



L'EMDR, une psychothérapie pour se libérer des souffrances traumatiques

Vous avez dit EMDR ?

Eye Movement Desensitization and Reprocessing

L'EMDR, soigner aujourd'hui les blessures du passé

Il s'agit d'une psychothérapie qui permet de soulager la souffrance liée aux expériences de vie douloureuses ou traumatisantes.

Préconisée en cas de Stress Post-Traumatique

La plupart du temps, le TSTP se déclenche suite à une confrontation au deuil, à la maladie d'un proche, à une maladie mortelle, après avoir subi des maltraitances physiques et psychologiques, sexuelles, des ruptures ou divorces, un harcèlement, mais aussi des événements tels que les accidents de la route, des catastrophes naturelles ou encore des attentats.

Comment ça marche ?

Un blocage émotionnel

Parfois, lorsqu'un traumatisme survient, le cerveau n'arrive à traiter, à "digérer" l'ensemble des informations reçues. L'événement reste alors figé dans la mémoire émotionnelle, et continue d'avoir un impact négatif dans la vie quotidienne.

Désactiver la souffrance

L'EMDR est basé sur une stimulation bilatérale (comme le mouvement des yeux) allié à l'expression orale du souvenir douloureux. Le processus oculaire favorise les connexions neuronales et permet progressivement de restructurer l'ensemble des informations. L'événement est intégré et déchargé de la douleur émotionnelle.

- 1987** Découverte de l'EMDR par Francine Shapiro
- 2002** Association EMDR France
- 2004** Reconnaissance de la thérapie EMDR par l'Institut National de la santé et de la recherche médicale
- 2007** Reconnaissance par la Haute Autorité de Santé
- 2013** Reconnaissance par l'Organisation Mondiale de la Santé



Comment se déroule une séance ?

Une phase de préparation

Les entretiens préliminaires permettent de construire une relation thérapeutique de confiance avec le praticien, de valider l'indication de la thérapie EMDR et de définir ensemble les objectifs. Le patient apprend la pratique de stabilisation émotionnelle qui peut être utilisée pendant les séances ou à domicile entre deux séances.

Le traitement

Le praticien aide le patient à repérer la cause de la souffrance et un dialogue s'installe. Il indique au patient les mouvements à réaliser avec ses yeux, en même temps que la parole et les émotions se libèrent. Les séries de mouvement continuent jusqu'à ce que les émotions soient neutralisées et que surgissent des pensées et sentiments positifs. Une séance d'EMDR peut durer 60 à 90min. Les souvenirs perturbants sont traités progressivement.

122 000 personnes sont concernées par TSPT

2 millions de personnes ont bénéficié de la thérapie l'EMDR

31 000 membres sont réunis dans l'association EMDR Europe

38 associations nationales forment EMDR Europe

1400 praticiens sont membres de EMDR France (2021)



Comment trouver un praticien ?

Face au développement de l'offre EMDR, nous vous conseillons de choisir votre praticien avec prudence, en vérifiant qu'il ou elle respecte bien les critères suivants :

- ✓ psychologue, psychiatre ou psychothérapeute reconnu par l'ARS
- ✓ cursus spécialisé en EMDR par un centre de formation validé par EMDR France
- ✓ engagé à respecter le Code d'Ethique de l'Association EMDR France
- ✓ porte le titre de Praticien EMDR Europe ou est en cours d'obtention de ce titre

Un annuaire regroupant l'ensemble des praticiens par région est à votre disposition sur notre [site](#) !

<https://www.emdr-france.org/lannuaire-des-therapeutes-2/>



9 rue Papillon - 75009 PARIS
contact@emdr-france.org
09 63 58 44 63 / 09 63 57 44 63
<https://www.emdr-france.org>