



**MÉDECINE GÉNÉRALE
& PSYCHIATRIE 37**

Newsletter n°15

**Vos patients ont vécu
des traumatismes
psychologiques ?
Penser à l'EMDR !**

**Dr RENARD Caroline
et Dr SARRON Pierre Yves**

(Temps de lecture 2 minutes)



Qu'est-ce que l'EMDR ?

L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) est une approche psychothérapeutique novatrice développée dans les années 1980 par Francine Shapiro. Elle repose sur l'idée que les événements traumatiques ou stressants perturbent le traitement normal de l'information dans le cerveau. Grâce à des stimulations bilatérales (mouvements oculaires, tapotements, ou sons alternés), l'EMDR réactive ces souvenirs et les "retraite" en consultation pour réduire leur impact émotionnel. Particulièrement à la mode ces dernières années il fallait qu'on vous en parle de cette méthode de ses indications mais aussi de ses limites.

Comment cela fonctionne ?

L'EMDR suit un protocole structuré en plusieurs phases :

- **Évaluation et identification** des souvenirs traumatiques, associés à des pensées ou émotions négatives.
- **Stimulation bilatérale**, par des mouvements oculaires ou autres formes, pour aider le cerveau à retraiter les souvenirs traumatiques.
- **Révision émotionnelle et cognitive**, afin d'atténuer la charge émotionnelle et de développer de nouvelles perspectives sur ces événements. C'est le cœur de la psychothérapie.

L'objectif de l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) est de transformer l'association entre le souvenir traumatique et l'activation émotionnelle douloureuse en une nouvelle association entre le même souvenir traumatique et une activation émotionnelle plus neutre ou apaisée. Cette reprogrammation permet au patient de se libérer de l'impact émotionnel négatif du souvenir, favorisant une intégration plus adaptative de l'événement dans son vécu.

Quand envisager l'EMDR ?

L'EMDR est validée scientifiquement dans les cas suivants :

- **Etat de Stress post-traumatique (ESPT)** : notamment après des agressions, accidents ou événements traumatiques majeurs (uniques ou répétés). Niveau de preuve élevé.
- **Troubles anxieux** : phobies et troubles paniques. Niveau de preuve modéré à élevé.
- **Événements de vie stressants** : tels qu'un deuil, un divorce ou un licenciement. Niveau de preuve modéré.

En revanche, la littérature scientifique reste limitée concernant son efficacité dans d'autres troubles psychiatriques. Elle n'est donc pas indiquée pour traiter

les troubles de l'humeur, les troubles des conduites alimentaires et les troubles de la personnalité.

Quelles limites ?

L'EMDR suit un protocole structuré en plusieurs phases :

- **Évaluation et identification** des souvenirs traumatiques, associés à des pensées ou émotions négatives.
- **Stimulation bilatérale**, par des mouvements oculaires ou autres formes, pour aider le cerveau à retraiter les souvenirs traumatiques.
- **Révision émotionnelle et cognitive**, afin d'atténuer la charge émotionnelle et de développer de nouvelles perspectives sur ces événements. C'est le cœur de la psychothérapie.

L'objectif de l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) est de transformer l'association entre le souvenir traumatique et l'activation émotionnelle douloureuse en une nouvelle association entre le même souvenir traumatique et une activation émotionnelle plus neutre ou apaisée. Cette reprogrammation permet au patient de se libérer de l'impact émotionnel négatif du souvenir, favorisant une intégration plus adaptative de l'événement dans son vécu.

👉 Que retenir pour ma pratique ? 👈

- **Penser à l'EMDR pour les Etats de stress post traumatique** et certains troubles anxieux
- L'EMDR ne remplace pas la prise en charge médicamenteuse lorsque celle-ci est indiquée.
- L'EMDR peut générer de l'anxiété chez le patient pendant la thérapie. Pour être efficace et éviter tout risque iatrogène, elle doit être pratiquée par un thérapeute formé, dans des conditions adaptées : patient stable, séances longues, et un protocole généralement étalé sur 6 à 12 séances.

■ Pour en savoir plus ■

1. **Shapiro, F. (2017)** : *EMDR : Théorie et pratique*. Paris : Dunod.
2. **Maxfield, L. & Hyer, L. (2002)** : *EMDR et Stress Post-Traumatique*. Paris : Éditions de l'Oeuvre.
3. **Organisation mondiale de la santé (OMS). (2013)**. *Directives pour la gestion des troubles mentaux, neurologiques et liés à l'utilisation de substances dans les situations d'urgence*. Genève : OMS.
<https://www.who.int>

Ressources en ligne :

- [AFPEMDR](#) : Formation et liste de praticiens certifiés en France.
- [EMDR Institute](#) : Le site officiel de l'EMDR Institute, pour des informations pratiques et des études de cas.

AVIS : Besoin d'un avis psychiatrique ou Addictologique détaillé ?

Via OMNIDOC (CHRU de Tours - Avis Psychiatrique MG&Psy37)

Ou bien adressez-nous un mail à avispsy.agglo@chu-tours.mssante.fr avec les coordonnées du patient et votre question clinique.

Pour les patients d'Amboise/Château-Renault merci d'adresser vos demandes à : secretariat.psychiatrieadulte@chicacr.fr

PSYCHOTHERAPIE (groupe)

Besoin d'une prise en charge psychologique pour vos patients souffrant de dépression ou d'insomnie ?

Via OMNIDOC (CHRU de Tours - Ateliers psychothérapeutiques MG&Psy37)

Ou bien adressez-nous un mail à liaison.mg.psy@chu-tours.mssante.fr avec les coordonnées du patient et son numéro de sécurité sociale.

REUNION de CONCERTATION PLURI-PRO

Besoin d'un temps d'échange sur vos pratiques, sur une situation ou une problématique clinique complexe ?

Adressez-nous un mail à avispsy.agglo@chu-tours.mssante.fr

L'un des psychiatres du dispositif organisera un temps d'échange avec vous et votre équipe en distanciel ou en présentiel

N'hésitez pas à nous contacter pour bénéficier d'un accompagnement réactif (réponse dans les 15 jours) dans la prise en charge de vos patients souffrant de troubles psychiques.

Nous ne traiterons que les demandes en provenance d'une adresse mail sécurisée.

Bien confraternellement,

Dr Caroline RENARD, Dr SARRON Pierre Yves & toute l'équipe de MGPsy37



Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}.

Vous recevez ce mail car vous faites partis de notre base de données, vous avez accès aux données vous concernant et avez la possibilité de les rectifier, demander leur effacement ou demander votre droit à la limitation des données. En contactant notre délégué à la protection des données, à l'adresse mail secreteriat.asclepios@gmail.com

[Se désinscrire](#)

