

EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*)

La méthode EMDR est une thérapie développée en 1987 par Francine Shapiro. Cette psychologue américaine découvre et confirme en laboratoire de psychologie l'effet thérapeutique de stimulations bilatérales (initialement le mouvement des yeux) pour diminuer la charge émotionnelle liée à des événements traumatiques.

Ensuite elle crée un protocole de soins (l'EMDR) qu'elle valide chez des personnes très traumatisées et atteintes de stress post-traumatiques (anciens combattants). Non seulement cet abord permet d'apaiser leurs réactions émotionnelles, de les désensibiliser (c'est le « D » de EMDR) mais aussi d'effectuer une réinterprétation de l'événement (c'est le « Reprocessing » ou « R » de EMDR).

Les personnes fortement traumatisées peuvent présenter, en plus des cauchemars et des [crises d'angoisse](#), des cognitions comme « je suis coupable ». L'EMDR agit aussi sur cet aspect cognitif. L'EMDR devient ainsi un puissant outil de « restructuration cognitive ». Il peut être associé avec un abord de thérapie comportementale et cognitive, ...

- **Point avec le docteur Martin Teboul (Président de l'association EMDR France)**

« Entre l'hypnose et la thérapie cognitive et comportementale, l'EMDR est une thérapie psychoneurobiologique basée sur la stimulation sensorielle. Recommandée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), elle aide les patients à " ranger " leurs mémoires traumatiques en cas de stress post-traumatique. Cette technique surprenante est venue en aide à beaucoup de rescapés d'attentats ou d'événements inattendus.

L'EMDR est recommandée par la [Haute Autorité de Santé \(HAS\)](#) et par [l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale \(INSERM\)](#) en France, par [l'Organisation Mondiale de la Santé](#) dans le monde entier comme thérapie de choix des troubles de stress post-traumatique»

La formation des praticiens se fait à l'association EMDR France et certains praticiens ont eu la chance d'être formés avec le Dr David Servan Schreiber (avant 2010).

Elle peut être utilisé en compléments d'autres méthodes thérapeutiques afin d'aider à la restructuration psycho-émotionnelle des personnes en état d'échec, de dévalorisation, d'addiction et de difficultés d'adaptation. »