



# EMDR : la thérapie par les yeux pour accompagner les situations de souffrance au travail

Preventech Consulting est un cabinet-conseil dédié à l'amélioration des conditions de travail, organisé autour de 4 pôles :

- Sécurité au travail
- Bien-être au travail
- Ergonomie
- RPS & Management



## CONTEXTE

Les initiales EMDR signifient « Eye Movement Desensitization and Reprocessing », c'est-à-dire « désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires ».

En effet, la thérapie EMDR utilise une stimulation sensorielle bi-alternée (droite-gauche) qui se pratique par mouvements oculaires.

C'est un moyen très simple de stimuler un mécanisme neuropsychologique complexe présent en chacun de nous, qui permet de retraiter des vécus traumatiques non digérés à l'origine de divers symptômes, parfois très invalidants. On peut ainsi soigner des séquelles post-traumatiques même de nombreuses années après.

A qui s'adresse la thérapie EMDR ?

La thérapie EMDR est adaptée si la personne souffre de traumatismes, survenus dans l'enfance ou à l'âge adulte : agressions et maltraitements physiques, psychologiques, et sexuelles, accidents, deuils, etc.

L'EMDR est aussi indiqué pour le traitement du Burn-out : sentiment d'inefficacité, culpabilité, parfois situations de harcèlements ou encore souffrance aigüe à la moindre évocation d'une situation professionnelle particulière (une confrontation avec son supérieur ? un entretien compliqué ?)... sont autant de points sur lesquels l'EMDR va venir travailler. L'EMDR, est une thérapie efficace pour redonner confiance en soi, s'accepter, digérer cette souffrance et trouver par soi-même des solutions adaptées



## OBJECTIFS

La thérapie EMDR consiste à faire effectuer une série de mouvements oculaires au salarié qui rencontre des difficultés afin de le "déconnecter" de souvenirs envahissants et/ ou des émotions négatives qui l'habitent.

Les souvenirs douloureux et mal digérés, les ruminations professionnelles, la colère, les phobies qui peuvent se développer, les troubles du sommeil, les prises de stimulants en tout genre, les diverses angoisses (de ne pas réussir par exemple)... sont autant de points sur lesquels l'EMDR va pouvoir agir..

## A - Des séances de préparation préalables

Les entretiens préliminaires permettent de :

- construire une relation de confiance avec la psychologue ;
- identifier avec elle une problématique actuelle susceptible d'être traitée en EMDR, puis les souvenirs traumatiques à l'origine de ces difficultés ;
- et enfin de mettre en place des outils psychocorporels de stabilisation émotionnelle (protocole du « lieu sûr/calme » et protocole du « contenant ») qui peuvent être utilisés en cours de séance ainsi qu'en pratique autonome entre les séances.

## B - Un processus de traitement conscient

Les souvenirs perturbants identifiés sont ensuite retraités, un à un, lors des séances, à l'aide des stimulations bilatérales alternées. Il faut parfois plusieurs séances pour traiter un seul souvenir.

Au début, la psychologue demande au salarié de se concentrer sur le souvenir traumatique, en gardant à l'esprit les aspects sensoriels les plus perturbants (image, son, odeur, sensation physique), ainsi que les pensées et ressentis actuels négatifs qui y sont associés.

La psychologue pratique alors des séries de stimulations bilatérales alternées rapides; entre chaque série, le salarié dit ce qui lui vient à l'esprit ; il n'y a aucun effort à faire pendant la stimulation pour obtenir tel ou tel type de résultat, l'évènement se retraite spontanément et différemment pour chaque personne selon son vécu, sa personnalité, ses ressources, sa culture.

La psychologue continue les stimulations jusqu'à ce que le souvenir ne génère plus de perturbations mais soit mis à distance, « effacé », ait perdu sa vivacité. Ensuite, toujours avec des stimulations bilatérales alternées rapides, il aide le salarié à associer à ce souvenir une pensée positive, constructive, pacifiante, et à évacuer d'éventuels restes physiques désagréables.

Une séance d'EMDR dure de 60 à 90 min, pendant laquelle le salarié peut traverser des émotions intenses, et en fin de séance, peut généralement ressentir une nette amélioration.

### ? MOYENS

► Intervenant : Psychologues, psychothérapeutes spécialisés en EMDR