



**Marie- Laure Delille**

### **Thérapie brève : EMDR**

**EMDR** “ Eye Movement Desensitization and reprocessing” signifie en Français « désensibilisation et reprogrammation par les mouvements oculaires ».

C'est une psychothérapie qui nous vient des Etats Unis et qui a été développée par Francine Shapiro, Docteur en Psychologie, au sein de l'école de Palo Alto, à partir de sa propre expérience d'un événement traumatisant, en s'appuyant sur des travaux de recherche existant en PNL.

En EMDR, nous partons du principe qu'il existe un système de réparation automatique de l'esprit chez l'être humain que l'on appelle **TAI, le Traitement Adaptatif de l'Information**.

Qu'est-ce que le **TAI « Traitement Adaptatif de l'Information »** : Ce système fonctionne de la même façon innée que le système de réparation automatique du corps (coupure qui cicatrise, os cassé qui se ressoude, système immunitaire qui combat les infections etc...). On va mal à l'instant T et puis on va mieux quelques jours, quelques semaines ou quelques mois plus tard. Il s'est donc bien passé quelque chose entre les deux, qui a permis l'amélioration de notre état. C'est donc le **TAI** qui a effectué son travail.

Le moteur principal du TAI est **le mouvement automatique des yeux observé lors de la phase du sommeil paradoxal**, partie du sommeil où la majorité des rêves se produisent.

**Que se passe -t-il lors du sommeil paradoxal ?** Ce mouvement oculaire a pour effet de décharger les événements vécus de leurs charges émotionnelles afin que notre cerveau puisse les archiver dans notre mémoire.

Mais lorsqu'une situation vécue reste compliquée longtemps, on peut supposer que le **TAI** n'a pas effectué correctement son travail. La psychothérapie EMDR va venir suppléer et renforcer le TAI défectueux, en reproduisant le mouvement des yeux du sommeil paradoxal en se concentrant sur l'événement traumatisant cible à traiter.

Une fois la désensibilisation effectuée, la reprogrammation d'une pensée positive en remplacement est proposée.