

**EMDR**



## *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*

Quelques  
renseignements utiles

Docteur Charly Cungi  
10 avenue Gantin  
74150 Rumilly  
France  
Tél 0033450014980  
Fax 0033450697241  
[cungi@champsy.org](mailto:cungi@champsy.org)



- L'EMDR inventé à San Francisco par [Francine Shapiro](#) est une méthode très efficace pour traiter le stress post traumatique;
- La validité scientifique est bien démontrée;
- Introduite en France par [David Servan Schreiber](#) avec son livre « Guérir » (Editions Pocket)
- Qui a mis en place en France l'Institut Français de formation à L'EMDR:  
[www.emdr-france.org](http://www.emdr-france.org)



[www.champsy.org](http://www.champsy.org)

2



- Pour être efficace la psychothérapie doit être appliquée par un **clinicien bien formé et entraîné.**
- L'enseignement n'est délivré que par l'**Institut Français de Formation EMDR** et seuls les praticiens ayant **au moins deux ans d'expérience psychothérapique** en plus de leur formation sont admis à suivre le cursus.
  - Les **médecins**
  - Les **psychologues diplômés** (Diplôme d'Etudes Supérieures Spécialisées en Psychologie clinique:DESS)
  - Les **psychothérapeutes diplômés** (Au moins quatre ans d'études: master)
- **Il est fortement conseillé de bien vérifier la validité de la formation du praticien que vous consultez. N'hésitez pas à lui demander s'il a suivi un enseignement adéquat en France ou aux Etats-Unis.**



**L'EMDR est une approche globale, humaniste **centrée sur la personne**, très respectueuse du sujet avec comme base la **capacité d'auto guérison**.**

**Les principes sont simples mais **doivent être appliqués de manière rigoureuse**, d'autant plus que l'évocation du ou des traumatismes faites dans de mauvaises conditions est très douloureuse.**



En pratique un psychothérapeute n'appliquera l'EMDR **qu'après un ou plusieurs entretiens préliminaires** dont l'objectif est d'établir l'alliance thérapeutique indispensable et de bien vérifier la validité de l'indication.

La thérapie est **toujours clairement expliquée** au patient: il s'agit d'une démarche collaborative.

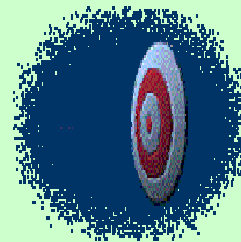
- Le thérapeute **accompagne le patient durant toutes les séances** qui ne durent pas moins d'une heure.
- La première étape consiste à assurer **la sécurité par un ancrage guidé** par le thérapeute, associé à la **possibilité d'arrêter** l'évocation à tout moment. Le patient garde donc bien tout le contrôle.

[www.champsy.org](http://www.champsy.org)

5

- La seconde étape consiste à travailler sur **les différents aspects d'une cible traumatique**:

- Perceptif
- Corporel
- Emotionnel et affectif
- Cognitif



[www.champsy.org](http://www.champsy.org)

6



- La troisième étape correspond à la **désensibilisation et au traitement positif de l'information.**
- IL existe souvent des reviviscences entre les séances dont le relevé systématique est très utile pour les sessions psychothérapeutiques.
- Si l'expérience inter séance est trop douloureuse, **le patient doit pouvoir joindre son thérapeute.**



## *En conclusion*

- L'EMDR est une thérapie collaborative nécessitant une forte implication du patient et du thérapeute
- Elle est très efficace en relativement peu de temps pour traiter le **stress post traumatique** et **les pathologies qui en dérivent**: trouble anxieux, trouble dépressif, réaction de deuil.
- Elle ne doit être proposée que par un thérapeute confirmé, agréé par Emdr France

**Merci pour votre attention**

**Pour tous renseignements complémentaires:**



[www.emdr-france.org](http://www.emdr-france.org)

[www.guerir.fr](http://www.guerir.fr)

www.champsy.org

9