

Mes yeux

Il y a vingt-cinq ans, l'EMDR faisait rire ; aujourd'hui, elle fait la différence. Très décriée à ses débuts, cette thérapie « pour l'angoisse, le stress et les traumatismes », qui soigne l'esprit en faisant bouger les yeux, est désormais mieux acceptée par le monde psy.

MARIE-FRANÇOISE DISPA

Californie, 1987. Une jeune femme se promène dans un parc. La tête pleine de « ces petites pensées négatives qu'on remâche sans arriver à les digérer », elle suit machinalement du regard les enfants qui jouent, les couples enlacés, les escadres de canards sur le lac. Et, tout à coup, elle constate que ses préoccupations ont disparu « toutes seules », laissant la place à une sérénité teintée de bonne humeur. Une autre aurait attribué ce phénomène aux vertus conjuguées du grand air et de l'exercice et n'y aurait plus pensé. Mais Francine Shapiro n'est pas n'importe qui. Doctorante en psychologie, elle a l'habitude de se servir d'elle-même comme d'un « laboratoire pour mes recherches corps-esprit ». Tout en continuant à marcher, elle entreprend donc de s'observer attentivement. Aucun doute : plus elle bouge les yeux de gauche à droite et inversement, plus ses problèmes s'estompent. Et, quand elle tente de se refocaliser volontairement sur eux, ils ont perdu leur charge émotionnelle négative !

Bonne digestion

C'est ainsi qu'est née l'EMDR, Eye Movement Desensitization and Reprocessing ou Désensibilisation et Reprogrammation par les Mouvements Oculaires. « Le fonctionnement de cette technique thérapeutique n'est pas encore entièrement élucidé, parce que la neurophysiologie du cerveau reste en partie mystérieuse, explique la psychologue Evelyne Josse, responsable du comité Communication pour EMDR-Belgique. Mais une chose est sûre : l'EMDR reproduit les mouvements oculaires rapides qui surviennent spontanément pendant le sommeil

paradoxal ou sommeil de rêve, le stade du sommeil où sont traités et « digérés » les événements vécus pendant la journée. » Notre cerveau possède en effet un système naturel de guérison qui nous permet de surmonter les difficultés quotidiennes en les re-traitant dans notre cortex préfrontal, siège du raisonnement. Face à certaines expériences traumatisantes, toutefois, ce mécanisme peut s'enrayer. « L'information relative à cette expérience est alors stockée dans notre cerveau émotionnel, au niveau de l'hippocampe et de l'amygdale, où elle reste comme enkystée, hors d'atteinte de notre cerveau rationnel, explique Evelyne Josse. Et, dans le réseau de mémoire dysfonctionnel ainsi créé, il suffit d'un rien – une rencontre, un sentiment d'impuissance, voire un simple symptôme physique comme l'accélération des battements cardiaques, par exemple – pour réactiver les émotions liées à l'expérience traumatique, au point de perturber la qualité de vie et parfois l'équilibre psychique de la personne. »

Scepticisme

Le rôle de l'EMDR est de débloquer la situation en amenant le patient à revivre, dépasser et retraiter le traumatisme, jusqu'à ce qu'il puisse le classer à sa juste place dans l'album

de sa vie, au lieu de se laisser envahir par lui. « Les mouvements oculaires ne sont d'ailleurs pas indispensables, précise Evelyne Josse. L'important est que la stimulation soit bilatérale. Des tapotements sur les mains ou les genoux, ou bien des biphs sonores dans une oreille puis dans l'autre, se sont révélés tout aussi efficaces. »

Mais, quelle que soit la forme de stimulation choisie, peu de patients sont conquis d'emblée. « J'étais très sceptique, avoue Isabelle, 36 ans, dont la personnalité avait été transformée par un viol subi à l'âge de 17 ans. Je n'avais pas voulu consulter de thérapeute, j'étais persuadée de pouvoir m'en sortir seule, mais j'étais devenue très agressive. Et, après mon mariage, il y a deux ans, cette agressivité s'est tellement exacerbée que la séparation nous est bientôt apparue comme la seule solution possible. Sur l'insistance de mon mari, cependant, nous sommes allés voir un thérapeute de couple. C'est lui qui m'a recommandé l'EMDR. Nous avons fait quatre ou cinq séances, au cours desquelles, à travers des séries successives de mouvements des yeux, j'ai dû revivre le viol, à plusieurs reprises, de façon chaque fois différente. Je me sentais un peu ridicule, comme une petite fille à qui on demande de refaire sans cesse le même dessin sur une feuille blanche.



pour aller mieux



CORBIS

PSYCHO

Seulement, je reconnais que ça a marché. Pas à 100 %, mais j'ai réussi à prendre mes distances par rapport au passé, et je me suis beaucoup adoucie. Désormais, je parviens à parler de ce qui m'est arrivé, ce que je ne faisais jamais autrefois. Et mon mari et moi sommes toujours ensemble... »

Grands T, petits T

Que soigne l'EMDR ? Avant tout, selon l'expression de Francine Shapiro, « les grands T » (pour « traumatismes ») : guerre, viol, accident, agression... Mais elle s'applique aussi aux « petits T » – les traumatismes de la vie quotidienne : deuil, divorce, perte d'emploi, violence conjugale, harcèlement... « Suite à un harcèlement moral au travail, j'étais très angoissée et j'avais énormément grossi, raconte Suzanne, 52 ans. Mon généraliste m'a conseillé l'EMDR. Au début, je ne pensais qu'au harcèlement, mais, pendant les mouvements oculaires, d'autres images me sont venues : des épisodes de mon enfance que j'avais complètement occultés, un problème d'alcoolisme, des abus sexuels aussi. La question du harcèlement a été vite réglée : aujourd'hui, même quand je suis en face de la personne qui m'a fait ça, je ne ressens plus rien. Mais je continue les séances, à raison d'une par semaine depuis six mois, car j'ai l'impression qu'elles opèrent dans mon cerveau un véritable grand nettoyage. Non seulement j'ai réussi à me reconstruire, mais j'ai recommencé à évoluer ! » Contrairement aux idées reçues, en effet, l'EMDR, bien que faisant partie des thérapies brèves, ne résout pas toutes les difficultés... en un clin d'oeil. Pour transformer les croyances bloquantes et polluantes suscitées par le traumatisme – « je suis impuissant », « je suis coupable », « je n'ai pas le choix » – en pensées et sentiments positifs – « je suis capable de m'en sortir », « je réalise que ce n'était pas ma faute », « c'est à moi de choisir ma vie » – il faut plus ou moins longtemps, selon la complexité de l'histoire du patient.

Bien utilisée, la thérapie EMDR peut donc faire sauter le blocage qui empêche « le mouvement naturel vers la santé », cher à Francine Shapiro. Toutefois, « il serait malhonnête de dire que l'EMDR fonctionne toujours rapidement, et aussi qu'elle fonctionne avec tout le monde, conclut Evelynne Josse. Ce n'est pas de la magie, mais une technique qui apporte des modifications au niveau de la neurophysiologie du cerveau. »

Vous pouvez trouver les références, bibliographie et liens relatifs à l'EMDR sur notre page web : www.equilibre-magazine.be

Comment ça marche ?

Les mouvements oculaires contribueraient à reconnecter les **émotions primaires** du traumatisme avec la **pensée rationnelle**. Comme l'explique le Pr Eric Constant, psychiatre UCL : « La seule étude d'imagerie cérébrale sur l'EMDR publiée à ce jour semble montrer que cette technique renforce l'activité de certaines zones du cortex (cerveau rationnel), qui rendent le sujet capable de faire la distinction entre des menaces réelles et imaginaires. La personne serait donc ainsi aidée à reprendre consciemment le **contrôle** sur la menace qui vit en elle ». Cela ne suffit évidemment pas, et tout l'art du thérapeute est alors de mettre à profit cet état (légèrement hypnotique) pour amener son patient à modifier son regard sur **ses propres ressources** par rapport à ce traumatisme.

« L'EMDR est sans conteste efficace dans le traitement du stress post-traumatique, admet le Dr Benjamin Fischler, psychiatre, qui utilise parfois l'EMDR dans sa pratique. Son efficacité est équivalente – ni plus, ni moins – à celle des autres **approches cognitivo-comportementales** qui font appel à une confrontation au vécu traumatisant (exposition). Avec l'avantage que la durée du traitement est un peu plus courte. »

Simple en apparence, l'EMDR n'est cependant pas à mettre entre toutes les mains. Dans ses nombreux livres, Jacques Roque, président d'EMDR-France, met en garde contre les « faux thérapeutes EMDR », qui « s'improvisent thérapeutes et font bouger les yeux des gens, pensant que c'est facile ». Et il précise : « Sous une apparence simple, la thérapie EMDR est une méthode complexe, pleine de subtilités, et qui peut s'avérer nocive dans des mains inexpertes. C'est la raison pour laquelle l'institut EMDR-France (et EMDR-Belgique, ndlr) demande des pré-requis draconiens à ses postulants ». Il y a dans chaque pays conquis à l'EMDR un **institut accrédité** par Francine Shapiro. En Belgique, c'est le BIPE (www.bipe.be). La formation n'est accessible qu'aux psychiatres, psychologues et psychothérapeutes expérimentés. Aussi, avant de prendre contact avec un thérapeute proposant l'EMDR, **vérifiez bien** qu'il est agréé par cet organisme. K.R.