

EMDR

Les souvenirs traumatiques deviennent ordinaires.

.....et pendant la thérapie

Vous aurez un travail important à faire durant la thérapie c'est celui d'observateur. L'observation est nécessaire pour déterminer les effets de la thérapie, particulièrement quand des jeunes enfants sont concernés. Ils n'ont pas encore un vocabulaire suffisant ou la capacité de mettre de la distance avec ce qu'ils sont en train de vivre, aussi ils ne peuvent mettre en mots les changements qu'ils expérimentent.

Votre implication dans la thérapie se fera aussi en fonction de l'âge et du désir de votre enfant.

- **nouveaux-nés et enfants 1 à 5 ans**

Plus votre enfant est jeune, plus il est important que vous soyez présent pour qu'il se sente en sécurité. Le thérapeute vous impliquera beaucoup durant le traitement et fera bon usage des informations que vous pourrez lui apporter.

- **enfants 6 à 12 ans**

Un enfant de cet âge est habituellement capable d'être en thérapie seul. Il peut se sentir inhibé et ne pas aborder certains détails en présence de son parent ou d'autre adulte responsable. Il peut en effet percevoir et ressentir les émotions des autres et ne pas vouloir ainsi gêner son parent ou gardien. Votre travail ici sera essentiellement d'accompagner votre enfant et d'observer à la maison.

- **adolescents 12 à 18 ans**

Vous ne participerez pas à la séance. La meilleure façon d'aider votre enfant sera de lui faire savoir que vous êtes là en cas de besoin, de garder un œil sur lui et de lui laisser l'initiative. Ne lui demandez pas ce qui se passe dans la séance ou ce qu'il pense de la thérapie mais écoutez-le attentivement s'il commence à vous en parler. Par contre acceptez qu'il n'est pas envie de parler pendant le temps de sa thérapie. Ce qui est important c'est que votre enfant se sente en sécurité et respecté. Notez les changements que vous avez observés et discutez-en avec le thérapeute après en avoir parlé avec votre fils ou fille.

Pour plus d'information ?

Consultez le site internet : www.emdr-france.org

Vous avez demandé de l'aide parce que votre enfant souffre de problèmes émotionnel, physique ou de troubles du comportement. Ces problèmes peuvent avoir un lien avec une ou plusieurs expériences traumatiques, tel un accident, un incendie, un abus physique, du harcèlement ou toute autre expérience gênante.

Les scientifiques pensent que les souvenirs de ces événements dérangeants ne sont pas enregistrés correctement dans le cerveau. Heureusement ceci peut être modifié grâce à une thérapie efficace appelée EMDR (Mouvement Oculaire de Désensibilisation et de Retraitement). Une fois que ces souvenirs seront enregistrés correctement, les problèmes de votre enfant diminueront ou disparaîtront complètement.

Les souvenirs traumatiques deviennent ordinaires.

La bonne nouvelle avec EMDR c'est qu'on obtient des résultats rapidement. Un enfant qui a vécu une seule mauvaise expérience aura sûrement besoin de moins de séances de thérapie qu'un enfant qui a été exposé pendant longtemps à des menaces systématiques. Dans ces cas là, l'EMDR est habituellement est un des éléments du travail thérapeutique.

Retraitement

La clé est probablement dans l'enregistrement des souvenirs. Le cerveau traite les événements traumatiques différemment des événements normaux. Dans les situations normales, l'information se déplace du système de perception sensoriel vers le cerveau ou elle est enregistrée et transformée en mémoire, qui est un ensemble d'éléments, d'impressions et d'interprétations. Dans les situations caractérisées par des peurs intenses, un sentiment d'impuissance ou des menaces sur sa vie, le corps se met en état d'alerte. En conséquence, l'ensemble original et gênant des images, pensées, bruits et émotions est enregistré d'une façon brute (non-traité). Des stimuli, comme des images, des odeurs et des sons qui excitent les traces de cette expérience gênante, peuvent continuer à réactiver ces souvenirs non traités. L'enfant répond alors avec la même émotion que dans le passé en étant gêné encore et toujours. L'EMDR aide le cerveau à compléter un traitement normal de

l'information pour que les souvenirs traumatiques deviennent des souvenirs ordinaires.

Le plus tôt, le mieux

Des expériences traumatiques de longue durée peuvent ralentir le développement de certaines parties du cerveau, avec comme conséquence un retard de l'enfant dans certains domaines et une modification du développement de sa personnalité. Les effets d'un événement unique difficile ont moins d'influence, mais si les problèmes continuent pendant longtemps, ils peuvent se traduire par un ralentissement du développement. Après que l'EMDR ait pu enlever les blocages mentaux et permis le redémarrage d'un développement sain vous pourrez observer un changement dans le comportement et les émotions de votre enfant. Cela aura probablement aussi un effet positif sur la vie familiale qui a pu être perturbée par les problèmes de votre enfant.

Il n'y a pas de risques

La première publication sur l'EMDR a été faite aux USA en 1989. Dans les années qui ont suivi, cette méthode de traitement a été amélioré et étudié scientifiquement. Sur la base de ces recherches, l'EMDR est maintenant considéré comme une méthode de psychothérapie efficace pour adultes, adolescents et enfants qui sont gênés par les souvenirs d'événements dérangeants. Les seuls thérapeutes qualifiés pour utiliser cette technique sont ceux qui ont participé à une formation spéciale EMDR. Il n'y a aucun risque avec cette thérapie si elle est pratiquée correctement. Au pire, il n'y a pas d'amélioration ce qui se verra très rapidement. Dans ce cas là, il est probable qu'il n'y ait pas de lien entre les problèmes de votre enfant et l'évènement particulier ou que de multiples facteurs de stress impliqués dans la situation présente favorisent la permanence des problèmes.

Que se passe-t-il durant le traitement ?

Le thérapeute va demander à votre enfant de parler de l'incident et de s'arrêter sur l'image qu'il considère comme la plus effrayante à ce jour. Pendant que l'enfant se concentrera sur cette image, sur ce qu'il pense et ressent, on lui demandera de faire quelque chose d'autre qui sera soit :

- De suivre avec ses yeux les doigts du thérapeute que celui-ci déplace de chaque coté de son visage, *ou*
- D'écouter des sons avec des écouteurs, *ou*
- De taper dans les mains du thérapeute avec ses mains (ou ce sera le thérapeute qui le fera).

Le thérapeute demandera à l'enfant régulièrement : « qu'est-ce que tu ressens ? » ou « qu'est-ce qui vient maintenant ? ». Cela pourra être des images, des pensées ou des émotions, mais aussi des sensations physiques comme une tension ou une douleur. L'enfant sera de plus en plus capable d'affronter l'image de ces incidents. La thérapie continuera jusqu'à ce que votre enfant ne soit plus gêné par le souvenir de ce qui c'est passé.

Il n'y a aucun doute sur l'efficacité de l'EMDR, même si nous ne savons pas encore exactement comment cela fonctionne. Nous faisons l'hypothèse que le mécanisme naturel du traitement de l'information est stimulé par la combinaison de deux éléments : la concentration sur le souvenir gênant et la mise en place d'un stimulus (mouvements oculaires, sons, toucher) qui active alternativement le coté droit et gauche du cerveau.

Effets intermittents

Il se peut que pendant la thérapie, votre enfant

pense plus à l'évènement gênant ou à des éléments périphériques. C'est l'indication que le processus de traitement de l'information a été activé. Ce processus ne va pas s'arrêter dès que votre fils ou fille quitte le cabinet. Des émotions ou des peurs dérangeantes peuvent apparaître mais elles disparaîtront généralement dans les trois jours qui suivent la consultation.

Ce que vous pouvez faire avant...

Vous pouvez expliquer à votre enfant pourquoi vous pensez qu'il a besoin d'aller en consultation. Vous pouvez aussi lire ce document ensemble et répondre aux questions qu'il pourrait avoir ou en préparer d'autres à nous poser.

Avant que la thérapie commence, le thérapeute aura besoin de certaines informations sur la sévérité, la durée et l'histoire du problème de façon à établir un diagnostic le plus précis possible. Ce qui est important c'est comment votre enfant s'est développé jusqu'à présent, comment il se comporte et dans quel contexte il grandit

