

Chère docteure, cher docteur,

Dans votre patientèle, vous rencontrez probablement des personnes qui se plaignent de nombreux maux dont la cause organique n'est pas nécessairement établie.

Lors de l'anamnèse, certains vous confient avoir été victimes d'un accident de la circulation, d'un abus sexuel, d'une intervention médicale particulièrement angoissante, d'un abandon, de brimades, de phobies ou d'autres situations traumatogènes.

Parmi ces patients qui vous présentent des symptômes somatiques certains ont probablement vécu un choc physique doublé d'un choc psychique.

Ces symptômes corporels peuvent être la conséquence d'un traumatisme persistant non résolu.

On sait que la nuit, lors de la phase de sommeil paradoxal, le cerveau classe les événements vécus tout au long de la journée dans ses archives. Quand l'archivage fonctionne bien, le choc psychique se résorbe assez naturellement. Il arrive cependant que le cerveau n'y parvienne pas. Dans ce cas, l'événement reste comme en attente de traitement et la personne peut développer des peurs, des comportements obsessionnels ou revivre sans cesse l'événement et ne pas dépasser ce qui fait trauma.

Depuis 2013, **l'Organisation Mondiale de la Santé a reconnu l'EMDR comme la technique de choix à conseiller aux patients qui souffrent d'un état de stress post-traumatique.**

Il s'agit d'une approche thérapeutique qui prend en considération le fonctionnement cérébral en vue d'une auto-guérison. Celle-ci a lieu grâce à des mouvements oculaires bilatéraux qui ont le même effet que ceux qui se produisent lors du sommeil paradoxal.

De cette manière, le cerveau du patient peut assimiler l'événement. Il ne l'effacera pas de sa mémoire, mais la charge émotionnelle sera réduite à néant. Les symptômes somatiques peuvent dès lors disparaître.

Notre association, EMDR-Belgique, fait partie d'EMDR-Europe et suit la lignée des travaux de Francine Shapiro, la fondatrice de l'EMDR. En Belgique seuls les praticiens issus de cette lignée ont suivi une formation rigoureuse et reconnue à un niveau européen. EMDR-Belgique est la seule instance reconnue dans notre pays.

Si vous voulez aider un de vos patients à se débarrasser de ses symptômes, ou si vous voulez en découvrir plus sur l'EMDR, rendez-vous sur notre site : www.emdr-belgium.be. Vous y trouverez une liste de praticiens, des vidéos, des témoignages de patients et bien sûr plus d'explications sur cette formidable approche qui a déjà aidé des milliers de personnes à travers le monde.

S'il vous reste des questions, n'hésitez pas à entrer en contact avec nous.

Recevez, chère Docteure, cher Docteur, l'expression de nos sentiments les meilleurs.
EMDR Belgique