GUIDE PATIENT

Comprendre l’EMDR

Une approche pour travailler les souvenirs qui restent douloureux

Qu’est-ce que l’EMDR ?

L’EMDR (désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires) est une psychothérapie qui aide à retraiter certaines expériences difficiles ou traumatiques lorsque leur souvenir continue de provoquer des émotions, des pensées ou des sensations pénibles.

Comment se déroule le travail ?

Après un temps d’échange et de préparation, nous choisissons ensemble un souvenir à travailler. Durant le retraitement, je propose des séries de stimulations alternées, par mouvements des yeux, tapotements ou sons. Vous observez ce qui vient, avec des pauses régulières. Vous pouvez ralentir ou arrêter à tout moment.

Le plan de ciblage, en quelques mots

Le plan de ciblage peut prendre plusieurs rendez-vous. Il relie votre histoire, vos difficultés actuelles et vos ressources. Une ligne de vie peut aider à repérer les souvenirs, les déclencheurs présents et les situations futures à travailler.

Pourquoi travailler un souvenir douloureux ?

Après un traumatisme, un souvenir peut revenir avec une forte charge émotionnelle et corporelle, comme si le danger était encore présent. L’EMDR vise à diminuer cette détresse et à aider à vivre le souvenir comme appartenant au passé.

Une « digestion émotionnelle », à votre rythme

Cette image décrit le retraitement : de nouvelles associations peuvent émerger et le regard porté sur soi peut évoluer. Le souvenir n’est pas effacé. Les effets et le nombre de séances varient selon la personne et son histoire.

Suivi EMDR à prévoir avec la praticienne ; non réservable en ligne.

Retrouvez mes ressources et informations

Scannez ce code pour visiter mon site.
agathecartegnie.fr

Le cerveau face au psychotraumatisme

Face à une menace extrême, le cerveau et le corps mobilisent des réponses de survie : fuite, lutte, immobilité ou sidération. Ces réactions automatiques ne témoignent pas d'un manque de volonté.



Un schéma pour se repérer

L'amygdale participe à l'alerte émotionnelle ; l'hippocampe relie les souvenirs à leur contexte ; les régions préfrontales contribuent à la mise en perspective et à la régulation ; le thalamus intervient dans le traitement sensoriel. Le stress intense peut modifier leurs interactions.

Quand le souvenir reste envahissant

Des images, des cauchemars, une hypervigilance ou une impression de déconnexion peuvent persister. Un son, une odeur ou une situation peuvent réactiver la détresse, comme si le danger était encore présent. Ces manifestations ne conduisent pas toutes à un TSPT. L'accompagnement aide à retrouver des repères de sécurité et à relier sensations, émotions et pensées.

À propos du dessin : illustration fournie, partagée sur LinkedIn ; auteur original non identifié. Les positions anatomiques et les mécanismes sont simplifiés. L'amygdale ne cesse pas systématiquement de signaler le danger ; la dissociation ne s'explique pas par le seul thalamus.

L’EMDR : aider à retraiter le souvenir

L’image de la digestion émotionnelle

L’EMDR est une psychothérapie qui vise notamment à réduire la détresse associée aux souvenirs traumatiques. Parler de « digestion émotionnelle » est une métaphore pour décrire ce travail ; il ne s’agit pas d’un mécanisme biologique démontré au sens littéral.

1. Évaluer et préparer

Nous explorons votre demande, votre histoire et vos ressources. Le plan de ciblage peut s’appuyer sur le Ciel de Vie et la Ligne de Vie. La préparation vise à établir un cadre sécurisant avant le retraitement.

2. Cibler et retraiter

Un souvenir est choisi ensemble, avec les pensées, émotions et sensations qui lui sont associées. Pendant de courtes séries de stimulations alternées — mouvements des yeux, tapotements ou sons — vous observez ce qui émerge, avec des pauses. Vous pouvez ralentir ou arrêter à tout moment.

3. Réévaluer et consolider

Nous évaluons l’évolution de la détresse et terminons la séance par un retour au présent. L’objectif est que le souvenir devienne moins envahissant et que des perceptions de soi plus adaptées puissent se développer. Il n’est pas effacé ; l’amélioration varie selon les personnes.

Ce que l’on sait

L’efficacité de l’EMDR dans le traitement du TSPT est reconnue. Ses mécanismes précis restent étudiés. La présenter comme une reconnexion mécanique des deux hémisphères ou une reproduction du sommeil paradoxal serait trop affirmatif.

Le retraitement, en trois étapes

1. Ciblage

Avec la praticienne, porter l’attention sur un souvenir et ce qu’il fait ressentir.

→

2. Mouvements oculaires

Suivre le mouvement de gauche à droite, tout en observant ce qui émerge.

→

3. Apaisement

Le souvenir peut perdre de sa charge émotionnelle et être vécu comme passé.

Ces étapes s’inscrivent dans un protocole plus complet, avec préparation, pauses et réévaluation. Les tapotements ou sons alternés peuvent remplacer les mouvements des yeux. L’image de la « digestion » décrit le retraitement ; l’apaisement varie selon la personne.

Références : OMS · TSPT ; Inserm · TSPT ; National Center for PTSD · EMDR