

Une psychothérapie pour lutter contre le stress post-traumatique

Efficace pour traiter le stress post-traumatique, l'EMDR est une thérapie qui s'appuie sur les facultés d'auto-guérison du cerveau.



AMELIE-BENOIST / BSIP

Séance de thérapie EMDR utilisée pour le traitement de l'état de stress post-traumatique.

EMDR ou Eyes movement desensitization and Reprocessing (1): derrière ce nom un peu barbare se cache une psychothérapie qui a transformé la vie d'Adrien, comme de nombreuses victimes de traumatismes psychiques. Militaire de carrière, Adrien est rentré d'Afghanistan en présentant tous les symptômes de l'état de stress post-traumatique.

Des images de combat faisaient irruption dans son esprit à n'importe quel moment de la journée; la nuit, il souffrait de cauchemars très violents et d'insomnies fréquentes; l'homme de 38 ans se montrait à fleur de peau, irritable, sans cesse sur ses gardes. Il sursautait au moindre bruit.

En racontant l'un de ses souvenirs, dans le cabinet du psychologue Christophe Marx, l'ancien soldat s'est mis à pleurer et trembler: en 2008, pris dans une embuscade dans la vallée de l'Uzbin, il a assisté impuissant à l'agonie de deux camarades durant une heure. *«Il se demandait comment il pouvait continuer à vivre avec cette culpabilité et cette honte intense d'avoir survécu»*, témoigne le praticien (2).

Ce dernier lui a proposé de suivre un protocole EMDR, qui a manifestement porté ses fruits: en quelques semaines, les symptômes d'Adrien ont disparu et deux ans plus tard, n'ont pas réapparu.

L'EMDR, découverte en 1987 par une psychologue américaine, Francine Shapiro, s'appuie sur la faculté d'auto-guérison du cerveau qui, en temps normal, est capable de digérer les événements perturbants. Chez les victimes de stress post-traumatique, le système est dépassé: l'événement traumatique se fige et provoque des réactions émotionnelles et physiques à répétition, comme un disque rayé.

Par des mouvements oculaires stimulés au moment précis où la personne se remémore le choc, on parvient à réactiver les capacités cérébrales naturelles. Le traumatisme est «*digéré*» et le patient cesse de souffrir.

Praticien accrédité depuis dix ans, Christophe Marx se souvient de sa méfiance, la première fois qu'il a entendu parler de l'EMDR: «*Désensibilisation*» et «*retraitement*», tout cela lui semblait bien étrange à l'époque... Surtout, une telle thérapie, avec ses résultats rapides, lui paraissait relever d'une «*illusion*», bien loin du cheminement propre à la pensée humaine.

Mais les résultats probants de la méthode sont venus à bout de ses réticences initiales. Dès 1989, rappelle-t-il, une première étude contrôlée, incluant des vétérans de la guerre du Vietnam, est publiée dans le *Journal of Traumatic Stress*.

En France, l'EMDR – popularisée par le docteur David Servan-Schreiber –, est reconnue par l'Inserm dès 2004 et recommandée par la Haute Autorité de santé en 2007 comme traitement de choix de l'état de stress post-traumatique.

De son côté, l'Organisation mondiale de la santé fait valoir, en 2013, que ce type de thérapie aide les patients «*à atténuer les souvenirs vivaces, non désirés et répétés d'événements traumatiques*».

Il peut s'agir de traumatismes récents, survenus à l'âge adulte, comme un accident de voiture, une agression dans la rue, une catastrophe naturelle ou un attentat. Mais pas seulement: l'EMDR permet aussi de traiter des événements survenus dans l'enfance. Cécile, qui fut victime d'abus sexuel à l'âge de 5 ans, peut en témoigner (3).

Extrêmement marquée, cette femme de 43 ans a souffert de profonds troubles psychiques durant des années – troubles alimentaires, phobies, hypervigilance – jusqu'à ce que la clinique Lyon lumière lui propose une thérapie EMDR.

«Avant cette thérapie, la seule évocation de mon agresseur me faisait trembler de terreur, se souvient-elle. Je ne supportais pas la vue d'un homme à moustache, j'étais sans cesse dans des stratégies d'évitement.» Cécile – qui n'a pas eu d'enfants – est alors incapable de construire une vie de famille. *«Mon traumatisme était très complexe car j'ai été agressée toute petite, à un moment clé de la construction psychique.»*

Dans ce contexte, les premières séances d'EMDR s'avèrent éprouvantes. Elle doit être hospitalisée pour suivre le protocole. *«Au départ, le fait d'aborder les scènes d'agression m'a complètement déstabilisée. J'étais submergée par mes émotions, la terreur, la honte, j'avais des douleurs physiques»*, décrit-elle.

Seuls la grande expérience de sa thérapeute et le lien de confiance tissé entre les deux femmes lui permettent de continuer – certains psychiatres déconseillent néanmoins l'EMDR pour certains traumatismes complexes, lorsque le patient souffre de troubles de la personnalité.

Cécile, elle, ne regrette pas son parcours thérapeutique, si difficile fut-il. *«Aujourd'hui, je me sens apaisée, assure-t-elle. Je n'ai pas oublié ce qui m'est arrivé mais je ne me sens plus touchée dans ma chair, je suis détachée de ce qui est devenu un souvenir – certes douloureux – mais un souvenir.»*

Son exemple le montre: l'EMDR, qui semble très simple dans son principe, nécessite un encadrement strict. *« En France, note Christophe Marx, seuls les psychothérapeutes peuvent être accrédités. Car il faut être capable d'accompagner d'éventuelles perturbations: le souvenir d'un autre traumatisme qui surgit, la découverte d'une éventuelle pathologie mentale, des phénomènes de dissociations où la personne se sent tout d'un coup coupée d'elle-même.»* L'alliance thérapeutique est donc centrale, de même que la complémentarité des prises en charge, en cas de troubles majeurs.

Une fois ces conditions réunies, l'EMDR montre ses bienfaits, dans un champ d'application toujours plus large. «*Le cerveau a une capacité d'auto-guérison incroyable et des améliorations ont été constatées dans des pathologies variées*», comme les troubles des conduites alimentaires, du sommeil, les deuils complexes, la dépression, voire les acouphènes et le psoriasis, assure Christophe Marx, qui précise toutefois qu'il faut attendre que ses résultats soient confirmés par des études à grande échelle. De même, les neurosciences sont loin d'avoir donné toutes les clés des processus à l'œuvre dans l'EMDR, qui garde encore une part de mystère.

(1) Traduit par « Désensibilisation et retraitement par le mouvement des yeux » ou encore « Intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires ». (2) Le psychothérapeute raconte le parcours d'Adrien dans un livre « L'EMDR » paru aux éditions Eyrolles en 2013 (10 €) (3) Elle a raconté son expérience dans « Le petit vélo blanc », Calmann-Lévy, 2015, 17 € sous le nom de Cécile B.

.....

POUR ALLER PLUS LOIN

L'association

EMDR - France

En France, l'organisation de référence est l'association EMDR-France, créée en septembre 2002 par David Servan-Schreiber (décédé en 2011), Jacques Roques et Michel Silvestre. Affiliée à l'association EMDR-Europe, elle regroupe les psychologues cliniciens, psychiatres, psychanalystes et psychothérapeutes praticiens accrédités en France pour exercer selon cette méthode.

Pour consulter l'annuaire: www.emdr-france.org

DE NOMBREUX OUVRAGES

Beaucoup de livres ont été écrits sur l'EMDR. Parmi eux, on peut citer: *Des yeux pour guérir*, Francine Shapiro et Margot Silk Forrest (préface de David Servan-Schreiber), Seuil, 2005 (existe en poche, Points essais, 10 €). *Dépasser le passé, se libérer des souvenirs traumatisants avec l'EMDR*, Francine Shapiro, Seuil, 2014, 22 €. *Découvrir l'EMDR, bouger les yeux pour guérir*, Jacques Roques, Marabout, 2013, 5,99 €.

Marine Lamoureux

<http://www.la-croix.com/Ethique/Sciences-Ethique/Sciences/Une-psychotherapie-pour-lutter-contre-le-stress-post-traumatique-2015-06-01-1318425>