

Réparer nos vies brisées avec la thérapie EMDR

UE 2021 EC2

Professeur Cyril Tarquinio

www.cyriltarquinio.com

Directeur-adjoint UMR 1319 INSPIRE - Université de Lorraine, Inserm

Directeur Centre Pierre Janet - <https://centrepierrejanet.univ-lorraine.fr/>

Editor-in-Chief of the European Journal of Trauma and Dissociation (Elsevier) -

Associate-Editor aux Annales Médico-Psychologiques

Responsable de la Licence 1 de psychologie de l'Université de Lorraine (site de Metz)

Plan de présentation

1. Introduction: pour en savoir « juste un peu » sur l'EMDR.

2. Revenons au départ!

3. Ces événements qui nous abiment.

4. Ce que l'on peut **comprendre** de la psychothérapie EMDR?

5. Ce que l'on peut **attendre** de la psychothérapie EMDR?

6. Pour finir - l'avenir de l'EMDR et plus largement de la psychothérapie.

1. Introduction: pour en savoir « juste un peu »
sur l'EMDR!

Qu'est-ce-que l'EMDR?

E ye

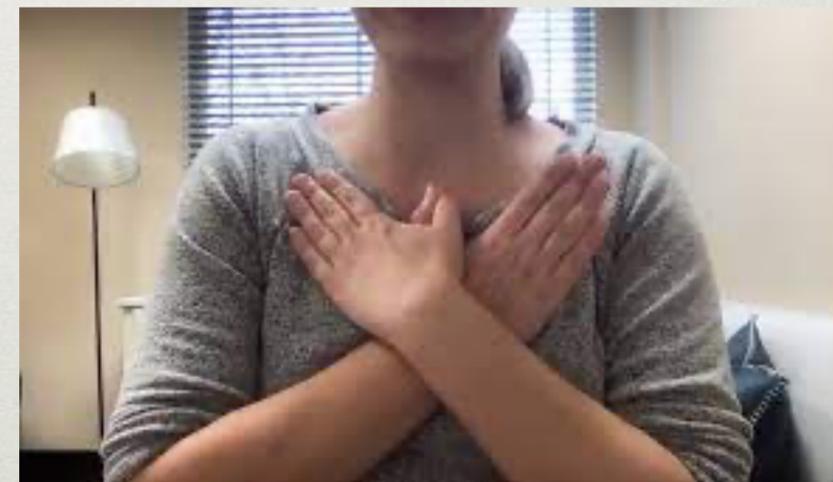
Des stimulations multiples!

M o C Cette
oculaires (MO) pour aider notre cerveau à traiter
vements
D e les souvenirs douloureux de manière plus saine...

R eprocessing



MO



Taping



Sons

C'est un peu comme faire du tri dans notre esprit pour nous débarrasser de ce qui nous pèse

C'est un peu par hasard en 1987, que Shapiro a découvert l'EMDR
promenait dans un



« J'ai remarqué que certaines pensées perturbantes
soudainement disparu. J'ai noté également que lorsque je
ramenaï ces pensées à la conscience, elles avaient perdu de
leur force de persuasion et des émotions l'accompagnant, (...)
et ce sans aucun effort conscient. Fascinée, j'ai commencé à
porter attention à la manière dont cela se déroulait et j'ai
remarqué que **j'avais spontanément bougé mes yeux**,
horizontalement et en diagonale, le long du chemin. (...) En
pensant alors délibérément à différentes pensées
perturbantes, des souvenirs difficiles, et en bougeant les
yeux, je me suis rendue compte que **ces pensées**
disparaissaient également et que les souvenirs perdaient de
charge émotionnelle. » (Shapiro, 1995).

L'ensemble
les sujets à u
souvenir et s
niveau d'an
souvenirs.



Il y a à ce jour plus de publications d'études contrôlées sur le traitement du TSPT par la thérapie EMDR que par tout autre type d'interventions cliniques, y compris les traitements médicamenteux (Cf. National-Center-for-PTSD).

En comparaison, la thérapie EMDR obtient des taux de **77% à 90% de rémission de du TSPT** dans les études contrôlées et randomisées portant sur des populations civiles souffrant du TSPT, **et cela en trois à huit séances de 90 minutes .**

Votre mémoire ou votre esprit peuvent être comparés à un tiroir plein de photos

Certaines de ces photos peuvent être floues, sombres ou difficiles à regarder.



Pour ne rien vous cacher il n'y a rien de « magique », mais plutôt des questionnements qui empêchent de dormir bon nombre de chercheurs à travers le monde

L'EMDR est comme un outil « magique » qui vous aide à retravailler ces photos pour qu'elles deviennent plus claires et plus lumineuses.

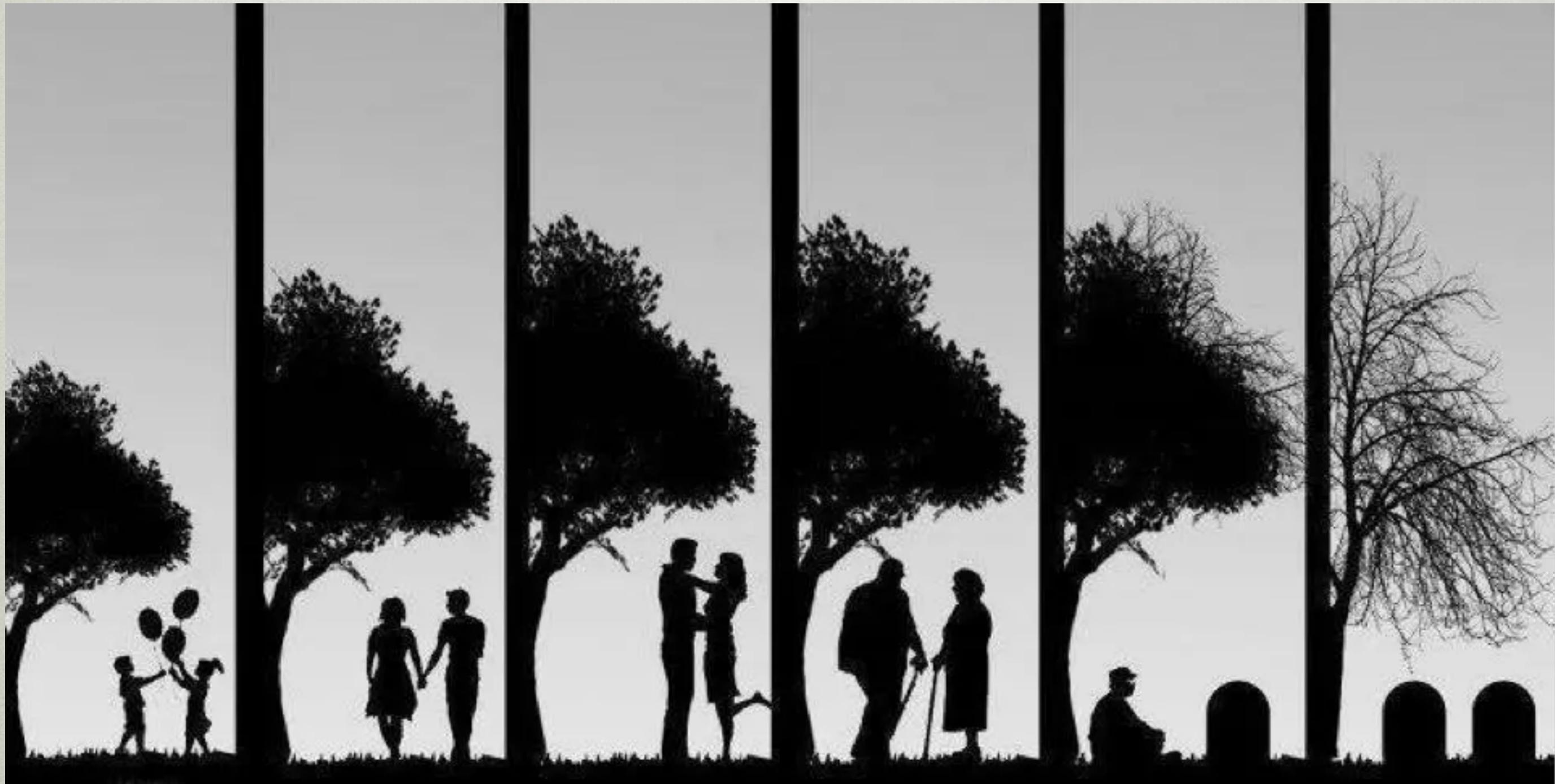
Objectif de l'EMDR

Nous aider à nous libérer de certains **symptômes persistants** liés à des expériences difficiles. Cela peut inclure des cauchemars, des flashbacks ou même des réactions émotionnelles intenses.

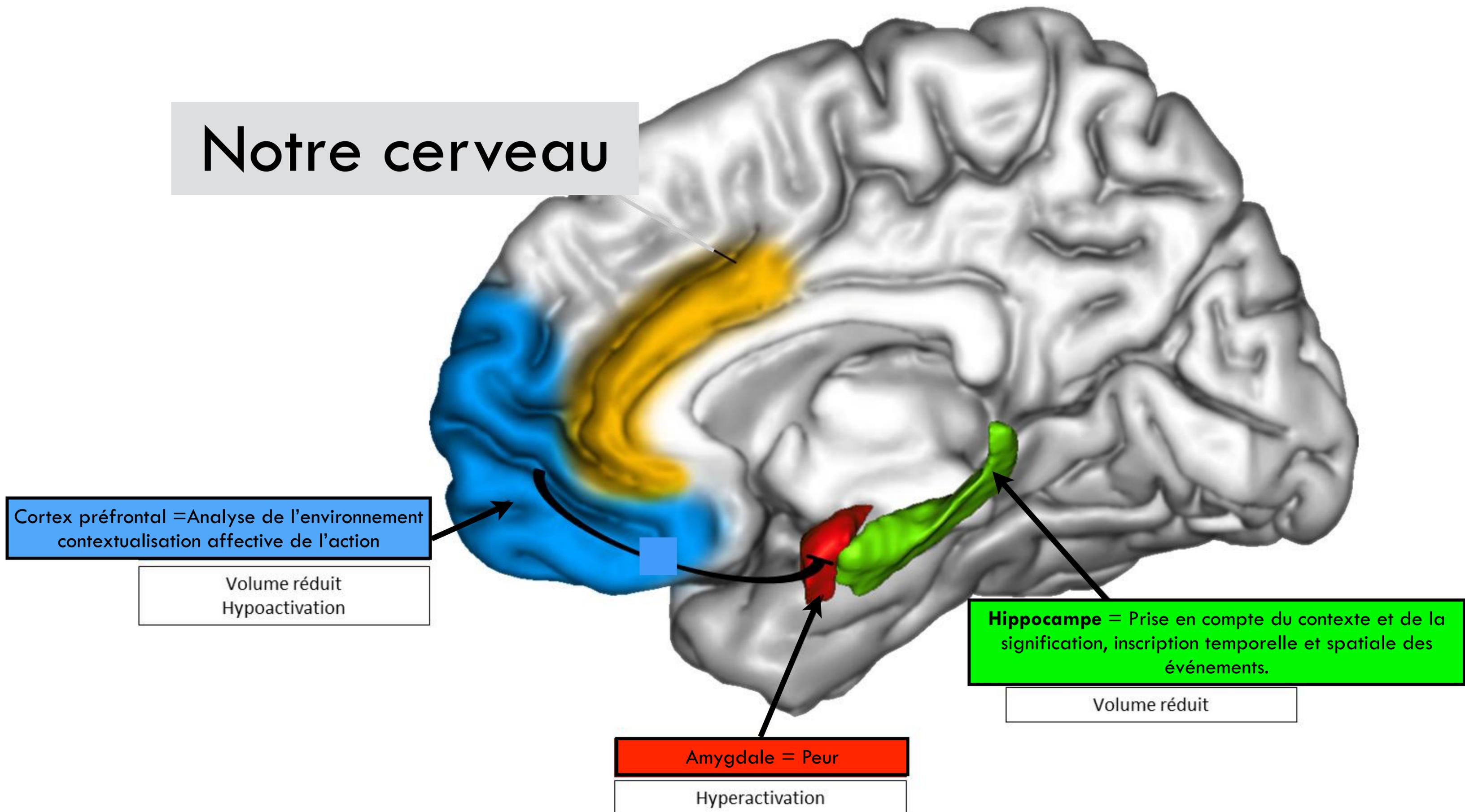
En réorganisant votre façon de traiter ces souvenirs, l'EMDR vise à vous donner **un nouveau départ émotionnel**.

RETOUR
À LA CASE
DÉPART

2. Revenons au départ!



Notre cerveau



Cortex préfrontal = Analyse de l'environnement
contextualisation affective de l'action

Volume réduit
Hypoactivation

Amygdale = Peur

Hyperactivation

Hippocampe = Prise en compte du contexte et de la
signification, inscription temporelle et spatiale des
événements.

Volume réduit

Focus sur le cortex orbito-frontal

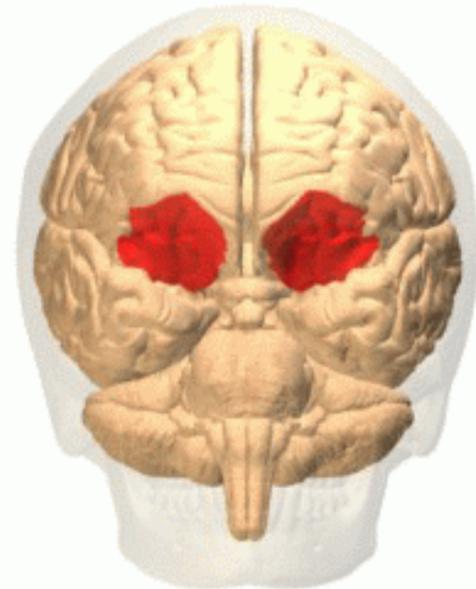
Régulation des comportements émotionnels et sociaux

Capacités d'affection, d'empathie...

Aptitude à prendre des décisions

Régulation émotions

Développement sens moral



Le cortex préfrontal et les
connexions avec le cerveau
émotionnel ne sont pas du tout
matures

L'enfant petit
se contrôle difficilement (colère pour obtenir ce
qu'il aime, peurs incontrôlées, véritables angoisses,
très grands chagrins,...)

La maturation est achevée
à l'âge adulte

En dessous de 5 ans , les cerveaux archaïque et émotionnel dominant

Si les adultes apaisent et contiennent l'enfant

Parents soutenant, chaleureux

Développement des connexions cérébrales nécessaires

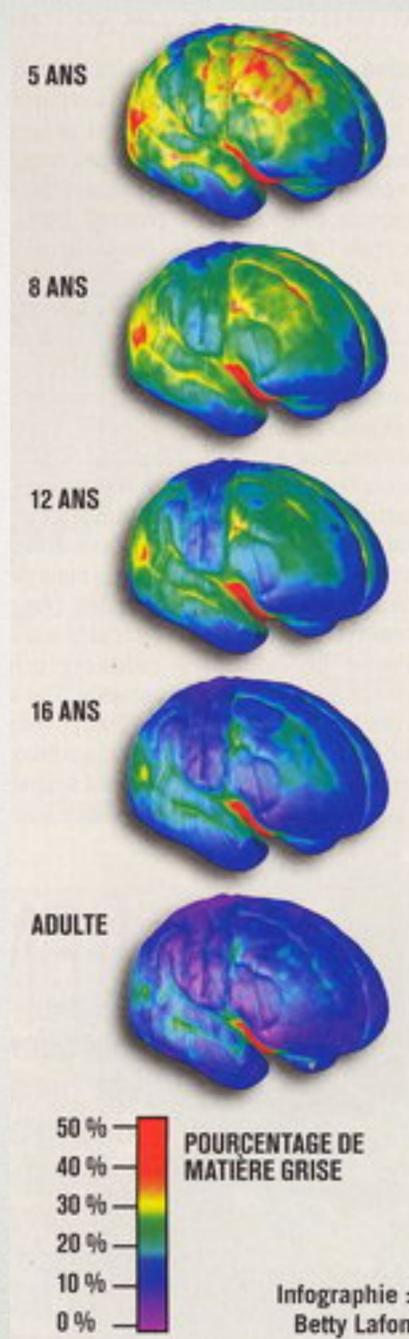
Sécrétion d'Ocytocine, favorise l'empathie, favorise l'attachement sécure, procure du bien-être, diminue le stress, puissant anxiolytique

Des émotions, réactions violentes

Si les adultes réprimandent, menacent, crient, s'énervent et punissent

Non développement des connexions cérébrales nécessaires

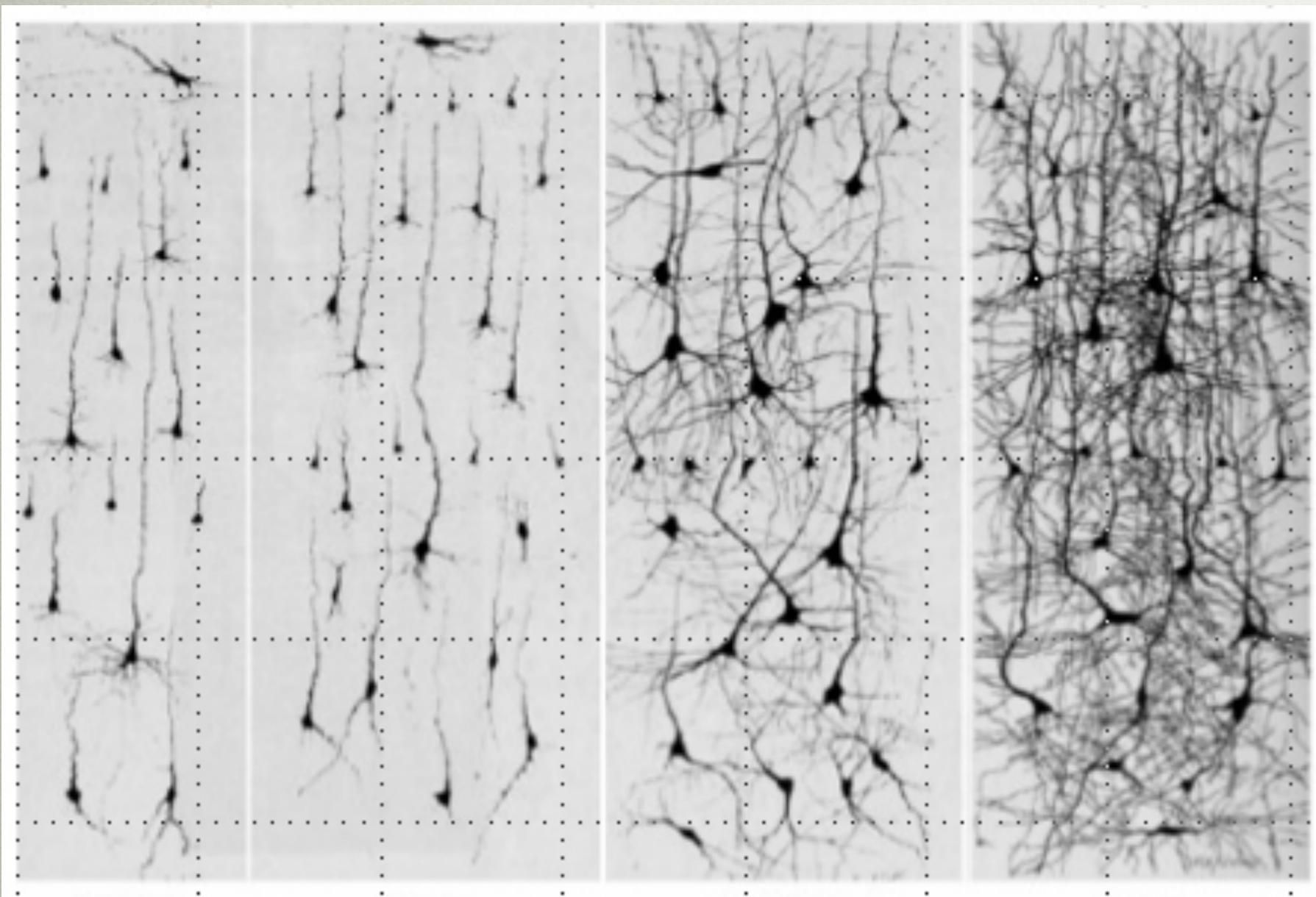
McCloskey & al., (2016), indiquent que les adultes violents montrent un lien hypoactif entre le cortex frontal et le système limbique



Maitrise

Non-Maitrise

La formation de synapses dépend des premières expériences



Nouveau né

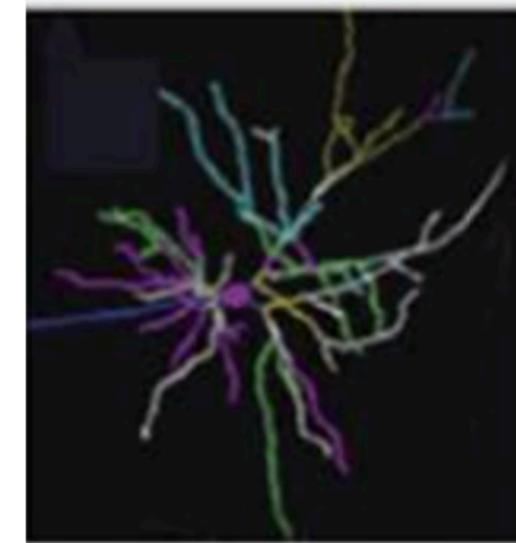
1 mois

6 mois

2 ans

700 par seconde dans les premières années

Développement d'une synapse



Controle



Stress
Chronique

Cortex préfrontal

3. Ces événements de vie qui nous abîment!

Les événements adverses

Événements vécus durant l'enfance, de **sévérité variable**, la plupart du temps **chroniques**, survenant dans l'**environnement familial** et/ou **social** d'un enfant ou d'un adolescent, qui génèrent de la **détresse** et/ou un **psychotraumatisme** (au sens large) et qui perturbent la santé et le développement physique ou psychologique de l'enfant avec des **répercussions sur toute la vie** (inspirée de Kalmakis & Chandler, 2014).

Dans la littérature internationale on parle

d'Adverse Childhood Events ou ACEs

Violences



Physiques



Emotionnelles



Sexuelles

Négligences



Physiques



Emotionnelles



Verbales

Difficultés au sein du foyer



Physiques



Décès



Maladies graves



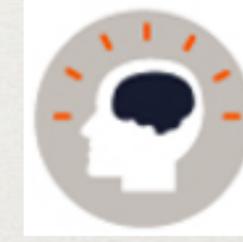
Verbales



Violences fratrie



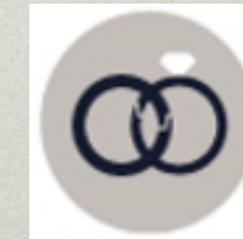
Séparation longue/
immigration



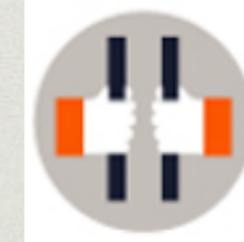
Santé psy parent



Violences conjugales



Séparation des parents



Incarcération parent



Abus de substances



Fessée

Dans la littérature internationale on parle

d'Adverse Childhood Events ou ACEs

Victimisation par les pairs



Physiques



Verbales



harcèl. physi/verb



Rejet des pairs



Violences sexuelles



Cyberharcèlement

Violences communautaires



Témoin de bagarres/
combats physiques

Témoin de coups donnés
avec une arme

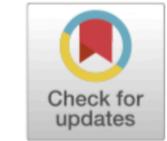


Témoin de coups de feu

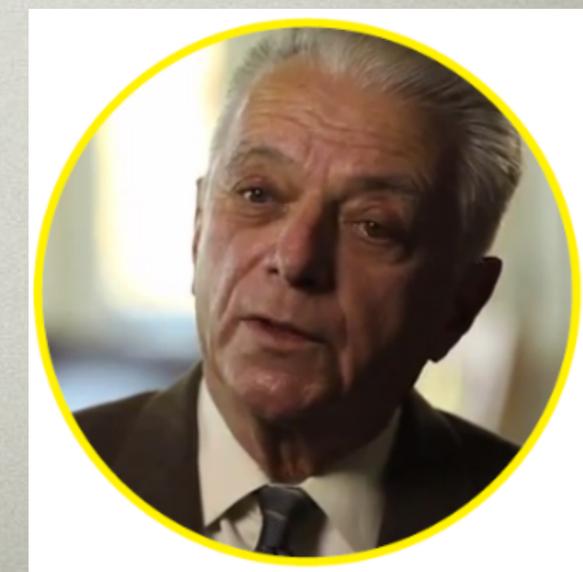
1998 republié en
2019

FROM THE ARCHIVE: RESEARCH ARTICLE

Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study



Vincent J. Felitti, MD, FACP,¹ Robert F. Anda, MD, MS,² Dale Nordenberg, MD,³
David F. Williamson, MS, PhD,² Alison M. Spitz, MS, MPH,² Valerie Edwards, BA,²
Mary P. Koss, PhD,⁴ James S. Marks, MD, MPH²



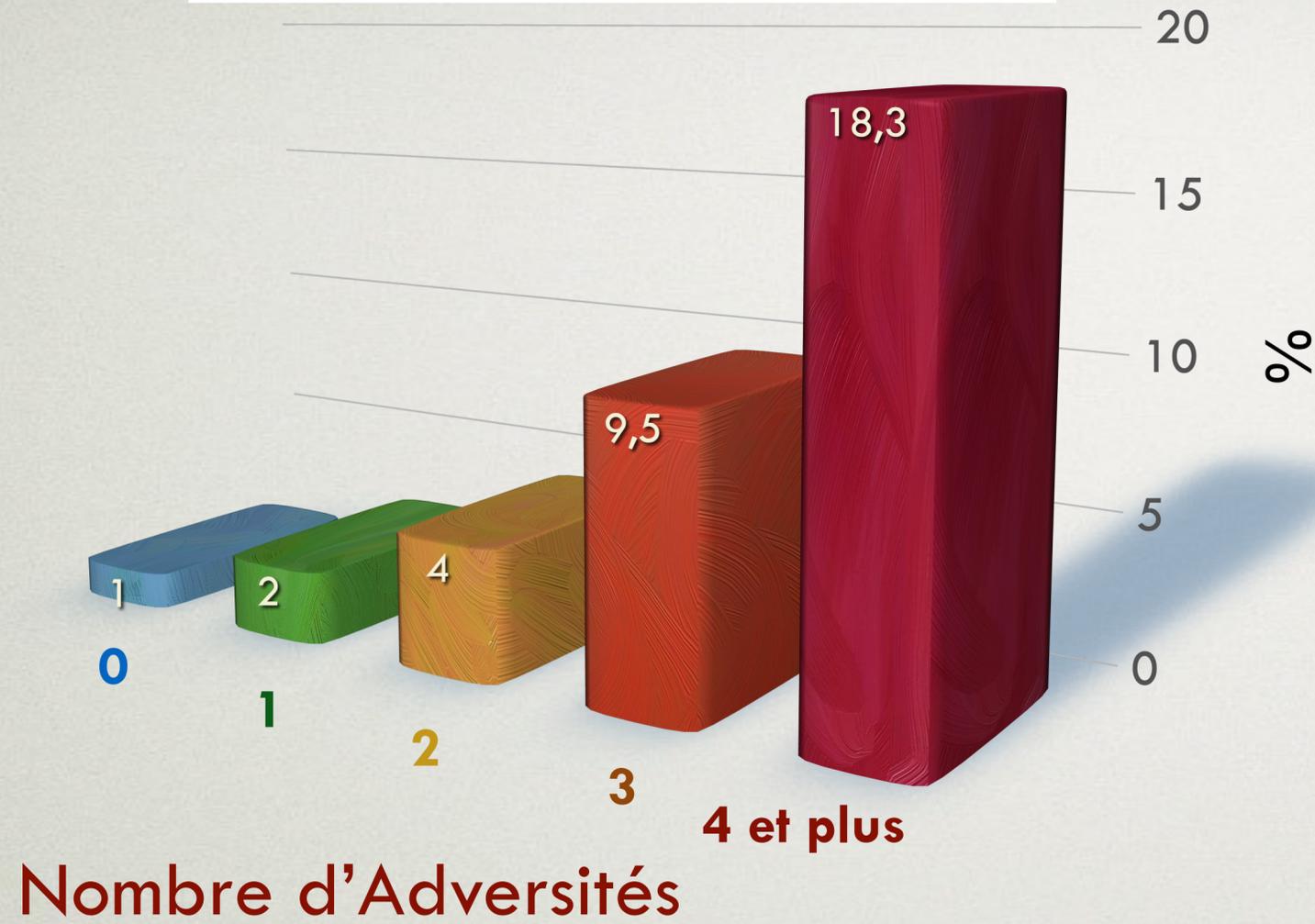
Conduites tabagiques



Obésité (IMC ≥ 35)



Tentatives de suicides

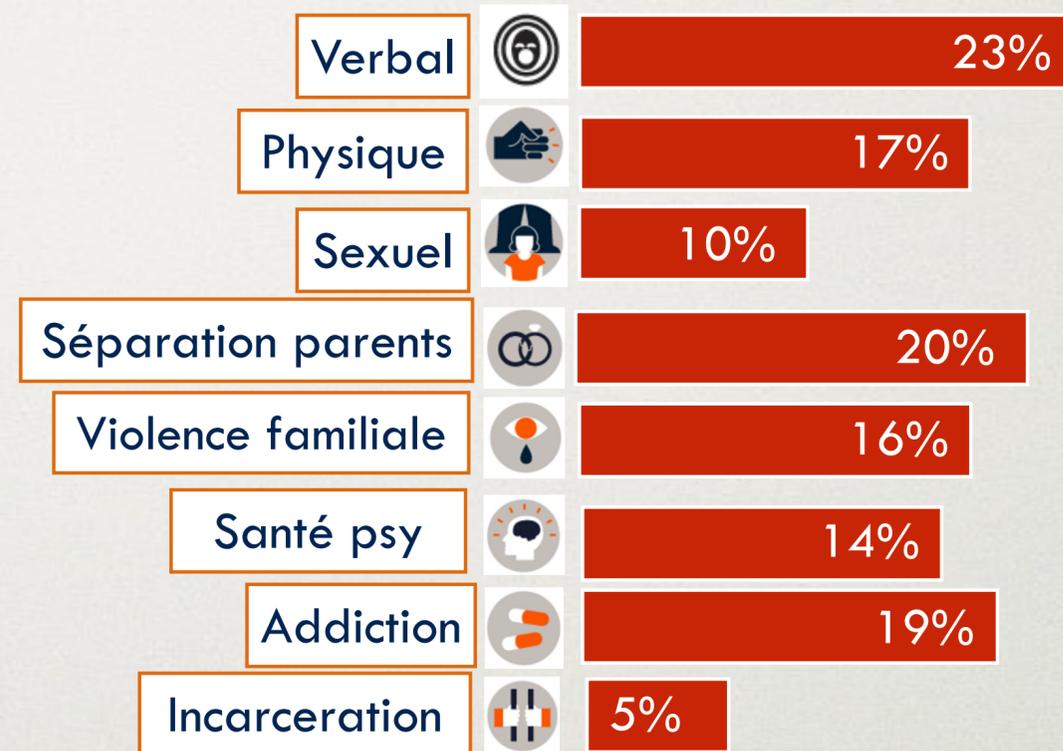


Périodes dépressives

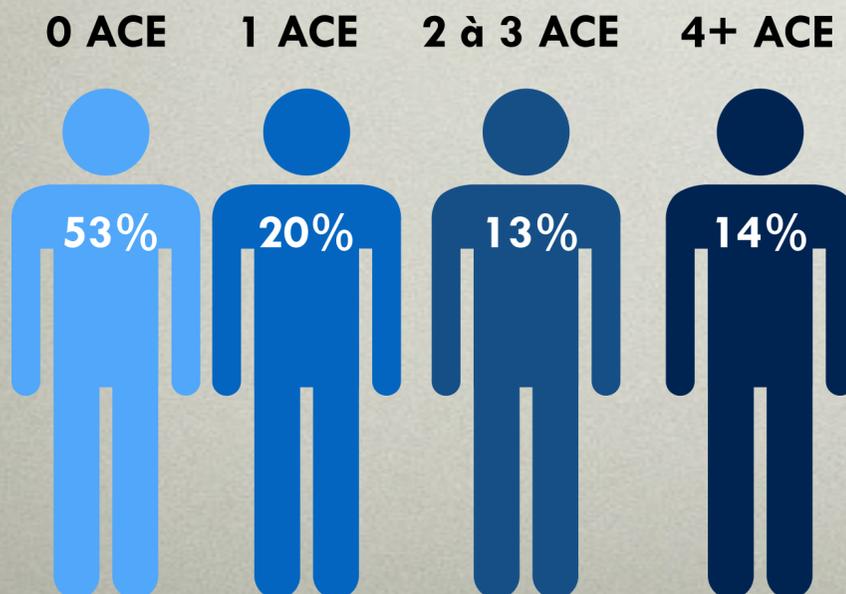


Adverse Childhood Experiences and their association with chronic disease and health service use in the Welsh adult population

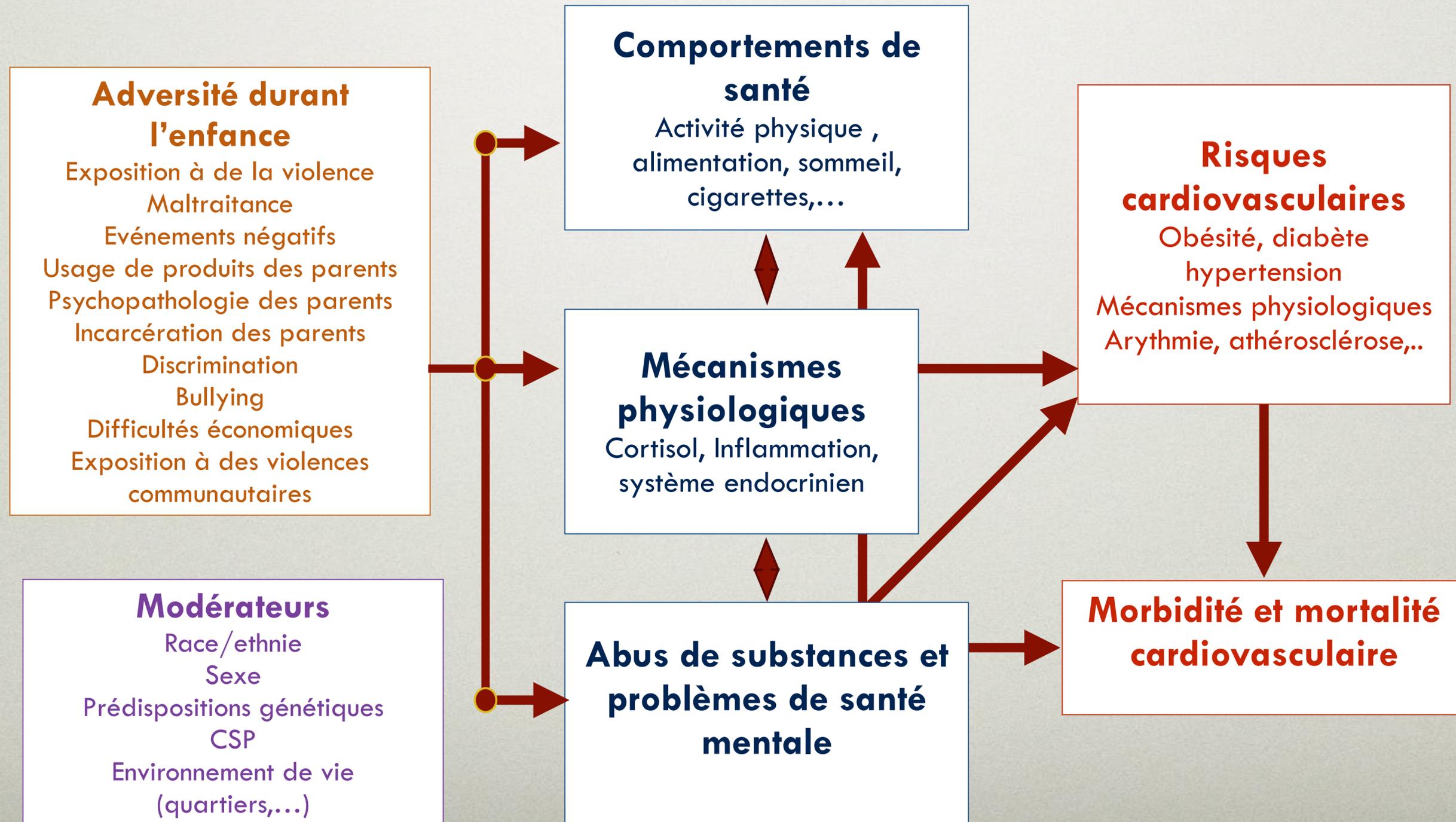
Etude de Ashton et al. (2016) qui a portée sur 2000 adultes au Pays de Galles âgés de 18 ans à 69 ans



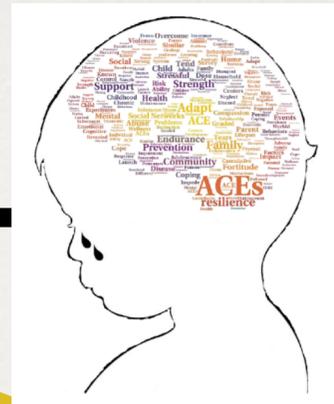
Jusqu'à 69 ans les personnes ayant vécu plus de 4 ACE sont **2 X** plus susceptibles de souffrir d'une maladie chronique **que ceux qui n'en n'ont pas vécu.**



Suglia & al. (2018) dans le journal « Circulation » ont publié un article clair...



Pourquoi un tel lien?



Anxiété
Dépression
TSPT



Tabagisme
Addiction
Sédentarité

Etude
Maladies cardiovasculaires
Ischémie Myocardique
Arythmies
Tromboses
Infarctus

2. Cigarettes; 3. Stress)

Système sympathique

- Dilate la pupille
- Relaxe les bronches
- Accélère le rythme cardiaque et les sécrétions
- Inhibe le péristaltisme
- Stimule la production et la libération de glucose
- Sécrétion d'adrénaline et de noradrénaline
- Inhibe la contraction de la vessie
- Stimule l'orgasme

SNS **HHS**

Risque d'hypertension artérielle

Risque maladies métaboliques (diabète, obésité, IMC,..)

ACE & Psychopathologie

Troubles bipolaires

Borderline

Troubles de la
sexualité

TSPT

Addictions

Troubles anxieux

TCA

Dépression

TSPT complexe

Troubles Dissociatifs

TDI

Violences

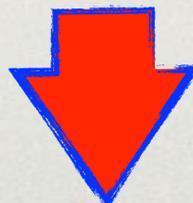
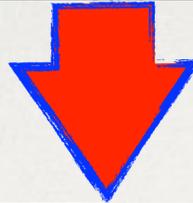
Colère

Troubles du lien

Phobies



Incident critique



Evénement
Traumatique



Traumatisme en
terme de santé
physique

Traumatisme en
terme de santé
psychologique

4. Ce que l'on peut **comprendre** de la
psychothérapie EMDR?

Pour aller plus loin sur

... L'EMDR

En termes simples, c'est une thérapie qui utilise différentes stimulations (mouvements oculaires, sons, **taping**..) qui peut aider votre cerveau à traiter les souvenirs douloureux de manière plus saine.

C'est un peu comme **faire du tri** dans votre esprit pour vous **débarrasser de ce qui vous pèse**.

Psychotraumatisme

Psychothérapie
verbale

Déclencheurs ou
indices de rappel

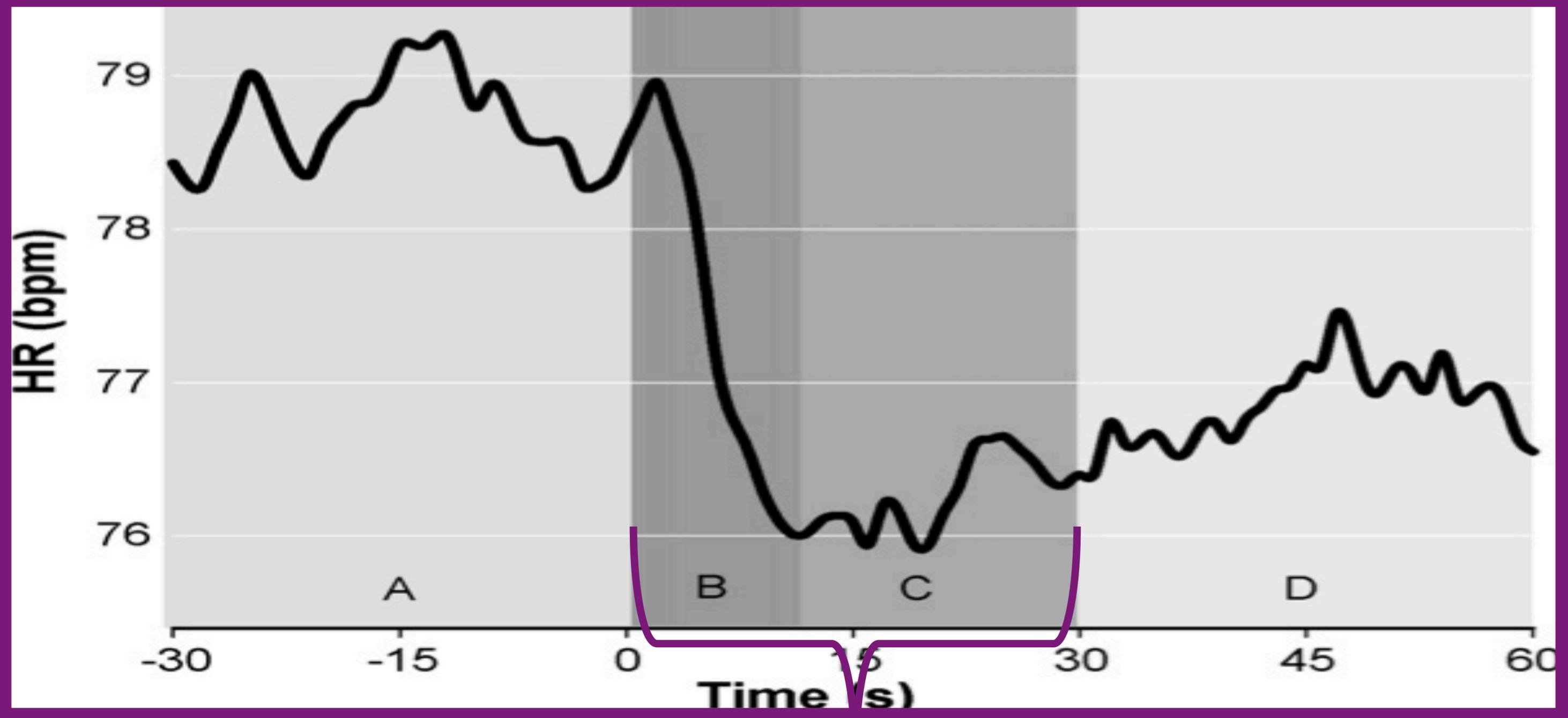
Transformation du
souvenir

Réduction de la
charge émotionnelle

Liens santé psychique
et santé physique

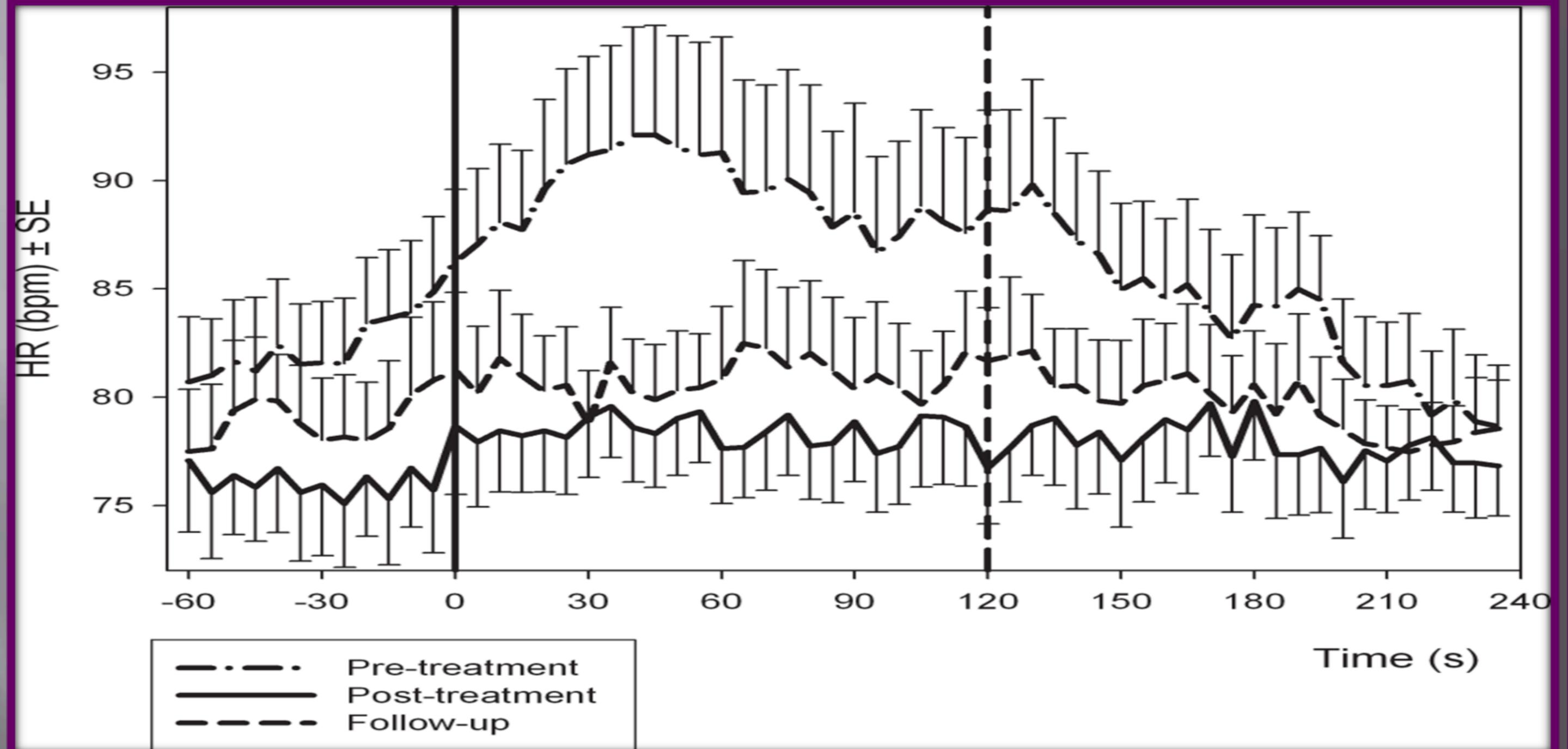


Rythme cardiaque et MO

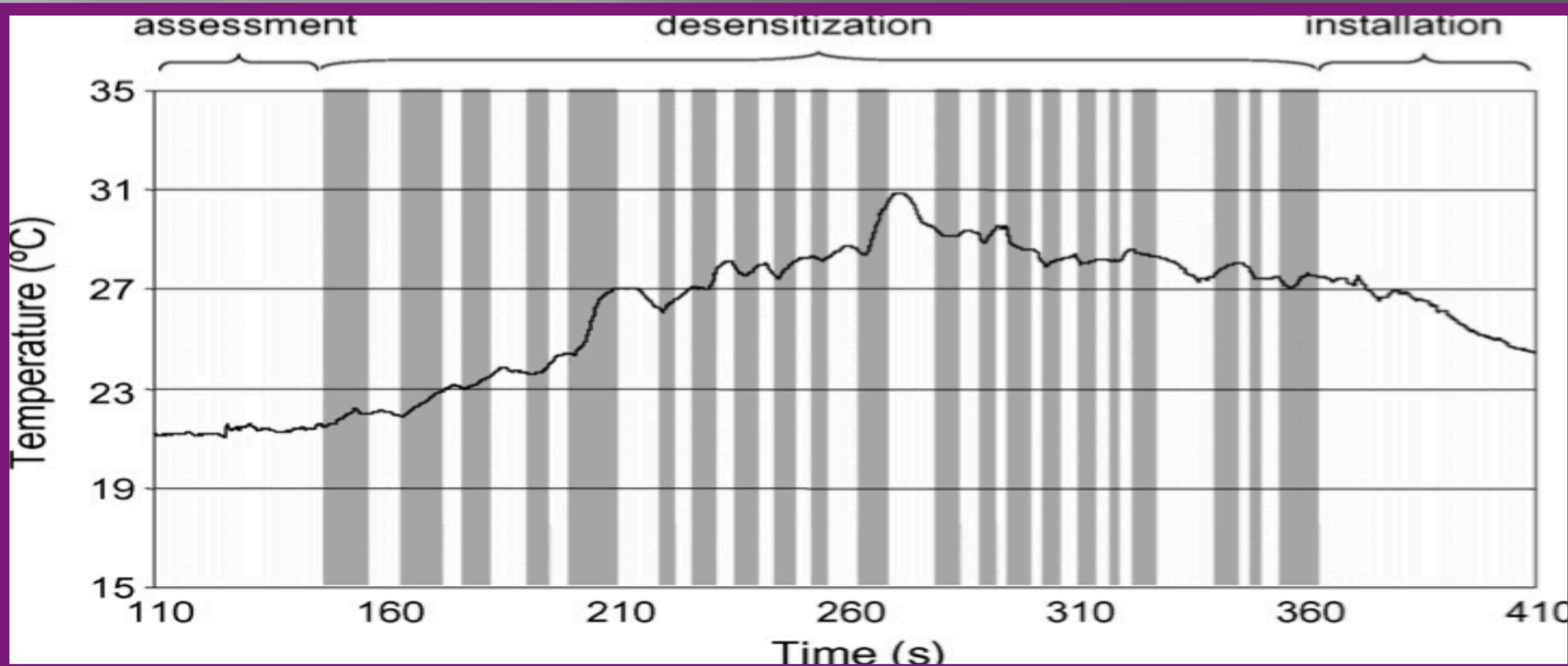


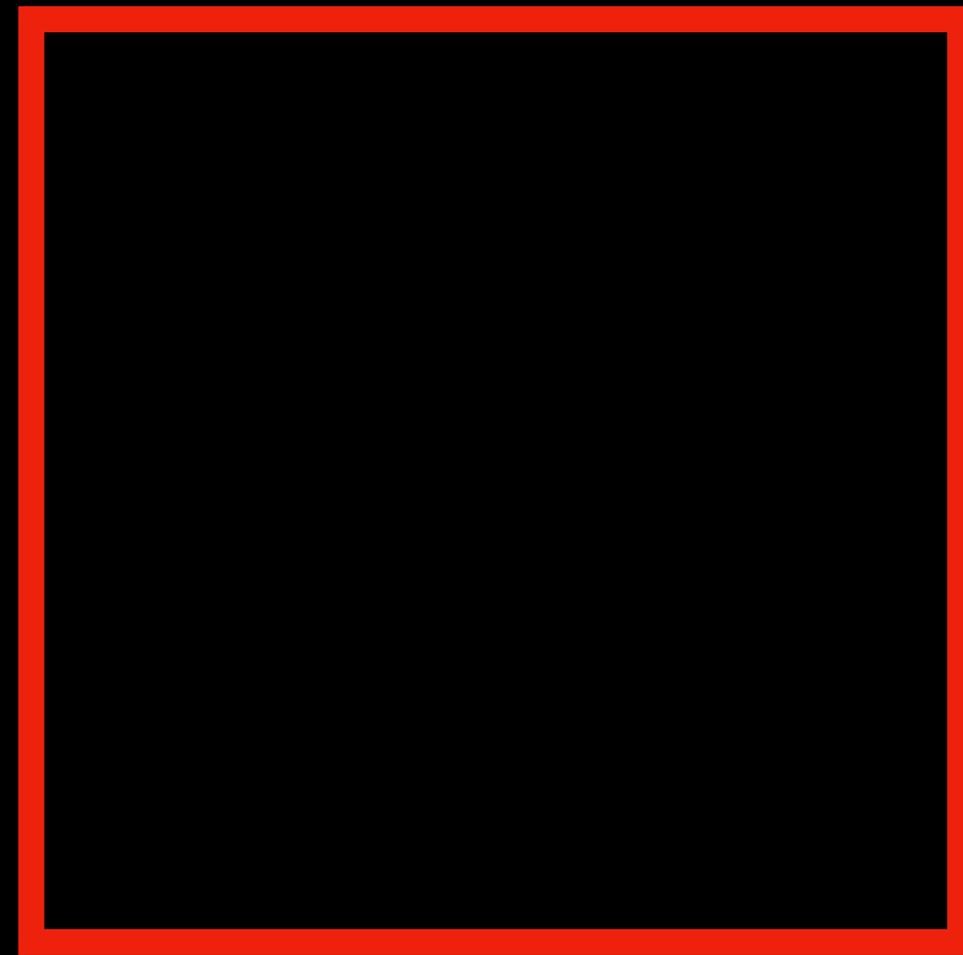
Set de MO

Rythme cardiaque selon l'exposition au script traumatique Sack & al. (2007).



Mesure moyenne de la température (en C°) du doigt selon les différentes phases du protocole de base et les périodes de stimulation oculaire. Tiré de Elofsson & al. (2008).





5. Ce que l'on peut attendre de la psychothérapie EMDR?

12 sessions de 90 minutes

EMDR
(n=10)

Relaxation
(n=13)

Contrôle
(n=12)

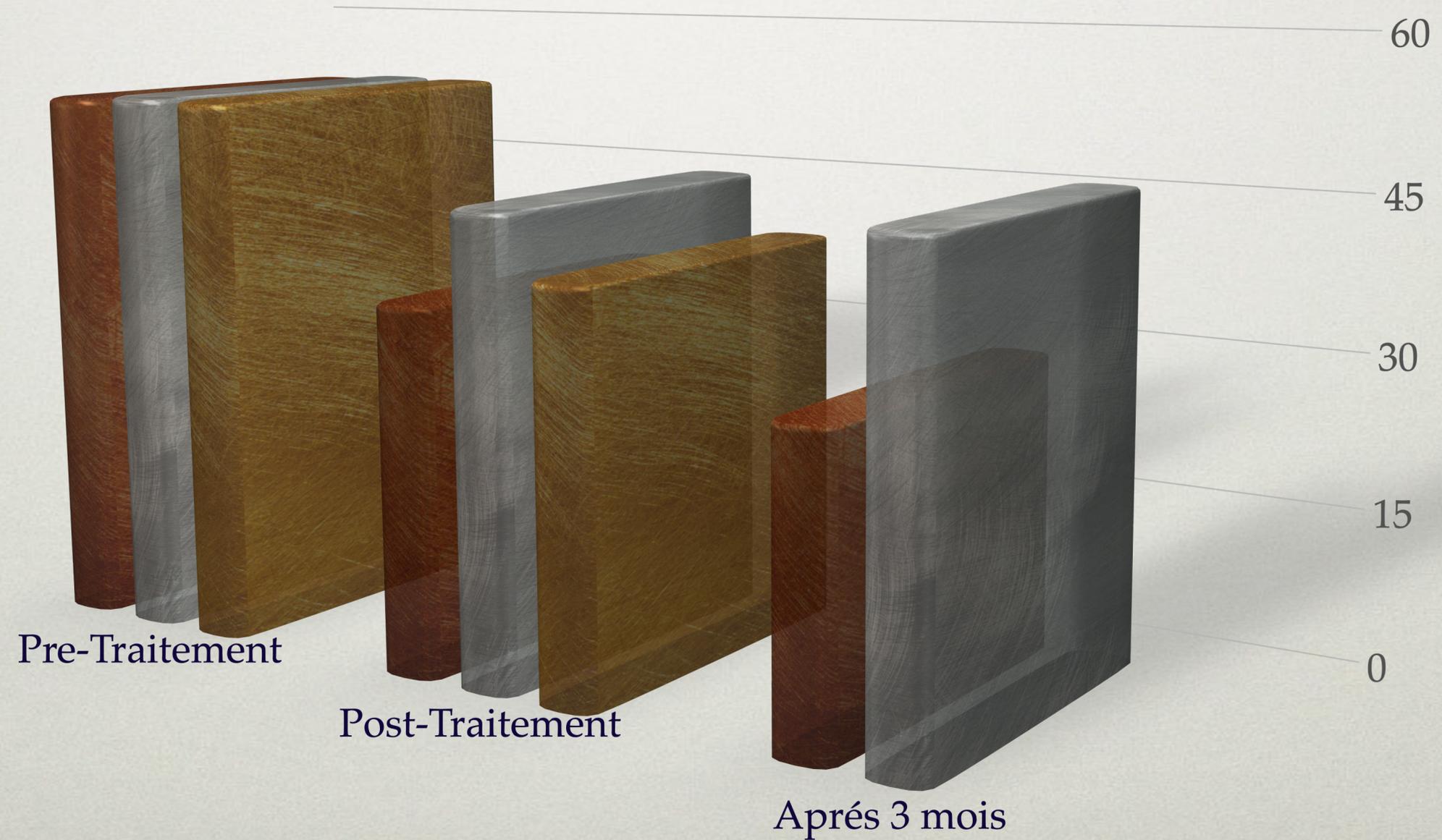
**Anciens combattants avec
ESPT**

Score de psychotrauma

EMDR

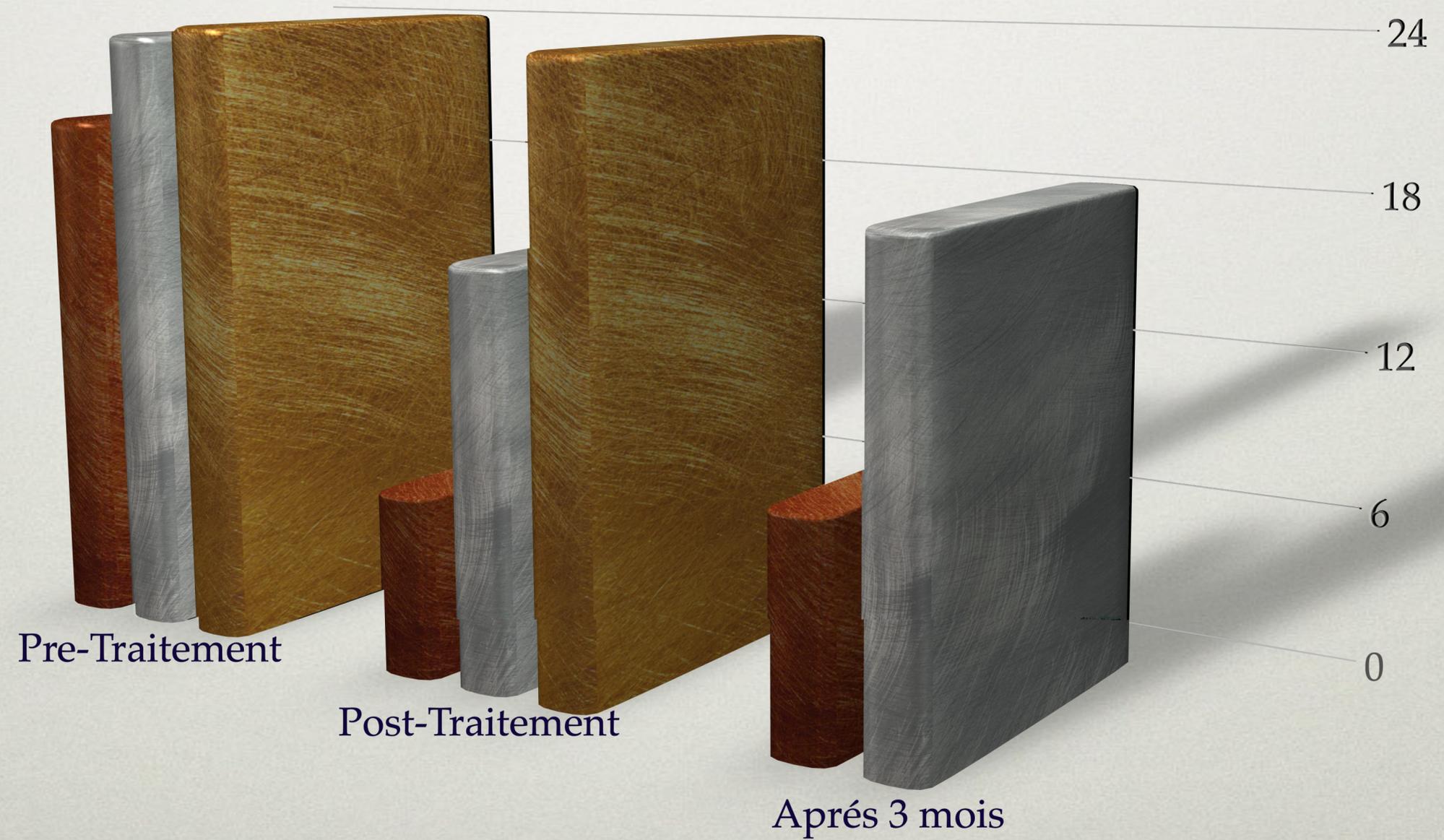
Relaxation

Contrôle



Score de Dépression

EMDR Relaxation Contrôle





Disponible en ligne sur

ScienceDirect
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France

EM|consulte
www.em-consulte.com

CLINICAL CASE

Using eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) as a treatment for phantom breast syndrome: Case study[☆]

M.-J. Brennstuhl^{a,*}, C. Tarquinio^a, S. Montel^b, J. Masson^c,
F. Bassan^d, P. Tarquinio^d

^a EA 4360, Laboratory APEMAC, University of Lorraine, University Center for Research and Psychotherapy, Île-du-Saulcy, BP 30309, 57006 Metz cedex 1, France

^b EA 2027, Laboratory LPN, Paris-8, 2, rue de la Liberté, 93526 Saint-Denis, France

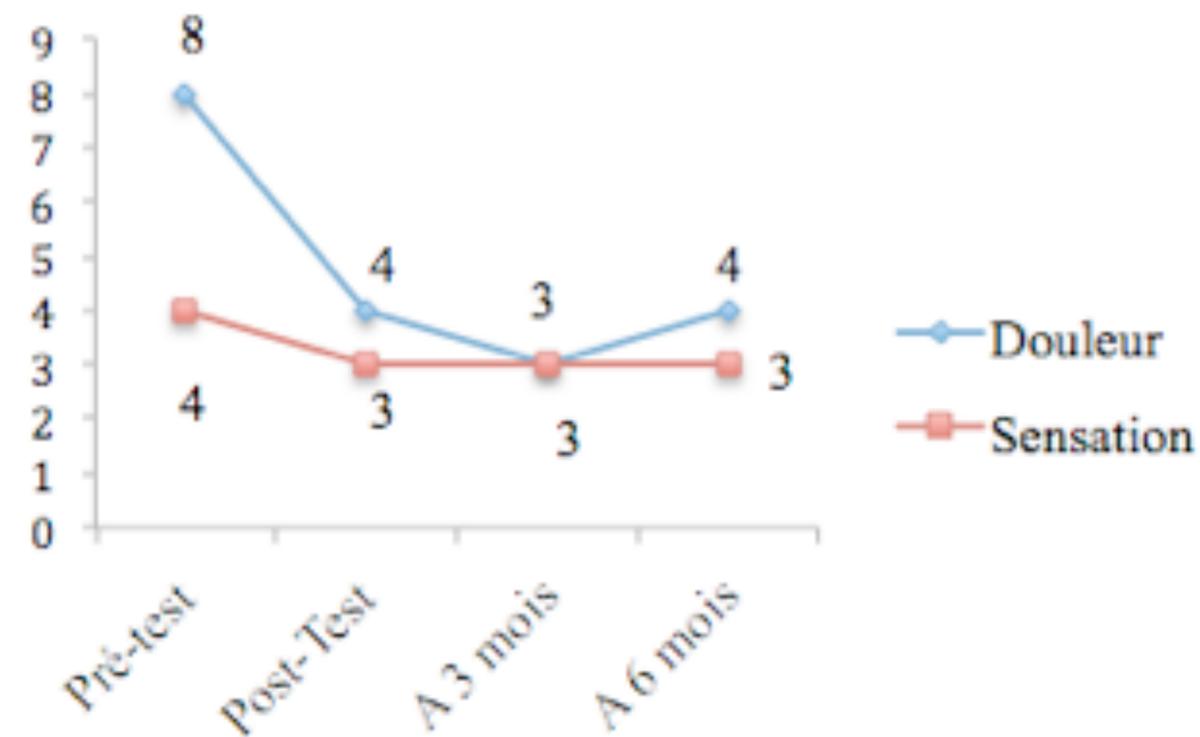
^c EA 2089, Laboratory CURSEP, University of Picardie, chemin du Thil, 80025 Amiens, France

^d Private practice "Thionville psychothérapie", 27, boulevard Jeanne-d'Arc, 57100 Thionville, France

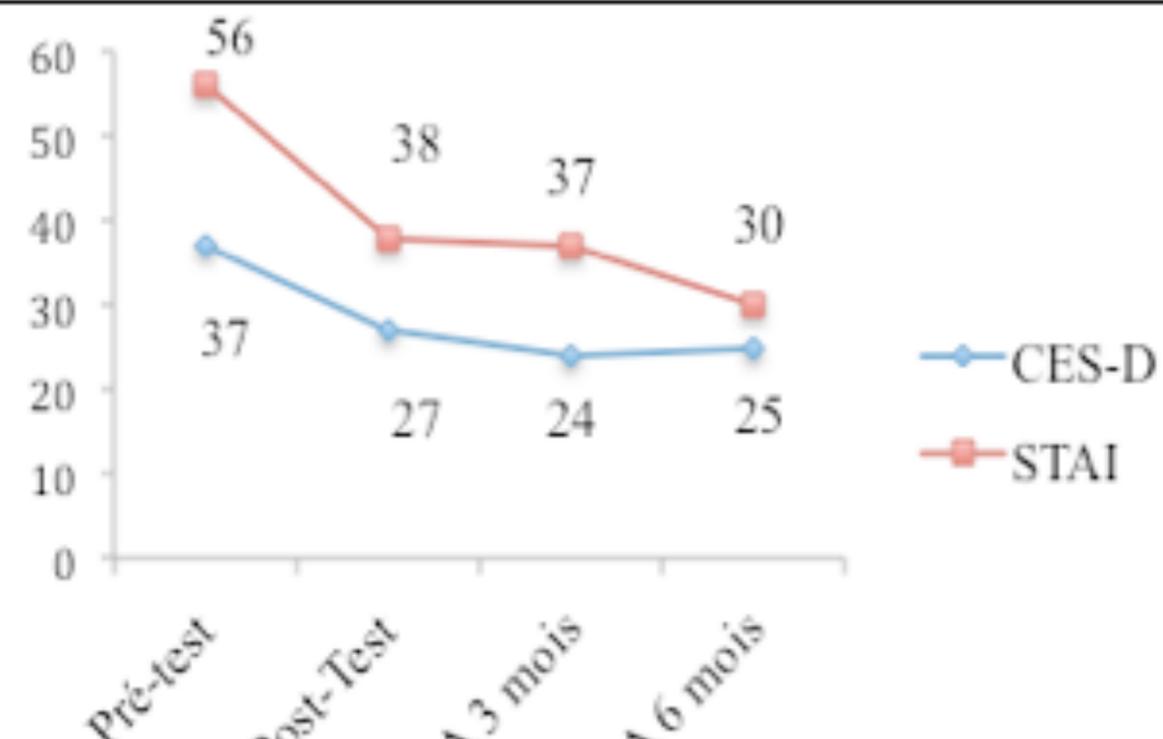
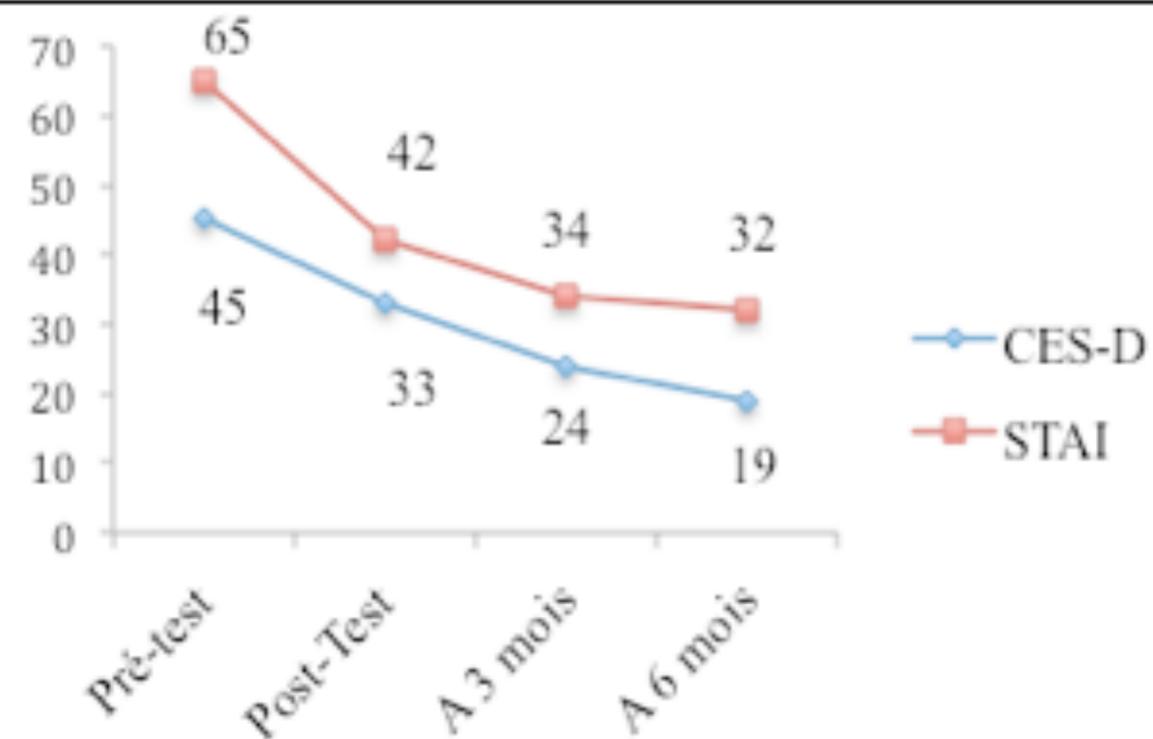
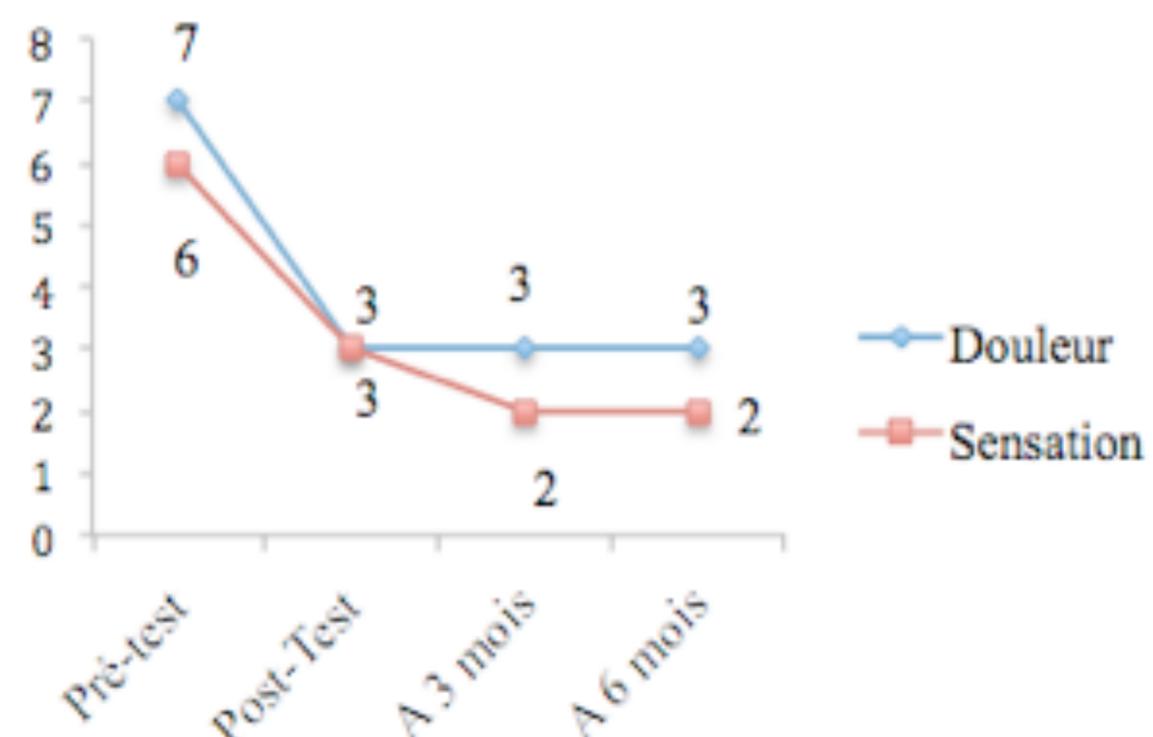
2 femmes Paule (48 ans, marié deux enfants, secrétaire - 9 séances) et Nora (56 ans, mariée, un enfants, enseignante - 12 séances) ayant subi une mastectomie des deux seins suite à un cancer ont participé à cette étude.

Les deux patientes étaient respectivement opérées depuis 16 et 18 mois.

Cas Paule



Cas Nora



	Cas Paul		Cas Nora
Début 1 ^{ère} séance EMDR			
Fin dernière séance EMDR			

« La maladie peut être définie comme l'ébranlement du processus vital qui va engendrer une **situation spécifique de lutte** entre d'un côté des **agents pathogènes** tendant à détruire le vivant et, de l'autre, des **forces de réparation**, d'adaptation orientées vers la guérison. » (Fischer, 1997)



Avec la maladie, l'individu est brutalement confronté au fait qu'il va mourir; il doit affronter cette réalité qui était précédemment pour lui à proprement parler **IMPENSABLE**.

Cet impensable rend impossible une **représentation de notre propre mort.**

Situation extrême = fractures dans l'expérience de vivre.

La temporalité

Une autre manière de vivre le temps, le temps ordinaire est stoppé, notre temps est compté.

La conscience soudaine de la fragilité de la vie est une manière de réaliser que le temps qui passe, donne la mesure du temps qui reste à vivre ; à travers elle, **l'individu fait l'expérience éprouvante de sa propre finitude.**



Se trouve battue en brèche notre **illusion d'immortalité** qui nous protège contre cette vérité insupportable : notre vie a une fin.

Situation extrême = fractures dans l'expérience de vivre.

L'identité

Du fait de leur confrontation à la mort, les individus se trouvent **dépouillés de toutes les coquilles protectrices** qui assurent stabilité et les insèrent dans des trames qui balisent leur chemin, leur imposent ce qu'ils ont à faire et leur renvoient une image

Elle brise une identité acquise par les apprentissages sociaux sur le mode du **prêt-à-porter social**



Les mécanismes de déstructuration de l'identité : mise en **morceaux des valeurs** qui fondent la vie de chacun.

Situation extrême = fractures dans l'expérience de vivre.

L'éclatement du système des valeurs

L'expérience de l'extrême est une expérience de survie qui pose la question de l'adaptation en des termes inédits....?

Ici, les moyens habituels à la disposition de l'individu sont **défaillants** ; il doit donc mobiliser **des ressources** qui, par définition, sont absentes.



L'extrême se trouve être un creuset de l'expérience humaine où se forge une **faculté inédite de l'adaptation.**

Table 1 – Problems reported on the problem checklist before and after EMDR therapy for five problem domains and combined.

Type of problem	Before EMDR	After EMDR
Practical	5	0
Family	0	0
Emotional	3	0
Religious/spiritual	0	0
Physical	1	3 ^a
Overall	9	3

^a Radiotherapy's side effects.

Eye Movement Desensitization and Reprocessing to Facilitate Posttraumatic Growth: A Prospective Clinical Pilot Study on Ferry Disaster Survivors

Sang Won Jeon¹, Changsu Han², Joonho Choi³, Young-Hoon Ko^{2,4}, Ho-Kyoung Yoon², Yong-Ku Kim²

¹Department of Psychiatry, Kangbuk Samsung Hospital, Sungkyunkwan University School of Medicine, Seoul, ²Department of Psychiatry, Korea University Ansan Hospital, Korea University College of Medicine, Ansan, ³Department of Psychiatry, Hanyang University Guri Hospital, Hanyang University College of Medicine, Guri, ⁴Ansan Mental Health Trauma Center, Ansan, Korea

Table 1. Subject demographics, information about inpatient treatment, and DSM-5 diagnoses at the beginning of EMDR

Patient	Sex	Age (yr)	Admission (hospitalized day)	Diagnosis at the beginning of EMDR
Patient 1	M	42	No	Partial PTSD
Patient 2	M	18	14	Partial PTSD
Patient 3	F	18	14	Partial PTSD
Patient 4	F	18	14	Partial PTSD
Patient 5	M	58	21	Partial PTSD
Patient 6	F	18	14	PTSD
Patient 7	M	18	14	Partial PTSD
Patient 8	F	38	No	PTSD, MDD
Mean (SD)		28.5 (15.6)	15.2 (2.9)	

DSM-5, the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th edition; EMDR, eye movement desensitization and reprocessing; M, male; F, female; PTSD, post-traumatic stress disorder; MDD, major depressive disorder; SD, standard deviation.

Niveau de Psychotraumatisme



EMDR = Transmutation du plomb en or

Table 2. Changes in m

Variable	Group 1	Group 2	Group 3	Group 4
Pre-session				61.4 (6.4)
After session 4		41.0 (18.0)	54.9 (11.8)	54.9 (10.7)
After session 8	57.6 (18.3)	37.6 (17.7)	62.1 (13.4)	62.3 (14.1)
Three months after treatment completion	55.1 (18.7)	37.9 (20.6)	62.1 (16.8)	61.4 (16.4)
Statistics from pre- to post-treatment	Z(8)=-2.386** p=0.017	Z(8)=-2.176* p=0.030	Z(8)=-2.380** p=0.017	Z(8)=-2.380** p=0.017
Increase and decrease rates (%)	+11.2	-11.2	+32.0	+38.0
Effect size	1.30	1.71	1.12	1.48

Values are presented as mean (standard deviation).
CD-RISC, Connor-Davidson Resilience Scale;
SRGS, Stress-Related Growth Scale.
Statistic: Wilcoxon signed rank test from

owth Inventory; SRGS,

Des alchimistes de l'âme

Le plomb en Or

6. Pour finir - l'avenir de l'EMDR et plus
largement de la psychothérapie

La psychothérapie....?

Processus de transformation de soi et de son rapport
au monde

Ressources, résilience adaptation

La santé

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit la santé comme « un état de complet **bien-être physique, mental et social**, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »

- La santé est ainsi prise en compte dans **sa globalité**. Elle est associée à la notion de **bien-être**.

- Tournée vers la qualité de la vie, la santé devient la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut **réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins**

- Cette approche englobe la **santé physique** comme la **santé psychique**.

- De manière plus large cette approche englobe aussi les déterminants sociaux de la santé, c'est-à-dire « **les circonstances** dans lesquelles les individus **naissent, grandissent, vivent, travaillent et vieillissent** ainsi que **les systèmes mis en place** pour faire face à la maladie ».

En résumé,... l'EMDR est comme un **guide bienveillant** qui vous accompagne dans la **transformation** de nos souvenirs, vous aidant à retrouver la paix intérieure.



Un processus unique qui offre un **cadre sécurisé** et vous aide à retrouver votre **équilibre** et à vivre pleinement de **nouveau**.
<https://www.emdr-france.org/>

L'EMDR
PSYCHOTHÉRAPIE
PAR MOUVEMENTS OCULAIRES.

Pratiqués.

Que ce soit pour un événement **traumatisant** unique ou que vous portiez de multiples **petites blessures émotionnelles**, l'EMDR peut être un **outil précieux** pour la **guérison**.



Bienvenue sur le site officiel de l'Association EMDR FRANCE.

