

Quatre mythes sur l'EMDR

Nombreuses sont les croyances, les mythes et les légendes qui circulent à propos de ce qu'est l'EMDR. Rien d'étonnant, étant donné le succès que cette thérapie révolutionnaire connaît à travers le monde.

La thérapie EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) a été largement validée pour son efficacité à soigner l'Etat de Stress Post Traumatique (ESPT). Pourtant, quatre mythes sur l'EMDR circulent encore aujourd'hui.

1 . L'EMDR est une nouvelle thérapie

En fait, cela dépend de ce que vous appelez nouveau En novembre 2019, l'EMDR va fêter ses 30 ans ! Il s'en est passé des jours et des jours (10.950 hors années bissextiles) depuis que F. Shapiro a marché dans ce parc et a pu repérer qu'elle bougeait les yeux tout en pensant à de mauvais souvenirs ! On est d'accord que 30 ans, cela reste jeune. Mais on ne peut pas parler de nouveauté.

2. L'EMDR ne s'appuie pas sur la recherche

Depuis 1989, l'EMDR est devenu l'une des approches thérapeutique les plus documentées au monde ! A tel point qu'elle est désormais la thérapie de choix pour soigner l'Etat de Stress Post Traumatique (ESPT). Qui a fait ce choix ? l'OMS, en 2013, l'APA en 2004, et le ministère américain pour les vétérans en 2004. Testez par vous même : faites une recherche sur le site pubmed : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=EMDR> et voyez combien de recherches apparaissent ! De tous les mythes, c'est le plus stupide qui soit !

3. L'EMDR, c'est juste remuer les doigts devant un patient.

Limiter la thérapie EMDR aux mouvements des yeux, c'est un peu comme limiter votre voiture à son accélérateur Son protocole ne contient pas moins de 8 phases. Et les mouvements oculaires n'apparaissent qu'entre les phases 4 et 7.

De plus, tous les professionnels convenablement formés savent que les mouvements oculaires ne sont qu'une des formes de stimulation qui peuvent être utilisées. Les sons, les tapotements, les vibrations marchent tout aussi bien pour éradiquer vos traumatismes !

Les mouvements des yeux, une des stimulations permettant de digérer les traumatismes en EMDR.

4. L'EMDR est une thérapie en 5 séances

Et bien Oui et non. Dans certains cas, l'EMDR peut être très rapide. Mon record personnel est une seule séance avec une patiente. Et le trauma a été englouti dans le passé ! Pour autant, dans la majorité des cas, cela ne fonctionne pas aussi vite car les patients ont rarement un seul évènement traumatique à traiter. Il n'est pas rare non plus que certains blocages viennent ralentir le traitement. Tout dépend donc de vos capacités à digérer, de vos blocages et du nombre de traumas à traiter !

d'après "EMDR Therapy : Separating Fact from Fiction (Sarah Jenkins, 2014)"