

# EMDR, efficace pour traiter le stress et le post trauma?

*L'EMDR est une sorte d'hypnose revue et corrigée. Par des mouvements oculaires, on « reprogramme » le cerveau pour effacer les traumatismes. Cette méthode fondée par la psychologue américaine Francine Shapiro en 1980. Utilisée à bon escient, cette technique offre des résultats étonnants reconnu aujourd'hui par la haute autorité de Santé et l'OMS(organisation mondiale de la Santé) sur le poste trauma.*



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

---

C'est par hasard lors d'une promenade en Mai 1987, que Francine Shapiro psychologue américaine découvrit que « ses petites pensées négatives obsédantes » disparaissaient quand elle faisait aller et venir ses yeux de gauche à droite.

C'est par hasard lors d'une promenade en Mai 1987, que Francine Shapiro psychologue américaine découvrit que « ses petites pensées négatives obsédantes » disparaissaient quand elle faisait aller et venir ses yeux de gauche à droite. Il ne lui fallut pas davantage pour proposer l'exercice à ses collègues, l'expérimenter auprès de ses patients et créer l'EMDR, avec des résultats éclatants, notamment pour les états de stress posttraumatiques (ESPT) subis par les victimes de conflits, d'accident, de violences, d'attentat.

Le Docteur Shapiro a reçu en 2002 le prix Sigmund Freud, plus haute distinction mondiale en psychothérapie. Entre temps, 60000 praticiens avaient été formés à l'EMDR dans plus de 80 pays.



# Désactiver l'émotion de l'événement

Aujourd'hui grâce à l'avancé des neurosciences, nous pouvons vérifier que chaque événement douloureux laisse une empreinte sur le cerveau. David Servan-Schreiber» était le Président de l'association EMDR France, dans son livre « Guérir » il dit « Si un événement douloureux a été mal « digéré » parce que trop violent, les images, les sons, les sensations liés à l'événement sont stockés dans le cerveau, prêt à se réactiver au moindre rappel du traumatisme. Le mouvement oculaire débloque l'information traumatique et réactive le système naturel de guérison du cerveau pour qu'il complète le travail »

A la suite de cela, les souvenirs traumatisants perdraient leur charge affective négative, ce qui mettrait fin à la souffrance et aux réactions néfastes (crise de panique, peurs incontrôlées, anxiété...). Depuis peu, les applications de l'EMDR se sont étendues à différents problèmes d'ordre psychique, comme les phobies et la dépression.

« il se peut que l'EMDR soit plus efficace dans le traitement des troubles liés au stress avec une cause connue comme par exemple la phobie du chien suite à une morsure, moins efficace quand la cause est inconnue.

### Comment dissocier l'émotion du souvenir?

Voici le témoignage de Judith, 30 ans comptable « je devais en restant dans mon souvenir et dans l'émotion qu'il provoquait, fixer le mouvement que le thérapeute faisait avec sa main, de gauche à droite. Une quinzaine d'aller-retour rythmés et précis, large d'un mètre environ. Ensuite, nous avons fait une pause en parlant de la scène et de mon émotion. Après la deuxième séquence de mouvements, je me sentais différente, plus calme. Nous avons recommencé encore deux fois, avec des pauses où l'on évaluait le degré de l'émotion. A la fin, j'étais apaisée »

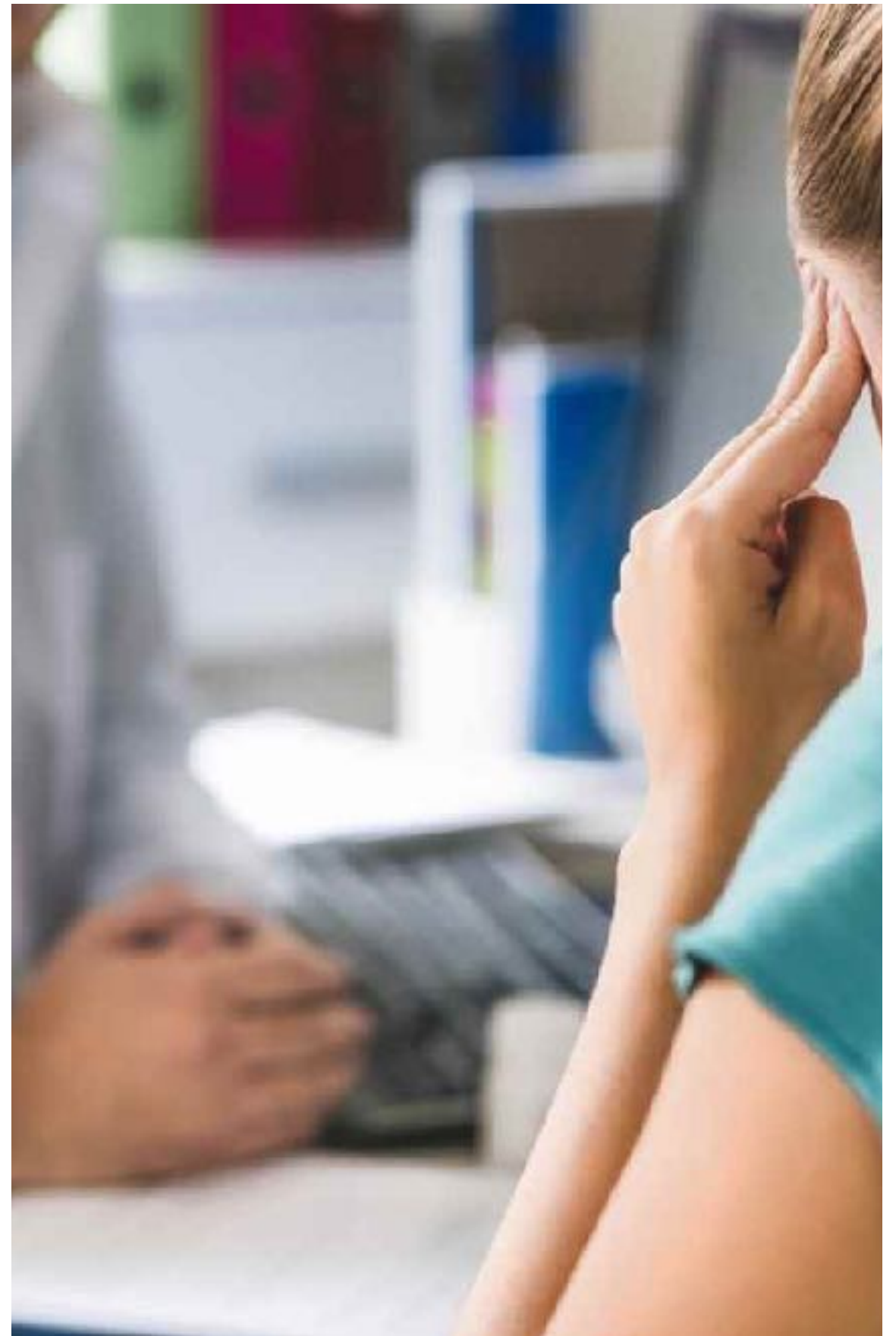
« L'EMDR, c'est un mélange de la sophrologie, de l'hypnose et des TCC. Le souvenir traumatique ne s'évanouit pas, aucun claquement de doigt ne vient effacer une partie du temps. En fait explique Déborah. On est au cœur d'une émotion qui nous emporte, et petit à petit elle nous quitte, ou du moins va s'archiver dans la partie souvenir de notre cerveau ou elle ne fait plus mal. On sait qu'elle est là, qu'on l'a vécue, mais c'est un souvenir. »



# Thérapie de réalité virtuelle pour le stress et les traumatismes

## Comment ça marche?

Nos environnements de stress et de traumatisme appliquent la désensibilisation oculaire et le retraitement par mouvements oculaires (EMDR) pour atténuer les impacts négatifs des événements traumatiques, en particulier dans les cas de trouble de stress post-traumatique. Ces environnements offrent une stimulation bilatérale auditive, visuelle ou kinesthésique, travaillant sur des problèmes liés à des événements traumatiques de la vie.



## ☆ Stress et traumatisme

Filtrer par:

Voir tout ▼

Trier par:

Type de support ▼

### Liste d'environnement

introduction

Évaluation

Recommandations  
d'utilisation

Bibliographie



### ☆ EMDR

Dans cette scène, le patient se retrouve sur une colline entourée de montagnes et d'arbres, où il peut se sentir ouvert et détendu. De plus, le thérapeute peut ajouter un élément, qui pourrait être une sphère ou un anneau, pour guider les mouvements oculaires.

Environnement de lancement ▶

Manuel de l'Utilisateur 📖

Environnements VR



### ☆ Respiration diaphragmatique sous l'eau dans l'océan

Environnement sous-marin virtuel pour former le patient à la respiration diaphragmatique grâce à un guide auditif et un support visuel, qui donnent des indications sur les temps de respiration. L'environnement permet d'établir les temps d'inspiration-expiration.

Environnement de lancement ▶

Manuel de l'Utilisateur 📖

Environnements VR



### ☆ Respiration diaphragmatique dans un pré

Environnement de pré virtuel pour former le patient à la respiration diaphragmatique grâce à un guide auditif et un support visuel, qui donnent des indications sur les temps de respiration. L'environnement permet d'établir les temps d'inspiration-expiration.

Environnement de lancement ▶

Manuel de l'Utilisateur 📖

Environnements VR



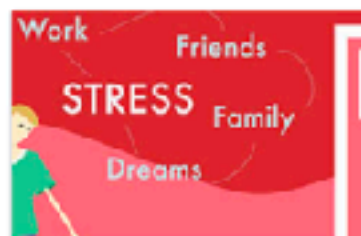
### ☆ Relaxation musculaire progressive

Environnement virtuel pour former le patient à la pratique de la relaxation musculaire progressive. Exercices de tension-relaxation, classés par groupes musculaires: bras, cou, visage, torse et jambes. Durée: 9 minutes, intermédiaire (en fonction des variables de configuration).

Environnement de lancement ▶

Manuel de l'Utilisateur 📖

Environnements VR



### ☆ Introduction au stress

Vidéo éducative qui explique comment le mot stress est souvent mentionné dans le monde d'aujourd'hui. Durée: 2 minutes et 19 secondes.

Les différents environnements pour équilibrer ses émotions. Après un traumatisme ou du stress.

The screenshot displays the EMDR software interface, divided into several sections:

- VR Environment:** A virtual landscape with mountains and trees. Controls include "Redémarrer" (Restart) and "Vue centrale" (Central view).
- EMDR Section:**
  - Buttons: "Écrivez ici pour envoyer au casque VR" (Write here to send to VR headset) and "Envoyer" (Send).
  - Text input: "Demandez une anxiété subjective" (Request subjective anxiety).
  - Configuration:**
    - Stimuli visuels: Dague (Visual stimuli: Dagger)
    - Stimuli audio: Type 1 (Audio stimuli: Type 1)
    - Mouvement: Horizontal (Movement: Horizontal)
- Control Panel:**
  - Buttons: "Lancer des stimuli" (Start stimuli), "Arrêter les stimuli" (Stop stimuli).
  - Sliders:
    - Durée (minutes) - Valeur: 1 (Duration - Value: 1)
    - Répétitions par minute - Valeur: 5 (Repetitions per minute - Value: 5)
    - Obscurité ambiante - Valeur: 0 (Ambient darkness - Value: 0)
- EMDR Demo Video:**
  - Thumbnail: "Virtual Reality for Stress & Trau... Stress and trauma EMDR Demo Video".
  - Description: "Dans cette scène, le patient se retrouvera au sommet d'une colline entourée de montagnes et d'arbres, où il ressentira une sensation d'espace et de détente. Dans le même temps, le thérapeute pourra ajouter un élément, comme une sphère ou un anneau pour guider les mouvements oculaires." (In this scene, the patient will find themselves on top of a hill surrounded by mountains and trees, where they will feel a sense of space and relaxation. At the same time, the therapist will be able to add an element, such as a sphere or a ring to guide the eye movements.)
- Esense Section:**
  - Graph: "Esense" showing a fluctuating blue line over time (08:15 to 09:30).
  - Form: "Commentaire" (Comment) with "Ajouter" (Add) button.
  - Chronologie:**
    - Filter: "Filtrer par: Tout" (Filter by: All).
    - Table:

Type d'événement	Esense	Temps
Démarrer l'environnement EMDR		00:00
Jouer	0,295	01:00
Lancer des stimuli	0,294	01:46
Exercice terminé	0,293	02:46

Votre patient se retrouve sur une colline entourée de montagnes et d'arbres, favorisant des sentiments d'ouverture et de détente. Cet environnement a été conçu pour prendre en charge les techniques EMDR. Le praticien invite le patient à se centrer sur toutes les dimensions sensorielles associées dans cet endroit virtuel et laisser venir les émotions agréables de détente et d'espace.

Dans le même temps, le thérapeute pourra ajouter un élément, comme une sphère ou un anneau pour guider les mouvements oculaires.

**Le thérapeute pourra choisir en fonction de son patient plusieurs configurations différentes avec différents stimulus visuels, auditifs, mouvements horizontal, vertical ou diagonal.**