

EMDR

le pouvoir des yeux

Ce sont d'abord les vétérans de la guerre du Vietnam qui en ont bénéficié. Aujourd'hui, l'EMDR s'utilise pour guérir des traumatismes de toute nature. Rien qu'en bougeant les yeux... — Par V. Fouya

Traumatisme. Le mot résonne avec force. Il est associé à la violence, à l'intensité, à la mémoire aussi. Le traumatisme laisse des traces, il empêche souvent de vivre. On le conçoit aisément quand il s'agit de catastrophe naturelle ou de conflit armé, mais les blessés de la vie, nous en croisons tous les jours... La perte d'un enfant, des violences

sexuelles, un accident de la route... Comment continuer après ? Psychologue spécialisée dans les traumatismes, Evelyne Josse a appris à utiliser l'EMDR lors d'interventions humanitaires ou auprès d'enfants malades. « La psychanalyse ne fonctionne pas pour ce type d'indications. Vous pouvez revisiter votre passé à loisir et identifier les causes de vos difficultés, ce n'est pas pour autant que vous serez soulagé de

vos symptômes. » D'abord séduite par l'hypnose, la psychothérapeute recourt aujourd'hui également à l'EMDR – désensibilisation et retraitement par le mouvement des yeux – pour traiter les phobies, les troubles alimentaires, les acouphènes, les dépressions et les stress posttraumatiques. « Non seulement c'est efficace mais c'est aussi rapide et une fois traités, les symptômes ne reviennent plus. »

Concrètement, le travail démarre par un ou deux entretiens préalables qui vont permettre au thérapeute de cerner les diffi-

Evelyne Josse
Psychologue



**Une fois traités,
les symptômes
ne reviennent
plus.**



cultés de son patient. Ou plutôt sa difficulté majeure car il n'est pas question ici de s'interroger sur le sens de l'existence... On identifie un problème spécifique et on s'attache à le traiter. Au cours des séances, le patient doit associer une image et des sensations à son expérience négative et pendant qu'il la revit, il suit des yeux les mouvements des doigts du thérapeute. Une manière de stimuler latéralement les hémisphères cérébraux qui permettrait de « débloquer » l'information traumatique et de la reprogrammer de manière adéquate dans le cerveau.

Anne a assisté à l'assassinat de son voisin. L'image de la terrasse ensanglantée la hantait jour et nuit et elle souffrait de crampes abdominales. « Pendant les séances, dès que les mouvements oculaires commençaient, les sensations revenaient en même temps que mes crampes. Au fur et à mesure, je suis arrivée à effacer ces images insoutenables et à les remplacer par d'autres plus « gérables ». J'ai retrouvé le sommeil, je peux à nouveau voir du sang et je me sens suffisamment sereine. J'ai fait 6 séances en tout. » ■

www.emdr-belgium.be
et www.resilience-psy.com