

## LA THÉRAPIE EMDR OU COMMENT GUÉRIR DE SON PASSÉ



Institut **Rafaël**

Maison de l'après cancer

«*Le traumatisme est une épidémie invisible*»

Dr D. Bremner

**Le traumatisme** est une souffrance physique, émotionnelle, relationnelle, cognitive, spirituelle que l'on vit dans le présent à cause d'une alerte interne qui reste activée en réponse à ce qui est arrivé dans le passé.

C'est un continuum qui peut s'étendre du syndrome de stress post traumatique, qui est un cas extrême, à la résilience absolue (rare). Nous nous situons chacun quelque part entre ces deux extrêmes. Mais attention à ne pas confondre événement traumatique (trauma) et stress post traumatique (traumatisme). Le trauma peut se transformer en traumatisme, mais ce n'est pas une fatalité !

Nous sommes tous concernés par les traumatismes, ils sont inévitables. Nous traversons tous des épreuves de vie.

Quant au traumatisme, beaucoup de personnes en souffrent sans même le savoir. Douglas Bremner, psychiatre, parle d'« épidémie invisible » puisqu'il est contagieux, la plupart des gens ignorent en être affecté et il ne guérit pas tout seul.

Le traumatisme se caractérise par des symptômes comme les reviviscences (rêves récurrents, flash-back), l'évitement (lieux, pensées, personnes), une altération de l'humeur et des pensées ou une hypervigilance qui nous place en état d'alerte permanente.

L'expérience du cancer peut avoir un impact traumatisant pour les patients et leur entourage puisqu'elle implique des facteurs de stress traumatique aigu et chronique.

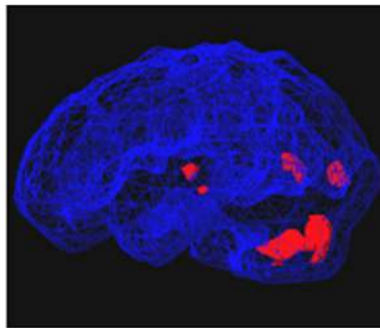
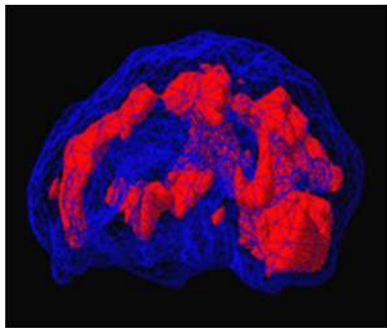
Différentes études indiquent que jusqu'à **35% des patients développent un état de stress post traumatique** lié à la maladie. Le cancer présente un fort potentiel traumatique dans la mesure où le diagnostic et les traitements représentent une véritable menace pour la vie et l'intégrité physique et psychologique des patients ou de ses proches (traumatisation secondaire), engendrant des sentiments de vulnérabilité, de perte de contrôle et d'impuissance.

*L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) est une thérapie holistique reconnue depuis 2004 par l'INSERM, 2007 par l'HAS et 2013 par l'OMS dans le traitement de l'état de stress post traumatique.*

*A l'heure actuelle, les scientifiques n'ont pas complètement élucidé le phénomène de l'EMDR. L'hypothèse la plus récente propose une nouvelle compréhension neuropsychologique du traumatisme. L'EMDR induirait une modification de lien entre cerveau cognitif et cerveau émotionnel.*

*Depuis sa création, de nombreuses études ont permis d'établir l'efficacité et la rapidité d'action de l'EMDR (70% des traumatismes sont traités en 3 séances) L'EMDR est également efficace sur les traitements des phobies, des troubles paniques, troubles d'anxiété, sur les problèmes d'estime de soi, la dysmorphie corporelle, les dysfonctionnements sexuels, l'anxiété de performance, etc. Aujourd'hui encore, de nombreuses recherches sont en cours afin d'explorer les multiples possibilités thérapeutiques de l'EMDR.*

### IMAGES AVANT ET APRÈS UN TRAITEMENT EMDR



Photos du Dr. Daniel Amen.

La photo du haut est celle d'une femme atteinte d'un PTSD avant son traitement.

La photo du bas est celle de la même patiente après 4 séances de 90 minutes d'EMDR.

Le rouge indique la suractivité de certaines zones cérébrales.

### CONTACT