



EMDR est l'acronyme de Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (désensibilisation et reprogrammation par des mouvements oculaires)

EMDR est l'acronyme de Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (désensibilisation et reprogrammation par des mouvements oculaires). La thérapie EMDR a fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques; on recense 25 études mettant en évidence son efficacité, et l'expérience quotidienne nous montre que cette efficacité

dépasse le cadre de la gestion des traumatismes, et s'applique à de nombreuses difficultés psychiques. Certaines universités, belges ou autres, s'intéressent de plus en plus à l'EMDR et l'incluent dans leurs cursus. Depuis 2013, l'Organisation Mondiale de la Santé a reconnu l'EMDR et les thérapies comportementales comme les seules méthodes efficaces pour la gestion des traumatismes, des adultes mais aussi des enfants et des adolescents. Et pourtant nombre de thérapeutes et de médecins ne réalisent pas encore le potentiel de la thérapie EMDR!

L'EMDR offre des avantages importants.

Le patient n'est pas ré-exposé longtemps à l'événement pénible, et ne doit pas réaliser de tâches difficiles à la maison. La durée de la thérapie est aussi sensiblement réduite (certains traumatismes simples peuvent être traités en 1 ou 2 séances), et la faculté de tolérance des patients est moins atteinte.

L'EMDR va également un pas plus loin. Les patients décrivent une disparition importante sinon totale de leurs émotions négatives quand ils se remémorent l'événement traumatique. Ils rapportent aussi avoir des difficultés à se concentrer sur le souvenir, ou voir l'événement comme plus lointain. Il peut même arriver que des éléments positifs apparaissent lors de l'évocation de l'événement, qui amène un autre point de vue chez le patient.



PERSONNE DE CONTACT

Cécile De Ridder est journaliste de formation avant de devenir thérapeute EMDR et sexologue. Cette double casquette lui permet de se charger du Comité communication d'EMDR Belgique. Elle reçoit surtout un public de femmes et se spécialise dans les problématiques de viol et d'abus.

Cécile De Ridder cecilederidder@skynet.be ou le secrétariat d'EMDR Belgium info@emdr-belgium.be