



Bouger les yeux pour guérir

Claudine Roxot

Témoignage



Bouger les yeux pour guérir l'esprit. C'est tout l'enjeu de l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), soit en français intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires, méthode conçue par la psychologue américaine **Francine Shapiro**, auteure du livre de référence "Des yeux pour guérir".



C'est en mai 1987 qu'elle découvrit que ses 'petites pensées négatives obsédantes' disparaissaient si elle faisait bouger rapidement ses yeux de gauche à droite. Elle commença alors à expérimenter ce système auprès de ses collègues, puis de ses patients, en obtenant de très positifs résultats, notamment en cas de victimes de guerres, d'anciens combattants, de victimes d'attentats, de catastrophes naturelles et de violences sexuelles.

Mais la méthode ne s'applique pas qu'aux grands chocs, elle est aussi efficace pour d'autres traumatismes, comme les expériences laissant un souvenir empreint de souffrance, et le deuil en est une parmi les plus dures à vivre.

C'est alors que l'EMDR peut jouer un important rôle libérateur, dans la mesure où le mouvement oculaire 'débloque' l'information traumatique et réactive le système naturel de guérison du cerveau pour qu'il complète son travail.

Francine Shapiro voit dans cette méthode de l'EMDR un rapprochement avec l'état de sommeil où les mouvements oculaires sont rapides, moment du rêve mais où s'effectue également la répartition mémorielle. Car évidemment, tout repose sur la mémoire, sur l'encodage du souvenir et des émotions qui l'accompagnent. Ce qui soignerait alors dans l'EMDR, c'est le 'reformatage' de cet encodage.

Le psychiatre David Servan-Schreiber, qui a introduit la méthode en France, et qui a présidé l'association EMDR-France, disait que "chaque événement douloureux laisse une marque dans le cerveau, mais il effectue alors un travail de 'digestion' permettant aux émotions qui accompagnent le souvenir de se désactiver. Cela est vrai, à moins que le traumatisme ait été trop fort ou ait frappé à une période où nous étions vulnérables. Dans ce cas, les images, les pensées, les sons et les émotions liés à l'événement sont stockés dans le cerveau, prêts à se réactiver au moindre rappel du traumatisme".



Replongé dans son passé afin d'être au plus près des perceptions sensorielles éprouvées au moment de l'événement, le patient est conduit, grâce à une stimulation sensorielle, à concentrer son activité cérébrale sur le présent. De cette polarisation naîtrait la possibilité de retraiter le traumatisme par dissociation de l'émotion et du souvenir.

Cependant, celui-ci ne disparaît pas, mais il est délivré de sa charge émotionnelle, comme, par exemple, après un deuil.

Seulement, un traumatisme pouvant en cacher un autre, il est indispensable de pratiquer l'EMDR avec un psychiatre ou un psychologue dûment formé. Il y en aurait actuellement plus d'une centaine en France.

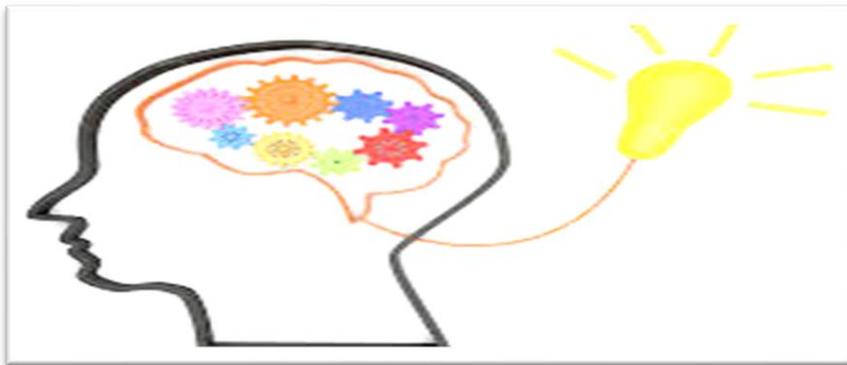


Claudine Roxot est bien connue des lecteurs de cette revue, puisque rédactrice de la prose spirituelle régulièrement publiée en avant dernière page.

Elle a récemment vécu l'envol de son mari, hospitalisé à domicile depuis dix longues années pendant lesquelles, pratiquement coupée du monde, elle a pris soin de lui. Ce départ l'a laissé anéantie, face à un vide immense, avec parfois l'idée d'aller le rejoindre.

C'est alors que pour s'en sortir, elle a fait la démarche de consulter un praticien en EMDR. À la suite de cela un texte spirituel lui était venu et vous le trouverez en avant-dernière page

Mais ici, Claudine nous propose une description de sa séance avec le praticien qu'elle a rencontré. C'est une belle expérience, surtout par le résultat obtenu, qui peut intéresser bien des personnes confrontées à un traumatisme plus ou moins récent.



Pouvoir retrouver la lumière grâce à l'EMDR.

Description de la séance : il faut déjà donner la raison pour laquelle nous venons, après le praticien note et pose les questions, ce passage est très dur car il fait ressortir toutes les blessures.

Une boîte de mouchoirs sur son bureau, nous en comprenons vite la raison.

Ensuite il explique le fonctionnement et le logement dans le cerveau de toutes ses images et de leur ressenti. La séance peut commencer il a déjà le doigt levé.

Nous devons suivre son doigt d'un point à un autre de gauche à droite, de droite à gauche, de haut en bas, de bas en haut. Sa voix insiste lourdement sur notre tourment, elle se fait pénétrante et va chercher au fond de notre esprit tout ce qui nous hante.

Cet instant nous semble interminable, notre corps enfoncé pesamment dans le fauteuil commence à réagir, il nous fait souffrir, le visage se crispe sous un torrent de larmes.

Bien évidemment le thérapeute surveille la moindre expression, pour lui elle est significative et elle va permettre de savoir à quel moment il peut apaiser les tourments. Il gère également notre souffle, tout en douceur afin d'amener une réelle décompression de la situation.

Nos yeux suivent son doigt frénétiquement, nous sommes déjà dedans. Au bout d'un moment, l'esprit semble se vider, le corps se détend, ses mots se sont transformés en positivité, tout semble apaisé. Déjà un certain bien-être s'installe, la souffrance a pris un autre chemin grâce à une seule main.

Ce praticien psychothérapeute nous semble magicien, pourtant le sérieux et le professionnalisme sont réels, il a plusieurs cordes à son arc. Le résultat est là même si parfois nous n'y croyons pas.

En ce qui me concerne une première séance a déjà apporté chez moi un sentiment de mieux-être, car après un deuil il est bien évident que tout notre être souffre.

Ce n'est pas aller vers un oubli mais c'est une transformation de l'interprétation, désormais la vie reprend le dessus, le sourire revient sur un visage qui était éteint.

La capacité du cerveau pour traiter les informations, les images et les sons vers des sensations et des émotions positives nous semble finalement simple entre les mains d'un spécialiste EMDR. Cette pratique que je ne connaissais pas m'a redonné une certaine joie, sans drogues et sans calmants.

Si d'autres personnes ont une expérience de ce domaine, suite à une consultation ou en tant que pratiquant, nous serions heureux de la partager avec les lecteurs.