

Marion, 15 ans:

### “Trop bizarre, ce truc!”

« La première fois, ça a été vraiment difficile, parce que je ne savais pas trop à quoi m'attendre. On t'explique certains trucs au départ, mais c'était quand même un peu vague. Je me suis dit : trop bizarre, ce truc ! Oh, et puis bon ! Ça ne va pas m'aider de toute façon. »

« J'avais aussi très peur d'être obligée de parler à quelqu'un de ce qui m'était arrivé, parce que je ne l'avais encore jamais fait. La première étape, c'est d'apprendre à faire confiance à cette personne, et d'essayer d'être à l'aise. Comme ça, on arrive à se concentrer et la thérapie marche mieux. L'EMDR est quand même très différente de ce qu'ils appellent les thérapies par la parole, parce que parler, ça t'aide, d'un côté, mais ça ne rend pas ce que tu as vécu moins pénible. Ce qu'il y a de vraiment bien avec cette thérapie, c'est qu'on travaille sur ses mauvais souvenirs, et ça aide vraiment à avancer. »

« Je n'ai pas eu besoin de parler beaucoup pendant la thérapie, et ça m'allait bien. On a traité ce qui m'était arrivé petit bout par petit bout, jusqu'à ce que tout soit réglé. C'était vraiment dur de me concentrer sur un souvenir que j'avais toujours essayé d'éviter au maximum. Mais on se met à penser autrement, et les sentiments douloureux changent et disparaissent. J'avais de moins en moins peur, je me sentais fiche ma vie en l'air sans arrêt. »

### Vous avez d'autres questions ?

Vous pouvez jeter un coup d'œil au livret qu'on a remis à vos parents ou à ceux qui s'occupent de vous. Vous pouvez aussi poser toutes les questions que vous voulez à votre propre thérapeute. Cela ne l'ennuiera pas.

# EMDR

## Refaites l'enregistrement

Si vous vous sentez mal, ça a probablement à voir avec quelque chose de difficile qui vous est arrivé. C'est peut-être en rapport avec un accident, un incendie, une agression, des brimades, ou autre chose d'aussi grave. Peut-être cela ne vous est-il arrivé qu'une fois, mais ça peut avoir duré des mois et voire des années. Vivre ce genre de choses, ça peut changer votre façon d'être. Ce qui est arrivé peut par exemple passer et repasser en boucle dans votre esprit comme un film, ou bien vous n'avez plus envie de rien, ou peut-être vous ne pouvez plus dormir. Vous pouvez aussi vous mettre très vite en colère, ou avoir du mal à vous concentrer.

# Refaites l'enregistrement

Beaucoup de jeunes ne comprennent pas pourquoi ils se mettent brusquement à réagir tout à fait différemment qu'avant. En fait, cela vient des souvenirs des choses graves qui leur sont arrivées. Et des émotions terribles, des pensées horribles qui vont avec. Heureusement, il y a quelque chose qui peut les aider rapidement. Ça s'appelle l'EMDR.

## Plus vite que vous ne le croyez

L'EMDR (ça signifie en anglais « désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires ») est une forme de thérapie pour les enfants, les adolescents et les adultes qui ont vécu une ou plusieurs expériences pénibles ; ces expériences ont entraîné chez eux des problèmes psychologiques. Les scientifiques pensent que dans ces cas, les souvenirs des expériences pénibles ne sont pas stockés comme ils devraient l'être dans la mémoire. Quand l'EMDR corrige cela, les problèmes qui vous ont amené(e) ici diminuent ou disparaissent totalement.

Une bonne chose avec l'EMDR, c'est que vous allez voir apparaître des améliorations rapidement. Si vous n'avez eu qu'une seule mauvaise expérience, vous aurez probablement fini la thérapie plus tôt que quelqu'un qui a été menacé ou maltraité plus longtemps. Mais même dans ces cas, l'EMDR peut être très utile.

Lisa, 17 ans:

### « Regardez où j'en suis maintenant ! »

*« Quand j'ai commencé, j'avais des cauchemars. Ils avaient l'air tellement vrais que c'était comme si j'étais encore en train d'être abusée. J'avais du mal à dormir et je n'arrivais pas à me concentrer pendant la journée, alors mon travail scolaire paraissait complètement en vaille aussi. Je me reprochais l'abus sexuel. Je pensais que c'était comme une punition pour quelque chose de mal que j'avais dû faire avant. Maintenant, quand je pense que je me sentais responsable des actes de mon cousin, ça me met en colère. Je sais et je ressens maintenant que je vaudrais autant que tout le monde, c'est pourquoi je mérite du respect. Les cauchemars ont disparu. Je dors mieux et ça marche bien à l'école aussi, parce que je me sens bien. Au début, je trouvais ça un peu bizarre, ces mouvements avec les yeux. Mais il suffit de regarder où j'en suis maintenant. J'ai beaucoup plus confiance en moi et je ne suis plus soucieuse que ça puisse m'arriver de nouveau. »*

## Qu'est-ce qu'on va choisir ?

D'abord, le thérapeute va vous demander de lui faire le récit de ce qui vous est arrivé, et de bloquer le récit sur l'image qui est la plus difficile à regarder maintenant. Ensuite, tous les deux vous allez trouver un moyen pour que vous ne vous sentiez plus mal comme ça chaque fois que vous repensez à ces choses difficiles. Ça marche de cette façon : pendant que vous vous concentrez sur l'image, sur ce que ça vous fait penser et ressentir maintenant, le thérapeute va vous demander de faire en même temps quelque chose qui n'a aucun rapport. Ce sera l'une de ces trois choses :

- *Ou bien*, suivre ses doigts du regard, pendant qu'il les fait aller et venir devant votre visage ;
- *ou bien* écouter des sons dans un casque ;
- *ou bien* taper dans les mains du thérapeute (ou alors c'est lui qui tapera dans les vôtres).

De temps à autre, le thérapeute vous demandera ce que vous remarquez ou ce qui change. Il peut s'agir d'images, de pensées, d'émotions, mais aussi de sensations physiques, telles des tensions ou des douleurs. Parfois, des choses apparaissent dont vous n'avez pas envie de parler, ou que vous avez peur de dire. Ne vous inquiétez pas, vous n'êtes pas obligé(e) de le faire. La thérapie va se poursuivre jusqu'à ce que vous ne soyez plus affecté(e) du tout par les souvenirs de l'expérience pénible que vous avez vécue.

## Un peu nerveux

Ne soyez pas étonné(e) d'être plus concentré que d'habitude sur la ou les expériences pénibles ou sur des éléments liés à ces expériences, pendant la période où vous serez en thérapie : le mécanisme de retraitement des informations



de votre cerveau a été activé. Ce retraitement ne s'arrête pas tout de suite quand vous quittez le bureau du thérapeute. Vous vous sentirez peut-être un peu anxieux, ou un peu énervé(e) ; heureusement, cela disparaît en moyenne dans les trois jours suivant une séance de thérapie. Et il est possible que vous n'éprouviez rien de semblable.

Jean, 13 ans:

### « Ça avance tout seul ».

*« Quand j'ai commencé les mouvements d'yeux, immédiatement, des tas de trucs sont arrivés : des images, des idées, des sentiments. Quelquefois, ça n'avait rien à voir. Il y avait des quantités de choses qui passaient. Mais le thérapeute te guide vraiment bien : la seule chose que tu as à dire quand tu arrêtes les tapotements ou les mouvements d'yeux, c'est ce que tu ressens, ce qui change, ou ce qui te passe par la tête. Au début, je croyais qu'il fallait rester sur la première image, ou la faire revenir, mais il n'y a pas besoin de contrôler ou de rester sur quelque chose. C'est pour ça que c'est une thérapie vraiment à part. Ça avance tout seul. Il faut simplement avoir le cran de se concentrer sur soi-même. Ça suffit. »*