

Ludovic Meacci Juin 2016

On nous a souvent répété que de toutes les MON, s'il ne devait y en avoir qu'une ce serait la MON1 à savoir les modes oculaires, car elle change les perceptions. Elle est associée à la respiration et parfois au mode de croyances.

De toute les techniques qui gravitent autour du neuro-training, c'est à dire celles qui ont le même objectif, aider les gens à améliorer leur vie; c'est l'EMDR qui se rapprocherait le plus de cette MON1 mais aussi des schémas de fonctions cérébrales, sans parler de toutes les dé-fusions effectuées avec les rotations oculaires...

L'EMDR qu'est-ce que c'est:

C'est l'acronyme de Eyes Mouvement Desensitization and Reprocessing.

Un peu d'histoire. Cette méthode fut découverte par Francine Shapiro, en mai 1987. Alors que de sombres pensées l'assaillent, elle s'assoit sur un banc dans un parc et reste un long moment le regard dans le vague, à suivre des yeux les oiseaux qui virevoltent au dessus d'elle. Quand elle se lève et reprend sa promenade, elle constate qu'elle se sent beaucoup mieux, plus légère.

Dès lors, elle participe à nombre d'atelier sur la réduction du stress, l'auto-amélioration de la santé physique et mentale et décide de suivre des études de psychologie en Californie. Sa découverte de l'impact des mouvements oculaires sera le sujet de thèse de son doctorat en psychologie en 1988.

Comment ça marche:

Historiquement la première indication de l'EMDR est l'Etat de Stress Post-Traumatique. C'est une forme de trouble anxieux sévère qui fait suite à événement particulièrement traumatisant (attentat, bombardement, accident grave, catastrophe, violence physique, viol ...

Les symptômes sont: des flash-back, des cauchemars, irritabilité, difficultés à dormir, troubles de la concentration et avoir l'impression en permanence de revivre le traumatisme.

C'est cette impression qui est à la base de cet état de stress, mais pourquoi?

Ce symptôme se manifeste car nous n'avons pas pu installer l'événement comme un souvenir, à sa place dans le passé. Nos souvenirs sont à la base de nos symptômes négatifs et de notre santé mentale. La différence tient à la façon dont ils sont stockés dans le cerveau.

Notre cerveau est capable de mettre en oeuvre un mécanisme de traitement adaptatif de l'information. Ce processus se déroule durant notre sommeil, derrière nos paupières fermées nos yeux oscillent rapidement de droite à gauche durant quelques minutes. Ce sont les REM: Rapid Eye Mouvement. C'est d'ailleurs de là que le groupe de Rock REM tient son nom.

Paul D Mac Lean et Henri Laborit deux chercheurs en neuro-science ont développé l'idée que le cerveau humain fonctionnait avec trois étages hiérarchisés et interconnectés.

Le premier dit Reptilien, s'occupe de la survie immédiate: boire, manger, se reproduire, fuir devant le danger ...

Le deuxième dit Limbique, prend en charge la dimension affective. Il mémorise ce qui est agréable ou désagréable, effrayant ou joyeux.

Dans le limbique plusieurs zones sont identifiables, dont deux jouent un rôle décisif dans la gestion de nos émotions:

- L'amygdale: situé à l'avant du lobe temporal. Elle est dédiée au décodage des émotions et des stimuli menaçants pour l'organisme. L'amygdale recèle notre aptitude à ressentir et exprimer la peur et à adopter les comportements réflexes en rapport. Elle est parfaitement active dès la naissance c'est notre sentinelle émotionnelle.

Il peut arriver qu'elle reste activée, on a l'impression de vivre un combat permanent. À l'inverse son action peut être gelée, on a l'impression d'être coupé de nos émotions.

En cas de fausse alerte déclenchée par des stimulations liées à des traumatismes, l'amygdale sonne l'alarme. L'activation sympathique augmente, la pensée s'obscurcit, l'aire de Broca s'éteint (nous perdons les mots) nous réagissons comme si nous étions en danger alors qu'il n'y a en fait dans le présent aucun danger immédiat. La gestion de la peur ne peut être intellectuelle et logique. Personne n'a été rassuré par l'injonction « n'aie pas peur ».

- L'hippocampe: permet la remémoration des souvenirs explicites et de consolider ces souvenirs de façon non verbale, pour pouvoir ensuite les encoder sous forme de récit. Ses nombreuses connexions avec l'amygdale expliquent qu'une émotion puisse être débranchée par un souvenir particulier. En cas de danger l'hippocampe est inhibé. Les données brutes, non traitées, sont encodées dans l'amygdale en tant qu'enregistrement de l'événement: les sensations, les émotions, les comportements réflexes s'y déposent Intacts.

Le troisième est le Cortex, qui sait associé les voies nerveuses sous-jacentes ayant gardé la trace des expériences passées. Mais ce cortex peut créer une pensée, un imaginaire qui va habiller et reconstruire le souvenir. Ainsi dans une situation donnée, on pourra décider d'agir en fonction de la mémoire qu'on a de l'événement (réussites ou échecs antérieurs). Par exemple on agira sans crainte si l'on pense que l'on va être récompensé ou avec angoisse si l'on anticipe un échec ou un risque de danger. Nous communiquons avec notre environnement par l'intermédiaire d'un système nerveux dit somatique: sensoriel pour une part et moteur pour une autre part, qui nous permet de bouger et d'agir. Tout cela sous le contrôle de notre conscience et de notre volonté.

Mais parallèlement à ce câblage nerveux, il existe un autre système qui assure l'innervation des muscles lisses, du coeur, des glandes ... Il règle la circulation du sang, la vitesse et la qualité de la

digestion, le métabolisme, les sécrétions diverses, la température..
Il assure aussi la coordination de ces fonctions vitales qu'on appelle l'homéostasie, c'est le système nerveux autonome.

Il se subdivise en deux parties

- Le système orthosympathique. Il a un effet plutôt excitateur et utilise en particulier les effets toniques de l'adrénaline.
- le système parasympathique. Il a un effet apaisant et tire parti de l'action calmante de l'acétylcholine.

L'EMDR permet de reconsidérer l'événement traumatisant grâce à toutes les ressources du Cortex.

Tout se passe comme si L'EMDR remettait en lien le réseau de mémoire ayant enkysté le souvenir traumatique avec d'autres réseaux de mémoires, positifs ceux-là, c'est à dire des expériences au cours desquelles la personne a bien réagi, auxquelles elle à pu donner du sens tout en gardant une bonne estime d'elle même. C'est par le biais des Stimulations Bilatérales Alternées (SBA)

C'est SBA modifiant

- l'équilibre des systèmes ortho et parasympathique
- présente une similitude avec le sommeil paradoxal
- stimuleraient des zones analogues à celles concernées par la réponse d'orientation
- facilitent le rappel de souvenirs

Chacun possède une capacité d'auto-guérison qui lui est propre. Le cerveau se compose d'un système adaptatif du traitement de l'information qui, à partir du moment où il est activé, sait transformer les cognitions négatives et les souvenirs chargés d'émotions, en cognition positives et en affects neutres. Ce système de guérison psychique est analogue aux processus physique de réparation et de protection: système immunitaire, cicatrisation des tissus, coagulation du sang ...

On observe en conséquence une désensibilisation des effets négatifs du traumatisme et le surgissement d'informations adaptatives: le verre est vu à moitié plein.

Concrètement que sont les SBA:

Le fait de stimuler alternativement les parties droites et gauches du corps, aura pour effet de stimuler les deux hémisphères du cerveau.

Ces stimulations peuvent-être:

- visuelles, en portant le regard de droite à gauche (en suivant la main du thérapeute par exemple)
- auditives, par le port d'un casque audio délivrant des « bips » dans l'oreille droite puis gauche
- en enfin tactiles, en tapotant par exemples les genoux ou les épaules droites et gauches...

Ils seront organisés pas Sets de stimulation bilatérale, de 30 secondes à une minute en moyenne.

Voici les 8 phases de la thérapie EMDR:

Phase1: Prise de contact, étude de l'histoire de la personne.

Phase2: Préparation et explication du protocole. Stabilisation des affects par différents moyens PNL, Hypnose...

Phase3: Accès au souvenir cible. évaluation du niveau de détresse, de perception.. Repérage d'éléments associés: pensée, image, émotions, sensations physiques ...

Phase4: Désensibilisation par les Sets de SBA. Au terme de cette phase, le sentiment de détresse lié au souvenir à disparu

Phase5: Installation: retraitement du traumatisme et augmentation des sensations vers des réseaux mentaux et physiques positifs. Au terme de cette phase la cognition positive est ressentie comme absolument vraie.

Phase6: Scanner corporel. Au terme de cette phase l'association souvenir cible + cognition positive laisse le corps paisible, sans douleur ni manifestation désagréable.

Phase7: Le patient est informé si la séance est terminée.

Vérification de son état émotionnel.

Phase8: Réévaluation à la séance suivante des effets du traitement. Reprise éventuelle d'un traitement qui se révélerait incomplet.

Même s'il est encore besoin de vérifications statistiques, d'importantes améliorations ont été constatées grâce à l'EMDR dans le cas de pathologies variées comme:

- troubles alimentaires (anorexie, boulimie ...)
- attaques de panique
- anxiété
- deuil complexes mêlés à l'angoisse ou la culpabilité
- stress invalidant
- dépendance aux drogues et au médicaments
- trouble du sommeil
- dysmorphophobie (crainte qu'une partie du corps soit déformée)
- troubles douloureux chroniques
- traumatismes complexes
- acouphènes
- hyper-activité...

Comme fondatrice de l'EMDR, Francise Shapiro a reçu nombre de récompenses scientifiques. Ainsi en 2002, elle obtint le prix Sigmund-Freud de l'université de Vienne, décerné par l'association mondiale de psychothérapie. Elle a également été récompensée par le prix de l'Association américaine de psychotraumatologie pour sa contribution au traitement des psychotraumatismes, et par le prix de l'association californienne de psychologie pour la qualité des ses réalisations psychologiques.

Francine Shapiro a aussi fondé une organisation humanitaire, HAP (Humanitarian Assistance Program) qui constitue un réseau de praticiens parcourent le monde afin d'aider à diminuer la souffrance psychique des victimes de traumatismes et de violences.

www.emdr-france.org