

Définition

La thérapie EMDR se veut une approche intégrative. Elle a fait l'objet de recherches empiriques exhaustives démontrant son efficacité à traiter l'état de stress post-traumatique. Bien qu'elle ait été initialement mise au point pour aider les personnes ayant ce type de problématique, elle s'adresse également à toute personne souffrant de perturbations émotionnelles généralement liées à des traumatismes psychologiques.

Fondement

Le cerveau possède un système neurobiologique de traitement de l'information qui, dans des conditions optimales, nous permet de traiter nos expériences de façon saine et adaptée. Toutefois, selon la théorie du traitement adaptatif de l'information (TAI), toute situation à haut niveau de perturbation ou qui se produit sur une base chronique/répétée peut faire en sorte que notre cerveau ne soit pas en mesure de les intégrer (digérer).

Lorsque ce type de blocage se produit, les émotions, les images, les sensations physiques et les sons associés à la situation restent bloqués dans le cerveau dans leur forme initiale. Ils sont emmagasinés dans des chaînes associatives et déterminent la façon dont nous percevons nos expériences et comment nous nous comportons. Ce sont ces traumatismes « non digérés » qui seraient à la source de nos difficultés et perturbations présentes.

Le rôle de l'EMDR est de réactiver la capacité naturelle de notre cerveau à intégrer (digérer) l'événement jusqu'à maintenant figé ou bloqué dans nos réseaux de la mémoire. Une fois le souvenir « retraité », la détresse, les croyances négatives de même que les sensations physiques associées à une expérience négative se dissipent, ce qui nous permet d'apprendre de celle-ci.



CLINIQUE DE PSYCHOLOGIE MIRABEL

THÉRAPIE EMDR

Eye Movement
Desensitization &
Reprocessing

Intégration neuro-
émotionnelle par les
mouvements
oculaires

psychologiemirabel.com

(579) 637-3569

Marie-Claude Pedneault
Psychologue

Clinique de psychologie
Mirabel
11800, rue de Chaumont,
Mirabel (Qc)
J7J 0T8

Déroulement de la thérapie EMDR

Les entretiens préliminaires permettent :

- de construire une relation thérapeutique de confiance avec son praticien ;
- d'identifier une problématique actuelle susceptible d'être traitée en EMDR de même que les souvenirs traumatiques à l'origine de ces difficultés ;
- et enfin de mettre en place des outils psychocorporels de stabilisation émotionnelle qui peuvent être utilisés en cours de séance ainsi qu'en pratique autonome entre les séances de psychothérapie.

Les souvenirs et les situations seront ciblés un à un lors des séances. Il peut être nécessaire d'effectuer plus d'une séance EMDR sur une cible spécifique. De façon sommaire, les séances EMDR vont impliquer que votre thérapeute va vous inviter à vous concentrer sur le souvenir à retraiter : les images, les pensées, les émotions de même que les sensations corporelles. Vous serez alors invité à suivre des mouvements oculaires (ou à suivre une autre forme de stimulation bilatérale comme du tapping). Pendant les séries de stimulation bilatérale, vous n'aurez qu'à constater ou observer ce qui émerge comme matériel (images, pensées, émotions, sensations physiques, autres souvenirs, etc.) sans tenter de diriger, d'interpréter ou de contrôler. Ce processus se poursuivra jusqu'à ce la situation n'évoque plus de détresse ou de perturbation, que les pensées négatives soient remplacées par des pensées plus adaptées et que les sensations corporelles négatives soient éliminées. Graduellement, les sources de détresse seront retraitées et éliminées. Généralement les séances EMDR durent de 60 à 90 minutes. Bien que vous puissiez par moment ressentir des émotions intenses pendant le travail EMDR, votre thérapeute s'assurera toujours que vous ayez retrouvé un état de calme avant la fin de la rencontre.



CLINIQUE DE PSYCHOLOGIE MIRABEL

Marie-Claude Pedneault
Psychologue

Clinique de psychologie
Mirabel

11800, rue de Chaumont,
Mirabel (Qc)

J7J 0T8

(579) 637-3569

psychologiemirabel.com