

L'EMDR EST UNE TECHNIQUE DE PSYCHOTHÉRAPIE ÉTONNANTE QU'ÉVELYNE JOSSE A ENTRE AUTRES PU UTILISER LORS DE MISSIONS HUMANITAIRES.

PSY: la tactique du



La thérapeute demande à la personne de suivre des yeux la main qu'elle déplace de gauche à droite.

ÉVELYNE JOSSE EST PSYCHOLOGUE ET SPÉCIALISTE DE L'EMDR, UNE TECHNIQUE DE PSYCHOTHÉRAPIE ÉTONNANTE DESTINÉE NOTAMMENT À SOIGNER LES TRAUMATISMES PSYCHOLOGIQUES. LE PRINCIPE: UTILISER DES STIMULATIONS «GAUCHE-DROITE» POUR «REPROGRAMMER LE CERVEAU».

Thomas Coucq

tic-tac



PLUS D'INFOS?

www.emdr-belgium.be

? Évelyne Josse, vous êtes une spécialiste de l'EMDR. En quoi consiste cette technique?

«EMDR, pour Eye Movement desensitization and reprocessing, correspond en français à "désensibilisation et retraitement par le mouvement des yeux". Il s'agit d'une technique qui a révolutionné la psychothérapie et qui est basée sur l'utilisation des mouvements oculaires – comme ceux effectués durant certaines phases du sommeil – et des «stimulations gauche-droite» (voir plus bas) lors de la séance de thérapie.»

? Dans quel cas l'EMDR est-elle utilisée? À qui est-elle destinée?

«L'EMDR a d'abord été utilisée pour venir en aide aux personnes victimes de traumatismes comme les soldats américains, vétérans du Vietnam, et les victimes de violences en tout genre: agression, viol, traumatismes de guerre... Mais depuis cette technique a été testée chez d'autres types de patients et on s'est rendu compte qu'elle pouvait également être efficace dans d'autres domaines, comme les deuils, les ruptures sentimentales, les conséquences de la violence conjugale, le harcèlement moral au travail, mais aussi les troubles anxieux (voir notre dossier en page 10), l'anorexie, la toxicomanie, l'alcoolisme...»

? Concrètement, comment se déroule une séance d'EMDR?

«Nous évaluons tout d'abord avec le patient la situation traumatique qu'il a vécue. Il peut par exemple s'agir d'un accident de voiture, d'un hold-up, d'un car-jacking... Nous lui demandons ensuite de penser à l'image la plus perturbante liée à cette situation – le fait par exemple de voir le camion foncer sur sa voiture et de ne pas avoir d'issue. Nous lui demandons quelles émotions – la peur, l'angoisse – et quelles sensations physiques – la boule au ventre par exemple – resurgissent lorsqu'il repense à cette situation problématique.»

ENTRE ÉVEIL ET SOMMEIL

Les mouvements oculaires gauche-droite utilisés en EMDR sont proches de mouvements que nous effectuons naturellement lorsque nous dormons. Lors d'une des phases du sommeil paradoxal, appelée REM (Rapid Eye Movement), nous effectuons en effet des mouvements oculaires rapides qui sont étrangement similaires. Cette phase de sommeil serait d'ailleurs impliquée dans le processus de mémorisation et la consolidation des souvenirs...



Le thérapeute évalue d'abord la situation problématique.



Les stimulations bilatérales permettraient de mettre le cerveau dans un état où il peut «digérer» le traumatisme.

DANS CERTAINS CAS, 5 À 6 SÉANCES SUFFISENT!

? Vous utilisez ensuite des stimulations bilatérales?

«Oui, nous demandons ensuite au patient de conserver à l'esprit ce qu'il vient d'évoquer puis de suivre des yeux – sans bouger la tête – le doigt que nous déplaçons de gauche à droite devant ses yeux. Mais nous pouvons aussi utiliser d'autres stimulations bilatérales: tapoter alternativement sur les mains ou les genoux des patients, ou s'aider de sons, de vibrations qui stimulent tour à tour le côté droit puis le côté gauche...»

Nous reprenons ensuite le fil de la séance et continuons à «dérouler l'écheveau» en procédant de la même façon grâce aux stimulations bilatérales, jusqu'à ce que le patient puisse penser à l'événement sans que cela ne le perturbe. Dans certains cas, 4 à 5 séances suffisent! Les cas complexes nécessitent par contre un travail de plus longue haleine.»

? Comment ces stimulations permettent-elles de dépasser un traumatisme?

«Plusieurs hypothèses peuvent expliquer pourquoi l'EMDR est efficace dans la digestion des situations traumatisantes. Les êtres humains possèdent en quelque sorte un accélérateur et un frein. Nous avons en effet deux systèmes nerveux autonomes: le premier qui «met en action» – le système nerveux orthosympathique – et le second qui induit la relaxation et le sommeil – le système nerveux parasympathique. Or, on s'est notamment rendu compte que pour pouvoir digérer des informations le cerveau doit être «dans un état parasympathique». L'EMDR activerait ce système (voir encadré) et mettrait donc le cerveau dans

un état où il peut retraiter les informations et «digérer» les traumatismes.

Une autre hypothèse est que le fait de penser à une situation problématique et de l'évoquer tout en étant en sécurité dans le bureau du thérapeute permettrait de prendre de la distance par rapport à l'angoisse.»

? Vous avez également utilisé l'EMDR lors de voyages humanitaires?

«Oui, je l'ai notamment utilisée à Haïti où je suis arrivée quelques jours après le terrible tremblement de terre de 2010. J'ai rejoint une équipe de Médecins Sans Frontières qui travaillait déjà sur place avant le séisme. La situation était chaotique. L'hôpital qui ne pouvait accueillir que 30 personnes s'est subitement retrouvé avec 300 patients dans des états souvent très graves. Une station d'essence proche du centre avait explosé, et les grands brûlés ont afflué en nombre. Le personnel, y compris les équipes administratives, a dû soigner ces gens, les voir mourir parfois. Gérer cette situation difficile, alors qu'ils avaient eux-mêmes perdu des proches, ou qu'ils étaient sans nouvelles de leur famille parce que les lignes téléphoniques étaient coupées, a été extrêmement difficile pour beaucoup d'entre eux.»

? Quelles en étaient les conséquences?

«Certains membres du personnel "disso-ciaient" subitement. Ils étaient là physiquement mais restaient tétanisés, tremblaient; leur esprit restait figé. Cela pouvait être extrêmement dangereux pendant une intervention chirurgicale ou lors du transport d'un blessé. De nombreuses personnes voulaient travailler mais n'y parvenaient plus. Il fallait absolument les rendre opérationnelles au plus vite pour qu'elles puissent à leur tour aider.»

? Utiliser l'EMDR était un choix pragmatique?

«Oui, il nous fallait une technique efficace et qui donnait des résultats rapidement. Je pense par exemple à une secrétaire qui avait été très choquée, qui ne parvenait plus à manger et avait perdu du poids... Une séance a suffi pour qu'elle parvienne à remanger. Certaines personnes ne parvenaient plus à entrer dans des bâtiments «en dur» et ne travaillaient plus que sous tente. Or, opérer en extérieur n'est pas possible. L'EMDR nous a permis de travailler sur ces traumatismes, et de les dépasser rapidement...» ■



L'EMDR EST-ELLE EFFICACE?

Depuis 2013, l'Organisation Mondiale de la santé (OMS) préconise le recours à l'EMDR pour le traitement des troubles psycho-traumatiques chez l'enfant et l'adulte. Et pour cause! «On obtient une guérison dans 80% des cas!», précise Évelyne Josse. «Et les résultats sont plus rapides qu'avec d'autres types de psychothérapie: 7 heures d'EMDR permettraient par exemple d'obtenir le même résultat que 50 heures de thérapies cognitives et comportementales.»