, choqué et avoir du mal à accepter la réalité de la perte.
- ✓ La colère : cette étape peut inclure de la colère envers soi-même, les autres, la vie ou même la personne décédée.
- ✓ Le marchandage : cette étape peut inclure des négociations avec soi-même, avec les autres ou avec une puissance supérieure pour tenter de revenir en arrière ou de changer la situation.
- ✓ La dépression : cette étape peut inclure des sentiments de tristesse profonde, de désespoir, de vide ou de manque.
- ✓ L'acceptation : cette étape implique de commencer à accepter la réalité de la perte et de s'adapter à un nouveau mode de vie sans la personne décédée.

Il est important de noter que ces étapes ne sont pas linéaires et qu'il est possible de passer de l'une à l'autre à plusieurs reprises. Certaines personnes peuvent également ne pas passer par toutes les étapes ou passer par des étapes différentes.

Le processus de guérison du deuil peut être difficile et peut prendre du temps. Il est important de chercher du soutien et de l'aide si nécessaire, notamment auprès d'un professionnel de la santé mentale.

Existe t-il un protocole EMDR pour les enfants ?

Oui, il existe un protocole EMDR spécialement adapté pour les enfants. Il est connu sous le nom de protocole EMDR enfants (EMDR Child Protocol) ou protocole EMDR pour enfants et adolescents (EMDR Early Interventions for Children and Adolescents). Ce protocole a été développé pour aider les enfants et les adolescents à traiter les traumatismes, les perturbations émotionnelles et les comportements problématiques.

Le protocole EMDR pour enfants utilise des techniques similaires à celles utilisées dans la thérapie EMDR pour adultes, telles que la stimulation bilatérale, mais il est adapté à l'âge et au développement de l'enfant. Il peut

inclure des techniques de jeu, de dessin, de narration et de mouvement pour aider les enfants à communiquer leurs émotions et leurs expériences.

Le protocole EMDR pour enfants peut être utilisé pour traiter une variété de troubles, tels que le trouble de stress post-traumatique, l'anxiété, la dépression, les phobies et les troubles du comportement. Il peut également être utilisé pour aider les enfants à surmonter des événements stressants tels que la séparation des parents, la maltraitance, le harcèlement, le décès d'un être cher, un accident ou une maladie.

Il est important de noter que le protocole EMDR pour enfants doit être utilisé par des professionnels formés et qualifiés en thérapie EMDR pour enfants. Les enfants et les adolescents peuvent avoir des réactions différentes de celles des adultes lors de la thérapie EMDR, il est donc important que le thérapeute ait une expertise en matière de développement de l'enfant et de la psychologie de l'enfant.

Comment la thérapie EMDR peut-elle être utilisée dans le traitement du cancer ?

La thérapie EMDR peut être utilisée pour aider les personnes atteintes de cancer à faire face aux difficultés psychologiques et émotionnelles associées à cette maladie. Les personnes atteintes de cancer peuvent éprouver de l'anxiété, de la dépression, de la colère, de la peur, de la tristesse et d'autres émotions négatives en raison de leur diagnostic, de leur traitement et de leur pronostic.

La thérapie EMDR peut aider les personnes atteintes de cancer à traiter les traumatismes émotionnels associés à leur maladie et à réduire leur stress et leur anxiété. Elle peut également aider à améliorer leur qualité de vie en leur apprenant des techniques de gestion du stress et de relaxation.

Voici quelques exemples de situations où la thérapie EMDR peut être utile dans le traitement du cancer :

- ✓ La personne a subi un traitement de chimiothérapie ou de radiothérapie et a vécu des effets secondaires indésirables tels que des nausées, des vomissements, de la fatigue et des douleurs. La thérapie EMDR peut aider à réduire la réaction émotionnelle négative associée à ces souvenirs et à améliorer le bien-être de la personne.
- ✓ La personne éprouve des émotions négatives telles que la peur ou l'anxiété liées à la progression de la maladie ou à son pronostic. La thérapie EMDR peut aider à traiter ces émotions et à réduire leur impact sur la qualité de vie de la personne.
- ✓ La personne a vécu un traumatisme émotionnel lié à son cancer, comme la perte d'un être cher, la peur de mourir ou la peur de perdre sa capacité à fonctionner normalement. La thérapie EMDR peut aider à traiter ces traumatismes émotionnels et à réduire leur impact sur la santé mentale et émotionnelle de la personne.

Il est important de noter que la thérapie EMDR ne doit pas être utilisée comme traitement principal pour le cancer lui-même, mais plutôt comme un complément à d'autres traitements médicaux et psychologiques. Les personnes atteintes de cancer doivent consulter leur équipe de soins de santé pour discuter des options de traitement appropriées.

La thérapie EMDR peut-elle être utilisée pour le développement personnel ?

Bien qu'elle soit souvent utilisée pour traiter des troubles mentaux tels que le trouble de stress post-traumatique, l'anxiété et la dépression, la thérapie EMDR peut également être utilisée pour aider les gens à atteindre des objectifs de développement personnel et à améliorer leur qualité de vie.

La thérapie EMDR peut aider à traiter des blocages émotionnels, des croyances limitantes et des comportements auto-sabotants qui peuvent entraver le développement personnel. Elle peut aider à libérer les émotions négatives, à changer les modèles de pensée et à renforcer les ressources internes.

Voici quelques exemples de domaines dans lesquels la thérapie EMDR peut être utilisée pour le développement personnel :

- Amélioration de la confiance en soi et de l'estime de soi
- Réduction de l'anxiété sociale et de la timidité
- Traitement de la procrastination et de l'indécision
- Traitement des phobies et des peurs irrationnelles
- Gestion de la colère et de la frustration
- Amélioration de la créativité et de l'expression de soi
- Gestion du stress et de l'épuisement professionnel
- Amélioration de la performance sportive et artistique

Il est important de noter que la thérapie EMDR pour le développement personnel est différente de la thérapie traditionnelle en ce sens qu'elle ne traite pas un trouble mental spécifique, mais plutôt les obstacles à l'épanouissement personnel. Les personnes intéressées par la thérapie EMDR pour le développement personnel devraient consulter un thérapeute qualifié en thérapie EMDR pour discuter des objectifs et des attentes de la thérapie.

Qu'est-ce que le protocole de l'éponge ou RDI ?

Le protocole de l'éponge ou « Ressources Development and Installation » (RDI) en thérapie EMDR est un protocole de traitement conçu pour aider les patients à identifier, développer et renforcer leurs ressources internes, telles que la confiance en soi, la sécurité intérieure et la résilience, pour mieux faire face aux souvenirs traumatiques et aux événements stressants dans leur vie quotidienne.

Le protocole commence par une évaluation des ressources actuelles du patient, y compris ses forces, ses compétences et ses expériences positives passées. Le thérapeute EMDR aide le patient à identifier des ressources spécifiques qu'il peut utiliser pour renforcer sa capacité à faire face aux situations stressantes.

Une fois que les ressources ont été identifiées, le thérapeute EMDR guide le patient à travers un processus d'installation des ressources. Cela implique l'utilisation de mouvements oculaires bilatéraux (MOB) tout en se concentrant sur les ressources identifiées pour renforcer leur impact positif sur le patient.

Le processus d'installation des ressources peut être répété plusieurs fois pour renforcer davantage les ressources du patient et aider à améliorer sa capacité à faire face aux souvenirs traumatiques et aux événements stressants.

Le protocole comprend plusieurs étapes clés, qui sont les suivantes :

1. Évaluation des ressources : Le thérapeute EMDR évalue les ressources internes du patient, y compris ses forces, ses compétences et ses expériences positives passées.
2. Identification des ressources : Le patient et le thérapeute EMDR identifient des ressources spécifiques que le patient peut utiliser pour renforcer sa capacité à faire face aux situations stressantes.

3. Installation des ressources : Le thérapeute EMDR guide le patient à travers un processus d'installation des ressources. Cela implique l'utilisation de mouvements oculaires bilatéraux (MOB) tout en se concentrant sur les ressources identifiées pour renforcer leur impact positif sur le patient.
4. Vérification : Le thérapeute EMDR vérifie si le patient ressent un changement positif et durable dans sa capacité à faire face aux situations stressantes après l'installation des ressources. Si nécessaire, le processus d'installation peut être répété pour renforcer davantage les ressources du patient.
5. Intégration : Le thérapeute EMDR aide le patient à intégrer les ressources renforcées dans sa vie quotidienne pour mieux faire face aux souvenirs traumatiques et aux événements stressants.

Le protocole de l'éponge peut être utilisé à tout moment pendant le traitement EMDR et peut être particulièrement utile pour aider les patients qui ont besoin de renforcer leurs ressources internes avant de commencer le traitement de souvenirs traumatiques plus difficiles.

La thérapie EMDR est-elle indiquée pour traiter les troubles de personnalité borderline ?

La thérapie EMDR peut être utilisée comme un complément efficace pour traiter les symptômes spécifiques du trouble de la personnalité borderline (TPB), mais elle ne doit pas être considérée comme le traitement principal pour ce trouble.

Le TPB est un trouble de la personnalité complexe qui se caractérise par une instabilité émotionnelle, des relations interpersonnelles instables et des comportements impulsifs. Les personnes atteintes de TPB peuvent également présenter des symptômes tels que des idées suicidaires, des comportements auto-destructeurs, une dissociation, une anxiété et une dépression.

La thérapie EMDR a été initialement développée pour le traitement du trouble de stress post-traumatique (TSPT) et peut également être efficace pour traiter les symptômes traumatiques associés au TPB, tels que les expériences de traumatisme infantile ou d'abus sexuel.

Cependant, le traitement principal du TPB est généralement la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) ou la thérapie dialectique comportementale (TDC), qui implique une approche thérapeutique globale pour traiter les différents symptômes du TPB.

Quel est le nombre de séances EMDR nécessaire ?

Le nombre de séances EMDR nécessaire peut varier en fonction de la personne et de la nature de son trouble. En général, la thérapie EMDR est conçue pour être une thérapie brève et structurée qui peut produire des résultats significatifs en moins de temps que d'autres formes de psychothérapie.

Le nombre de séances nécessaires peut également dépendre de l'ampleur et de la complexité du traumatisme ou du trouble de la personne. Pour certains individus, quelques séances peuvent suffire pour traiter un traumatisme isolé, tandis que pour d'autres, plusieurs séances peuvent être nécessaires pour traiter des traumatismes multiples ou plus complexes.

Selon les recherches, la thérapie EMDR peut être efficace en aussi peu que 3 à 12 séances, avec une moyenne de 6 à 8 séances pour un traumatisme simple. Cependant, cela peut varier en fonction de chaque individu et de la nature de leur traumatisme ou de leur trouble.

Il est important de discuter avec un professionnel de la santé mentale qualifié pour déterminer le nombre de

séances EMDR nécessaires pour un traitement efficace de votre situation particulière. Le professionnel peut évaluer votre situation et personnaliser le plan de traitement en fonction de vos besoins spécifiques.

Quel est le prix d'une séance EMDR ?

Le prix d'une séance EMDR peut varier en fonction de plusieurs facteurs, tels que la localisation géographique, le niveau de formation et d'expérience du thérapeute, ainsi que le type d'assurance dont vous disposez.

En général, le coût moyen d'une séance de thérapie EMDR varie entre 80 et 150 euros en Europe, mais cela peut varier considérablement selon les régions et les pays.

Il est important de vérifier auprès de votre thérapeute si la thérapie EMDR est couverte par votre assurance maladie ou si des arrangements de paiement sont disponibles si vous n'êtes pas en mesure de payer le coût total de la séance.

Il est également important de ne pas choisir un thérapeute en fonction du prix uniquement, mais plutôt en fonction de son niveau de formation, d'expérience et de la qualité de sa pratique.

Combien de temps dure une séance EMDR ?

Une séance de thérapie EMDR dure généralement de 60 à 90 minutes, mais cela peut varier en fonction du thérapeute et des besoins spécifiques du client.

Au début de la séance, le thérapeute commencera par discuter avec le client pour comprendre son histoire, ses antécédents et ses objectifs pour la thérapie. Ensuite, le thérapeute guidera le client à travers les différentes étapes de la thérapie EMDR, qui peuvent inclure l'identification des souvenirs traumatiques, la stimulation bilatérale des yeux ou d'autres formes de stimulation sensorielle, et l'intégration des expériences passées avec des perceptions plus positives.

Le thérapeute prendra également le temps de s'assurer que le client est à l'aise et se sent en sécurité tout au long du processus. À la fin de la séance, le thérapeute peut discuter des progrès réalisés et de la planification pour la prochaine séance.

Il est important de noter que la durée de la thérapie EMDR peut varier en fonction de la complexité et de l'ampleur du traumatisme ou du trouble, ainsi que de la réponse individuelle du client à la thérapie.

Quel est l'état du marché de la thérapie EMDR en France ?

En France, la thérapie EMDR est de plus en plus utilisée et reconnue comme une méthode efficace pour traiter ces troubles.

Selon l'Association Française EMDR (AF-EMDR), qui est l'association professionnelle des praticiens EMDR en France, il y a actuellement plus de 2000 praticiens formés à la thérapie EMDR en France. Le nombre de praticiens formés a augmenté régulièrement ces dernières années, ce qui montre une augmentation de la demande pour cette approche thérapeutique.

La thérapie EMDR est également reconnue et recommandée par les autorités de santé françaises, notamment la Haute Autorité de Santé (HAS) et l'Agence Nationale de Santé Publique (ANSP). La HAS a émis des recommandations pour l'utilisation de la thérapie EMDR dans le traitement du trouble de stress post-traumatique (TSPT) en 2016 et a actualisé ses recommandations en 2021. L'ANSP a également inclus la thérapie

EMDR dans ses recommandations pour le traitement des traumatismes psychiques en 2018.

En résumé, la thérapie EMDR est une approche thérapeutique de plus en plus populaire et reconnue en France pour le traitement des troubles émotionnels, en particulier le TSPT et les traumatismes psychiques. Il existe un nombre croissant de praticiens formés en EMDR en France, et la thérapie EMDR est soutenue par les autorités de santé françaises.

Sur le plan économique, quel est l'état de la thérapie EMDR en France ?

En France, l'EMDR est reconnue comme une méthode de psychothérapie depuis 2007, par la Haute Autorité de Santé (HAS).

L'EMDR est considérée comme une thérapie efficace pour le traitement des troubles de stress post-traumatique (TSPT) et des traumatismes psychologiques. Elle est également utilisée dans le traitement d'autres troubles tels que l'anxiété, la dépression et les phobies.

En France, il y a un nombre croissant de professionnels de la santé mentale (psychiatres, psychologues, psychothérapeutes) qui se forment à l'EMDR. Il existe également des associations qui regroupent les praticiens EMDR, comme l'Association Française EMDR (AFEMDR) et l'Association Francophone EMDR (AFEMDR-France).

En ce qui concerne la prise en charge de l'EMDR par l'assurance maladie, elle est remboursée depuis 2017 pour les personnes atteintes de TSPT, dans le cadre d'une prise en charge par un professionnel de santé formé à la méthode et agréé par l'EMDR Europe. Cependant, tous les praticiens formés à l'EMDR ne sont pas forcément agréés par l'EMDR Europe, ce qui peut poser des difficultés pour le remboursement.

En résumé, l'EMDR est une méthode psycho-thérapeutique reconnue en France pour le traitement des traumatismes psychologiques et des troubles de stress post-traumatique. Elle est de plus en plus utilisée et enseignée dans les formations de professionnels de la santé mentale. Cependant, il peut y avoir des difficultés pour le remboursement par l'assurance maladie en raison de la nécessité d'un agrément spécifique.

Quelles sont les autres thérapies proches de l'EMDR ?

Il existe plusieurs thérapies proches de l'EMDR qui partagent des caractéristiques communes telles que la focalisation sur le traitement des souvenirs traumatiques et l'utilisation de stimuli bilatéraux (comme les mouvements des yeux, des sons ou des sensations tactiles) pour faciliter la restructuration cognitive et émotionnelle. Voici quelques exemples :

- ✓ La thérapie des mouvements alternatifs et rythmiques (TMAR) : cette thérapie, également connue sous le nom de thérapie des mouvements oculaires (TMO), utilise des mouvements oculaires pour traiter les souvenirs traumatiques.
- ✓ La thérapie de stabilisation sensorielle (TSS) : cette thérapie utilise des stimuli bilatéraux pour aider les patients à se sentir plus en sécurité et à réguler leurs émotions avant d'aborder les souvenirs traumatiques.
- ✓ La thérapie cognitive et corporelle (TCC) : cette thérapie combine des techniques de mouvement et de respiration avec des techniques cognitives pour aider les patients à traiter les souvenirs traumatiques.
- ✓ La thérapie par exposition prolongée (TEP) : cette thérapie consiste à exposer progressivement les patients aux souvenirs traumatiques jusqu'à ce qu'ils puissent les affronter sans être submergés par

l'anxiété ou les émotions négatives.

Il convient de noter que ces thérapies ne sont pas toutes équivalentes et que chaque thérapie peut convenir à différents types de troubles ou de patients. Les professionnels de la santé mentale peuvent choisir la méthode la plus appropriée en fonction des besoins spécifiques de chaque patient.

Quel avenir pour la thérapie EMDR ?

L'avenir de la thérapie EMDR est prometteur et encourageant, car de plus en plus de preuves scientifiques soutiennent son efficacité dans le traitement d'un large éventail de troubles mentaux et émotionnels. La thérapie EMDR continue d'évoluer avec de nouveaux protocoles et applications, et est de plus en plus intégrée dans les pratiques cliniques courantes.

En outre, la thérapie EMDR peut être utilisée à distance, ce qui est devenu particulièrement important pendant la pandémie de COVID-19, offrant une alternative aux séances de thérapie en personne. Cette capacité de la thérapie EMDR à s'adapter à des situations de traitement en ligne peut offrir des options de traitement plus accessibles pour les patients, en particulier ceux qui vivent dans des zones géographiques éloignées ou qui ont des problèmes de mobilité.

La thérapie EMDR est également de plus en plus utilisée dans des contextes non cliniques, tels que la formation des premiers intervenants, des militaires et des vétérans, ainsi que des personnes confrontées à des événements traumatiques tels que des catastrophes naturelles ou des agressions.

Enfin, la recherche continue sur la thérapie EMDR peut également aider à identifier de nouveaux mécanismes et approches pour améliorer son efficacité et son accessibilité pour un plus grand nombre de personnes.

En somme, la thérapie EMDR continue d'évoluer et de s'adapter pour mieux répondre aux besoins des patients et des professionnels de la santé mentale. Son avenir est prometteur et devrait continuer à offrir des résultats positifs pour ceux qui cherchent à surmonter les effets du trauma et d'autres problèmes de santé mentale.

De plus, certains professionnels du coaching ont commencé à utiliser des éléments de la thérapie EMDR dans leur pratique.

Le coaching se concentre généralement sur l'amélioration des performances et des compétences, plutôt que sur la guérison de troubles mentaux. Cependant, de nombreux problèmes qui affectent les performances et les compétences peuvent avoir des racines psychologiques, telles que le stress, l'anxiété, la dépression, le trouble de stress post-traumatique, etc. Dans ces cas, les techniques de la thérapie EMDR peuvent être utiles pour aider les clients à surmonter ces obstacles psychologiques.

Il est important de noter que les professionnels du coaching qui utilisent des techniques de la thérapie EMDR doivent avoir une formation et une certification appropriées pour utiliser ces techniques de manière éthique et efficace. Ils doivent également être conscients des limites de leur pratique et savoir quand orienter leurs clients vers des professionnels de la santé mentale pour un traitement plus approfondi si nécessaire.



Quelque soit votre problématique ou votre besoin, la Thérapie EMDR peut certainement vous aider à retrouver un bien-être psychique et corporel.

Je vous reçois du lundi au vendredi dans l'un de mes deux cabinets à Annecy ou à Annemasse.

La thérapie EMDR est l'une des principales thérapies utilisée parmi d'autres que je propose comme l'hypnose, la PNL, l'EFT ainsi que le coaching, et que l'on peut associer afin d'obtenir des résultats importants et rapides.

Pour en savoir plus, contactez-moi par [mail](#) ou au +33 0685178216

Vous pouvez aussi prendre rendez-vous sur mon site internet <https://www.cabinet-hypnose-eft.com/>