

L'EMDR contre les troubles sexuels

Cette nouvelle thérapie permet de traiter avec succès les stress post-traumatiques. Et elle ferait merveille en cas de problèmes intimes.

La thérapie par mouvements oculaires de désensibilisation et de retraitement des informations négatives – *eye movement desensitization and reprocessing*, EMDR donc – a été découverte il y a un peu plus de vingt ans par la psychologue californienne Francine Shapiro. Popularisée chez nous par David Servan-Schreiber grâce au succès de son ouvrage *Guérir*, cette méthode consiste à stimuler le cerveau pour qu'il « digère » les événements traumatisants du passé. Elle est devenue un outil de travail pour de nombreux psychiatres et psychothérapeutes, mais aussi sexologues.

Une aide précieuse après une agression

Les victimes de violences sexuelles sont en effet nombreuses à éprouver de grandes difficultés, ensuite, à accéder à une vie amoureuse épanouie. Toutefois, les agressions sexuelles ne sont pas les seules à laisser une empreinte négative sur

notre intimité. Le Dr Catherine Solano*, sexologue, rapporte ainsi les propos de Michel : « Au collège, le médecin scolaire, une femme, nous faisait baisser notre culotte et tripotait notre sexe. Elle m'a fait mal et je pense qu'elle voulait voir si je décalottais. Mais, sur le coup, je n'ai rien compris. Aujourd'hui, quand une femme me touche le pénis, je ressens automatiquement une appréhension et ma verge se ratatine. »

Un bon moyen de lever les blocages

Pour Hélène, qui a souffert d'infections urinaires récurrentes jusqu'à l'âge de 18 ans, la zone censée être liée au plaisir a été associée à l'idée de souffrance. Une première fois qui s'est mal passée ou une panne sexuelle peut aussi nous marquer en profondeur. Notre mémoire émotionnelle n'oublie pas certains chocs et ils continuent à nous empoisonner la vie. L'EMDR permettrait de s'en délester. On demande au patient de se centrer sur un aspect

de l'épisode traumatisant – comme le regard de l'agresseur –, tout en effectuant des mouvements oculaires rapides de gauche à droite. Des sentiments et des sensations resurgissent alors avec force : gorge serrée, mal au ventre, jambes qui tremblent, humiliation, colère... La stimulation sensorielle aide à faire remonter ces ressentis et à les apaiser. Peu à peu, les événements perdent de leur pouvoir bouleversant, ce qui permet au cerveau d'intégrer l'information : elle ne fonctionnera plus en boucle toxique.

Une approche efficace dans le cadre d'une thérapie

Reconnus par la Haute Autorité de santé en 2007, les résultats de l'EMDR peuvent être remarquables et très rapides. Cependant, plusieurs mois de travail sont parfois nécessaires en cas de traumatisme répété et durable, à raison d'une à quatre séances par mois. Autre point à prendre en compte : cette méthode doit toujours être utilisée dans le cadre d'une psychothérapie, et non comme seule approche. Et, de même que dans toute psychothérapie ou sexothérapie, la motivation personnelle est déterminante pour obtenir un éventuel changement. Attention, enfin, car les sexologues ne pratiquent pas tous l'EMDR et beaucoup disent la pratiquer sans être certifiés. Celui que vous consulterez doit être psychothérapeute et savoir évaluer ce qui relève des problèmes de couple, de simples conseils, d'un bilan de santé ou d'une approche plus psychologique. Si le nœud semble psychique et que le praticien consulté n'est pas formé à l'EMDR, il saura peut-être vous orienter vers un confrère.

* Dans son livre *les Trois Cerveaux sexuels* (Robert Laffont), le Dr Solano évoque notamment sa pratique de l'EMDR.

NOTRE SEXOLOGUE



MIREILLE BONIERBAILE

Depuis sept ans, cette psychiatre, pionnière de la sexologie française, répond à vos questions sur femina.fr. Désormais, elle vous donne rendez-vous aussi dans *Version Femina*.

OÙ TROUVER LE BON THÉRAPEUTE

L'Association EMDR France rassemble la grande majorité des thérapeutes formés (il existe actuellement en France trois organismes qui dispensent des formations permettant d'obtenir le titre de « praticien EMDR Europe »). Spécialisés ou non en sexologie, ils savent traiter les événements qui retentissent sur la sexualité. Compter de 60 à 120 € la séance de 60 à 90 minutes, selon le thérapeute et son statut. Rens. au 01 83 62 77 75 et sur emdr-france.org.

