

Conférence UTL du 21/01/2019

EMDR : guérison ultra-rapide du stress post-traumatique

Dr Claude TOUZET, HDR

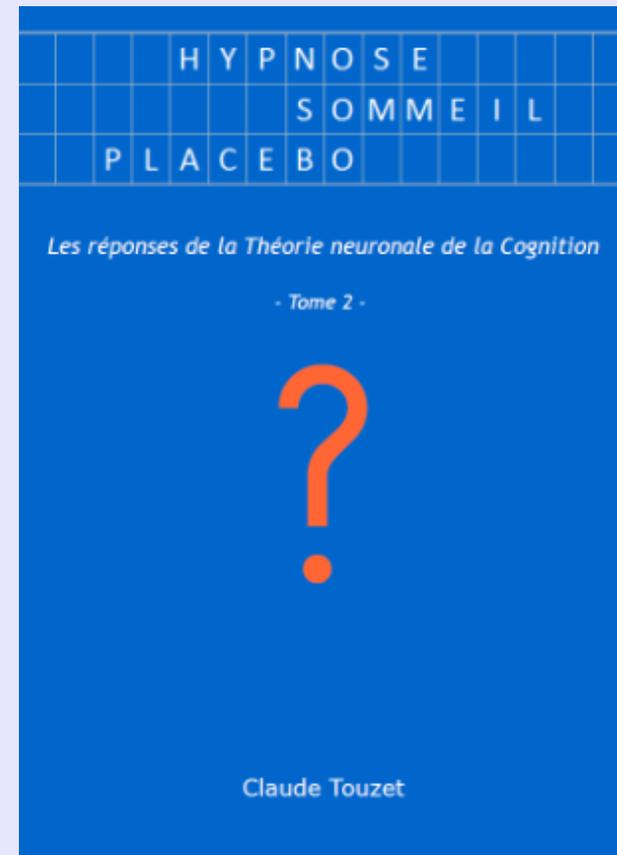
Lab. Neurosciences Sensorielles et Cognitives

Email : claude.touzet@univ-amu.fr

Web : claude.touzet.org



La Théorie neuronale de la Cognition (TnC) explique comment fonctionne notre cerveau, comment l'entretenir, l'améliorer et le réparer, et propose des explications ...



EMDR : eye movement desensitization and reprocessing
intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires

USA : dix suicides “au pays” pour chaque mort au combat !!!

20 vétérans de l'Armée US se suicident chaque jour !

C'est 50% de plus que pour les civils (100% de + pour les femmes) [2005-2015]. Arme à feu dans 70% des cas (48% pour les civils).

Le taux de suicide (Armée US) a doublé entre 2005 et 2009.

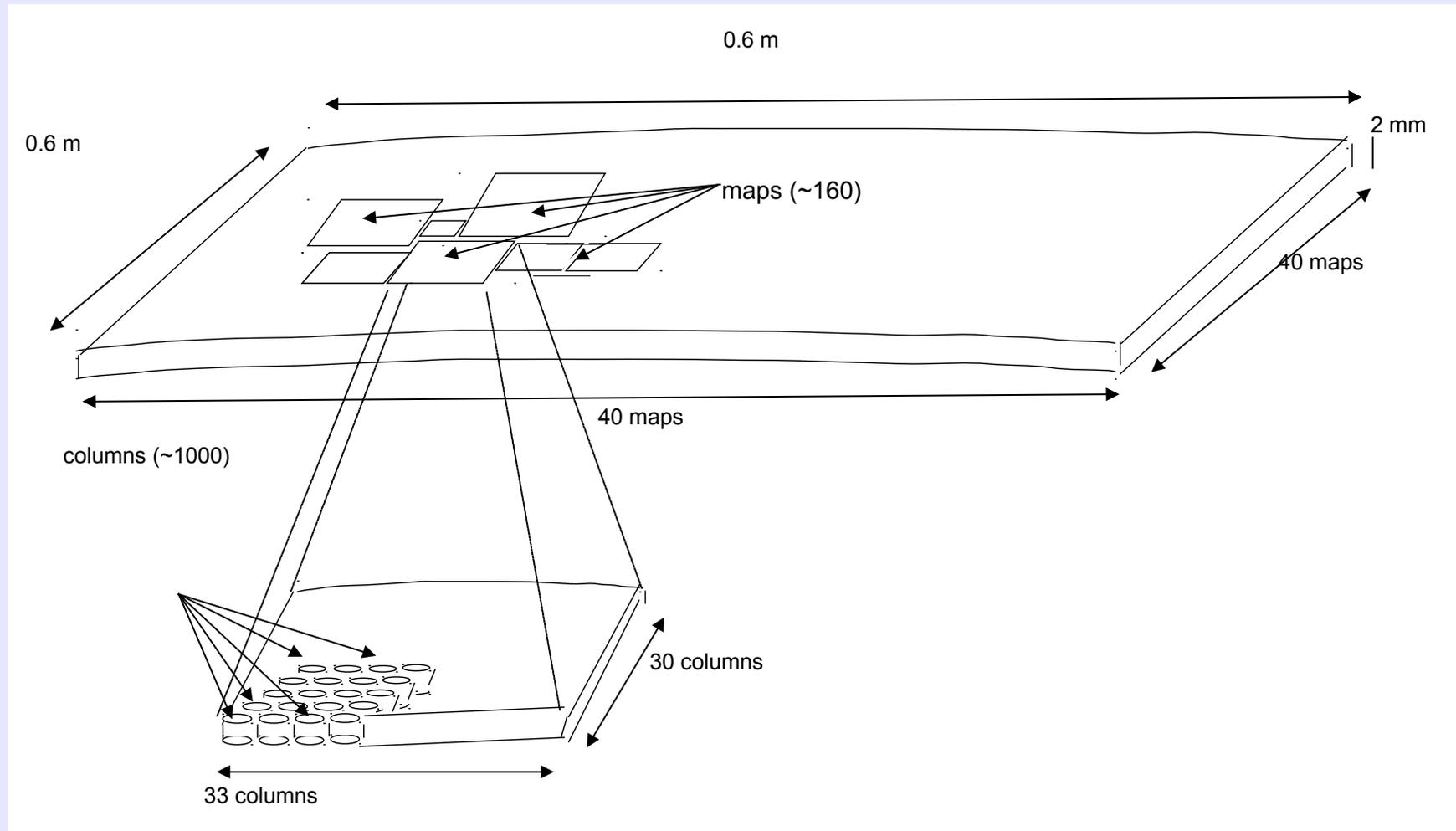


Le Trouble de Stress Post-Traumatique (TSPT)

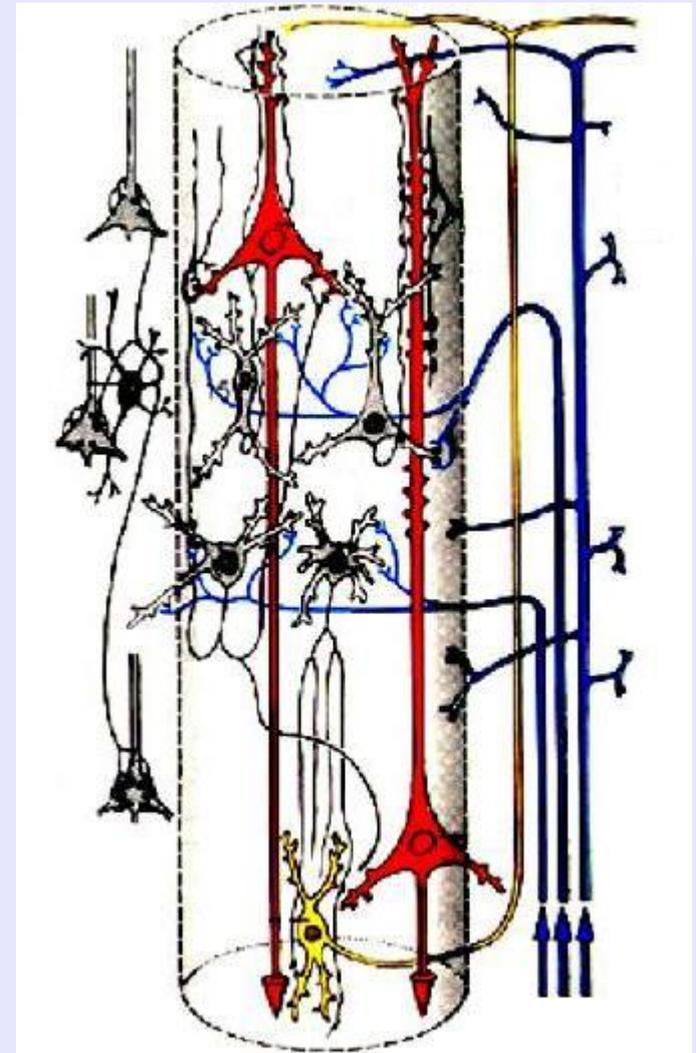
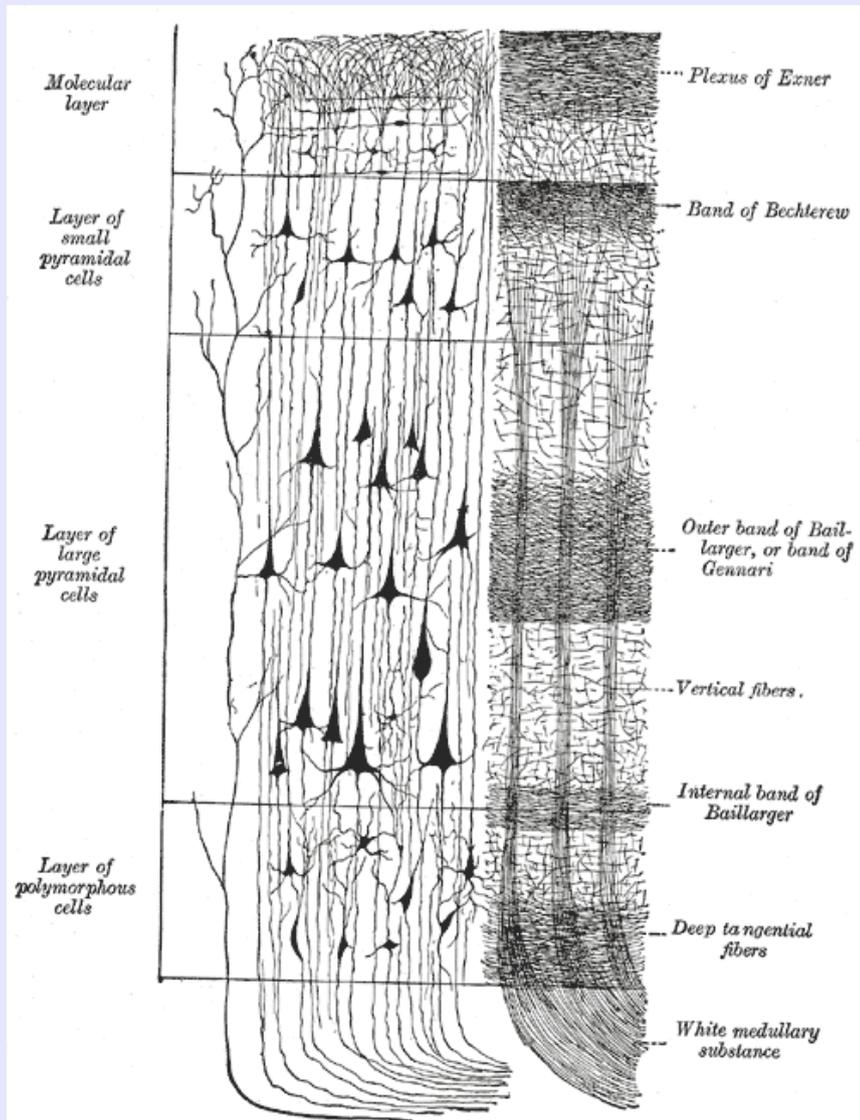
“désigne un type de trouble anxieux sévère qui se manifeste à la suite d'une expérience vécue comme traumatisante avec une confrontation à des idées de mort.”

Décès d'un proche, attentat, accident, guerre, maladie, viol, etc.

Le cortex : 80% de la masse du cerveau et seulement 20% des neurones (16 milliards)



La colonne corticale (110 000 neurones) *seulement 160 000 colonnes au total !*



Traiter une information = la faire passer à travers une succession de cartes corticales

Words

table

Bigrams

tb tl te ab al ae ...

Letters
(position independent)

t T t tT

Forms (position independent)

T TT

Angles

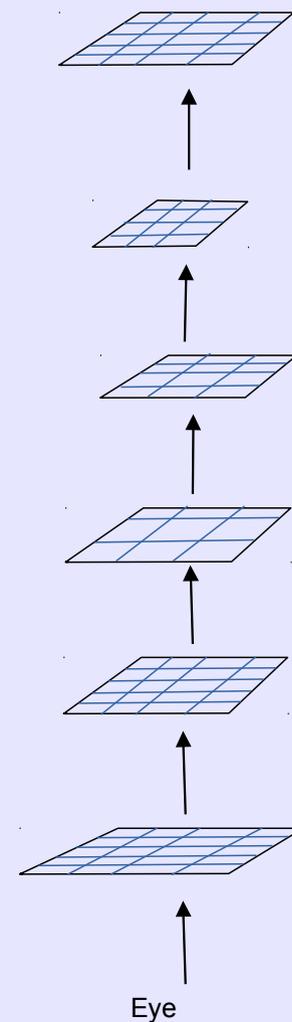
^ T

Contrast bars

— |

On-off centers

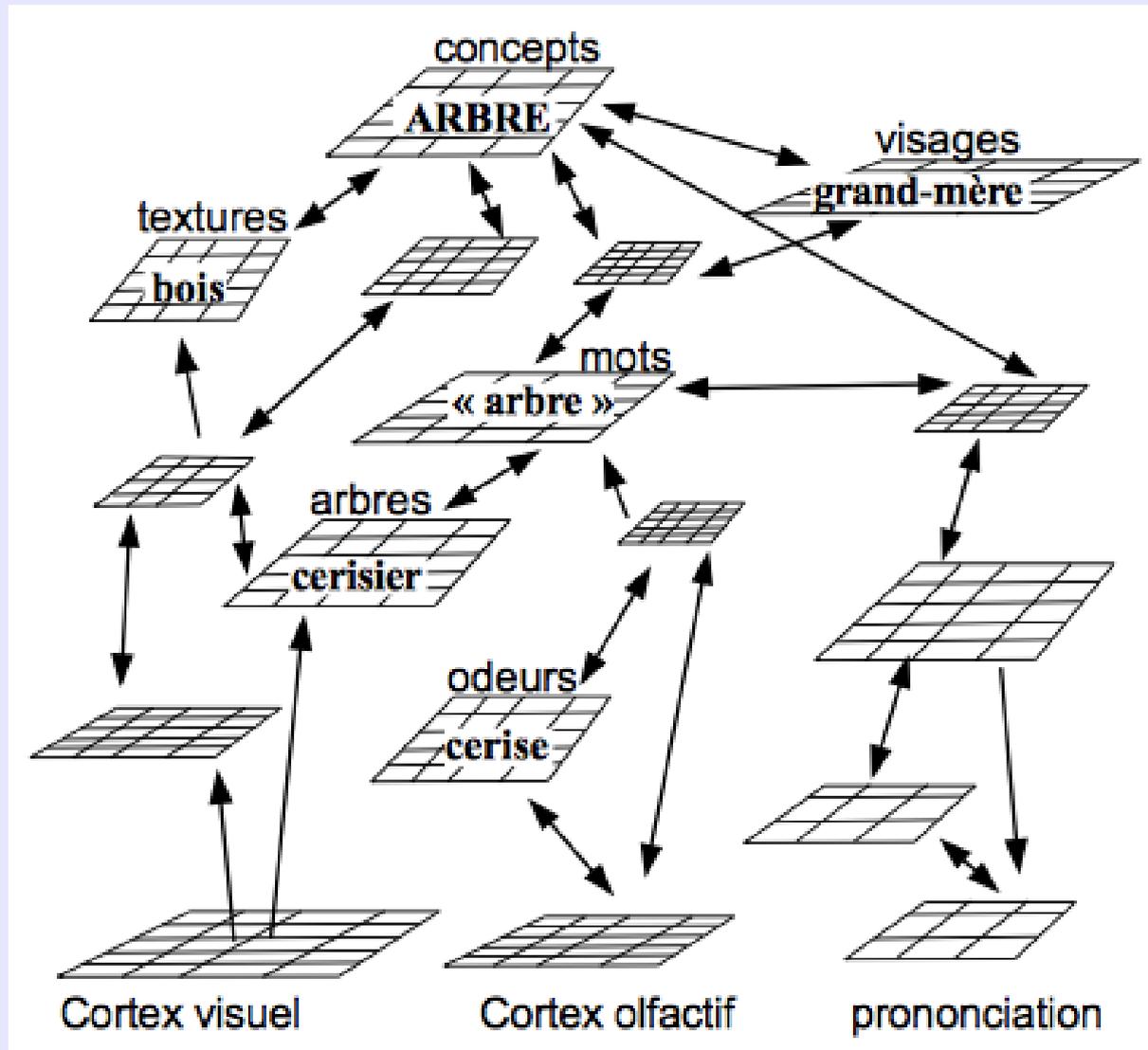
T A B L



Apprentissage et mémorisation corticale

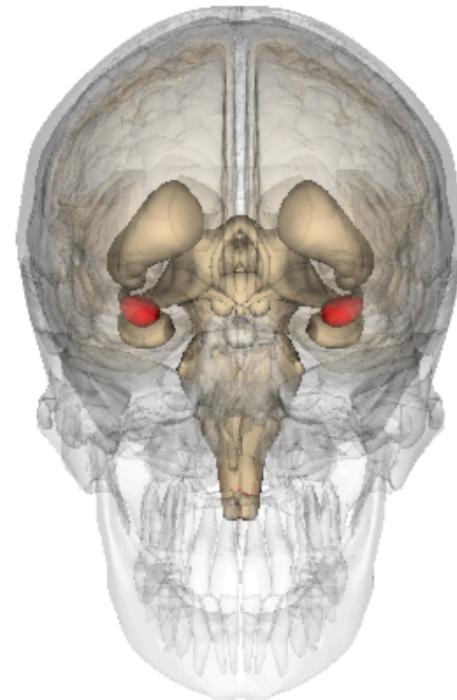
temps

événements

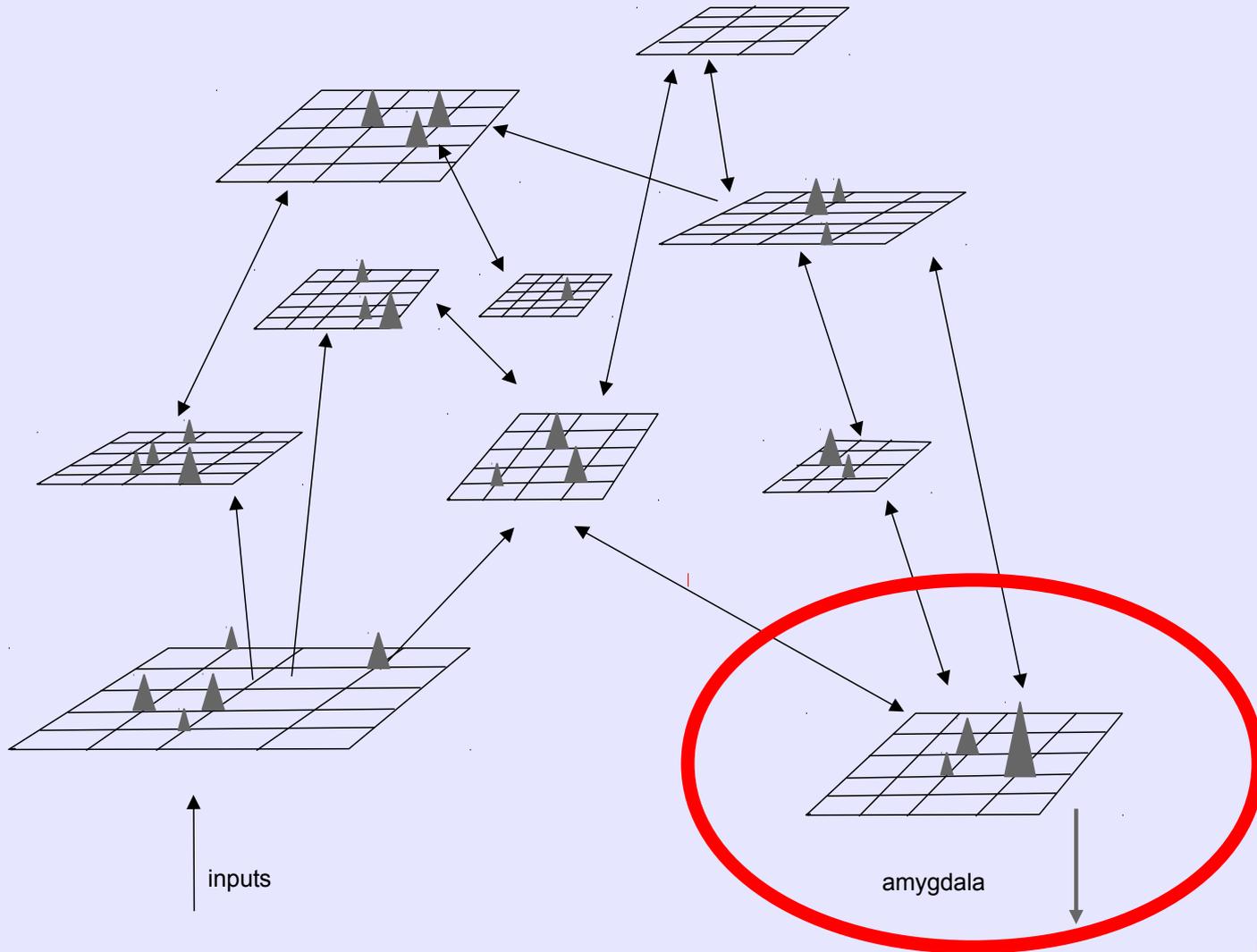


Survivre : une question de mémoire (parfois) !

Nous sommes équipés pour nous rappeler des événements dangereux, afin de les détecter et éviter plus vite la prochaine fois. C'est le travail des 2 amygdales qui vient compléter la mémorisation réalisée par le cortex.



Apprentissage en une seule fois !



Garantir l'apprentissage en un coup ! (de pied)

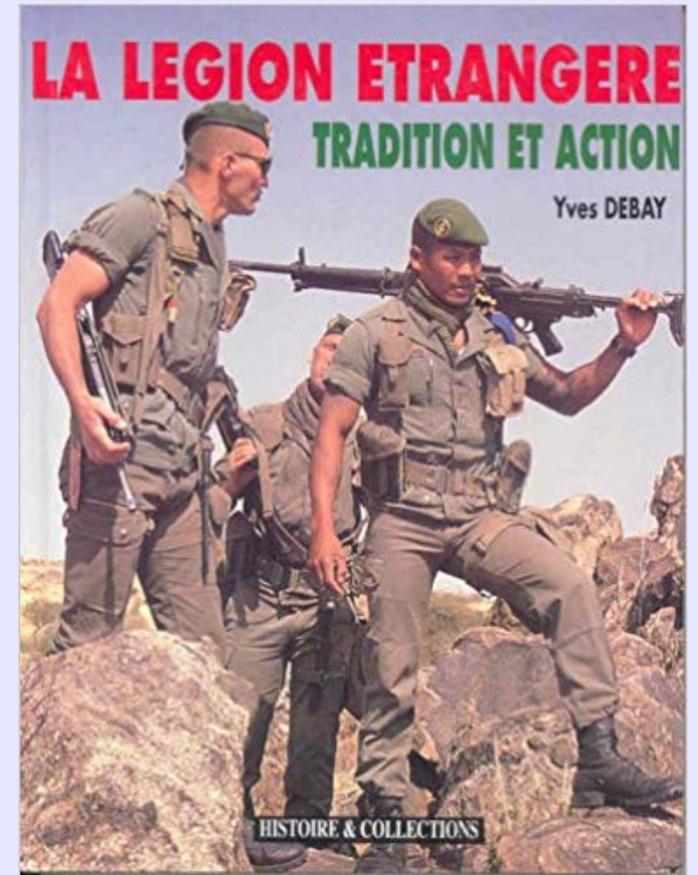


Des efforts pour ne pas se souvenir !

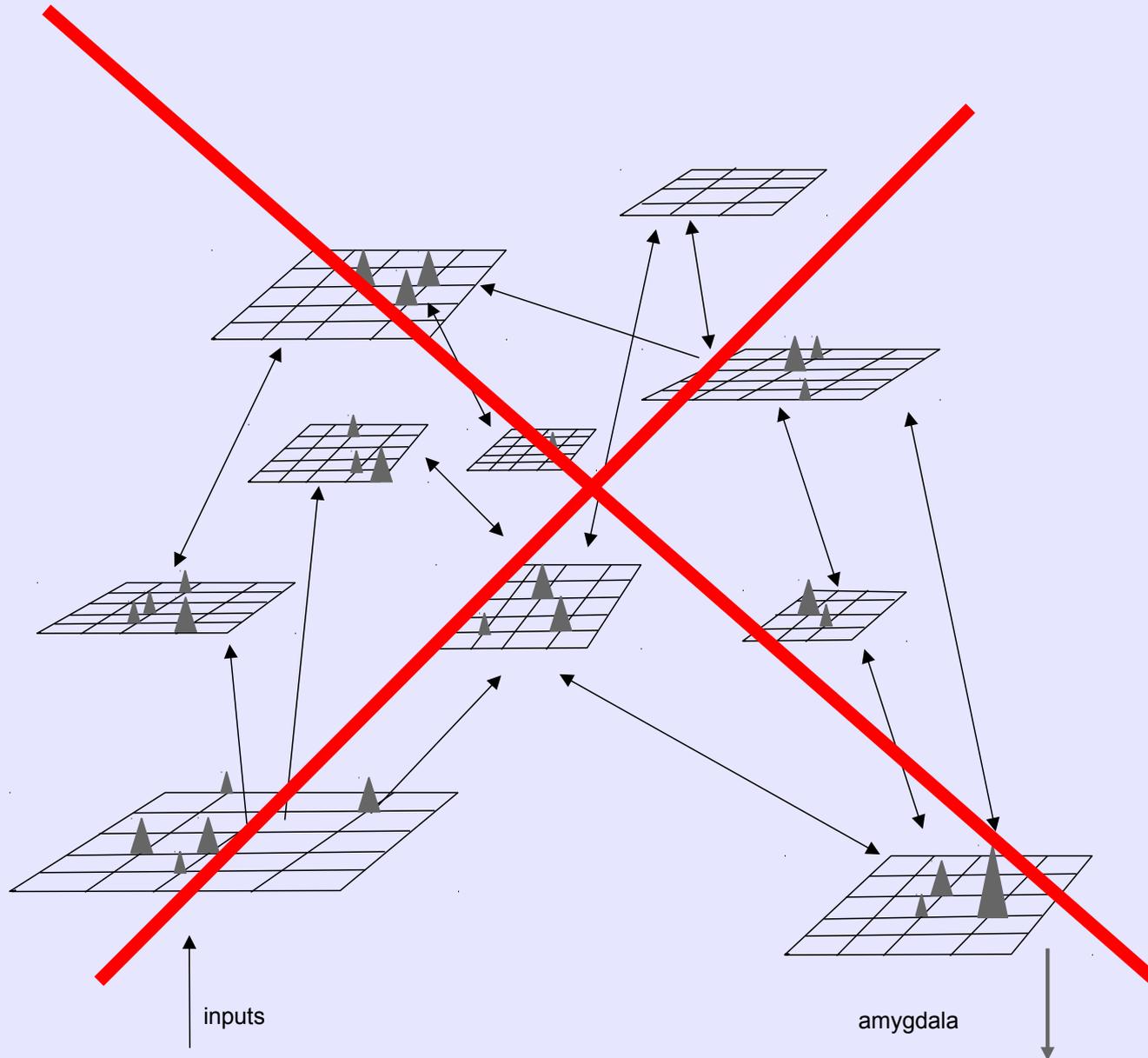
Stratégies pour éviter les troubles de stress post-traumatiques après un combat.

Manque de sommeil et alcool.

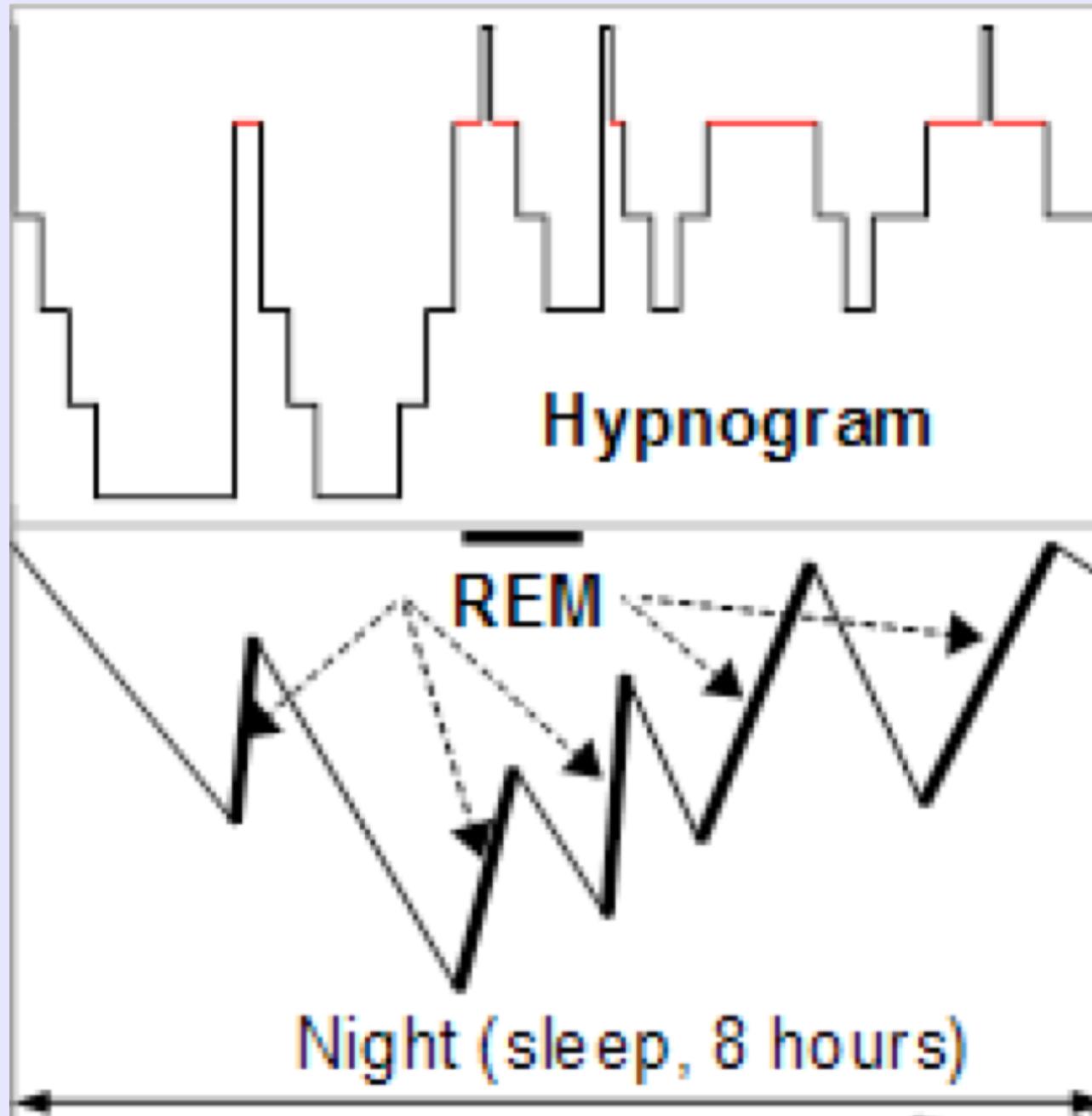
=> mauvaise mémorisation avec surabondance de souvenirs et défaut d'efficacité des mécanismes synaptiques.



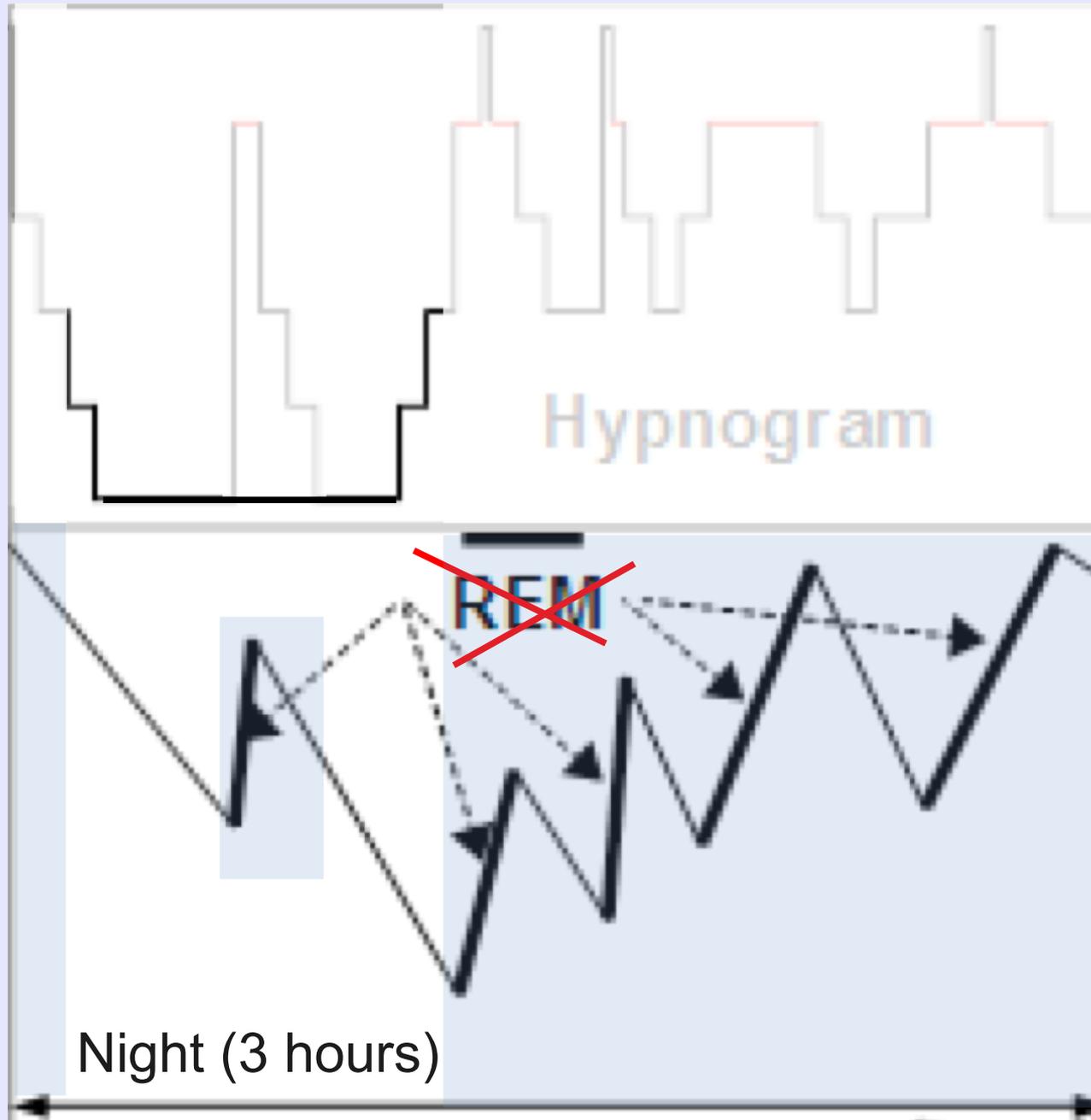
Empêcher la mémorisation



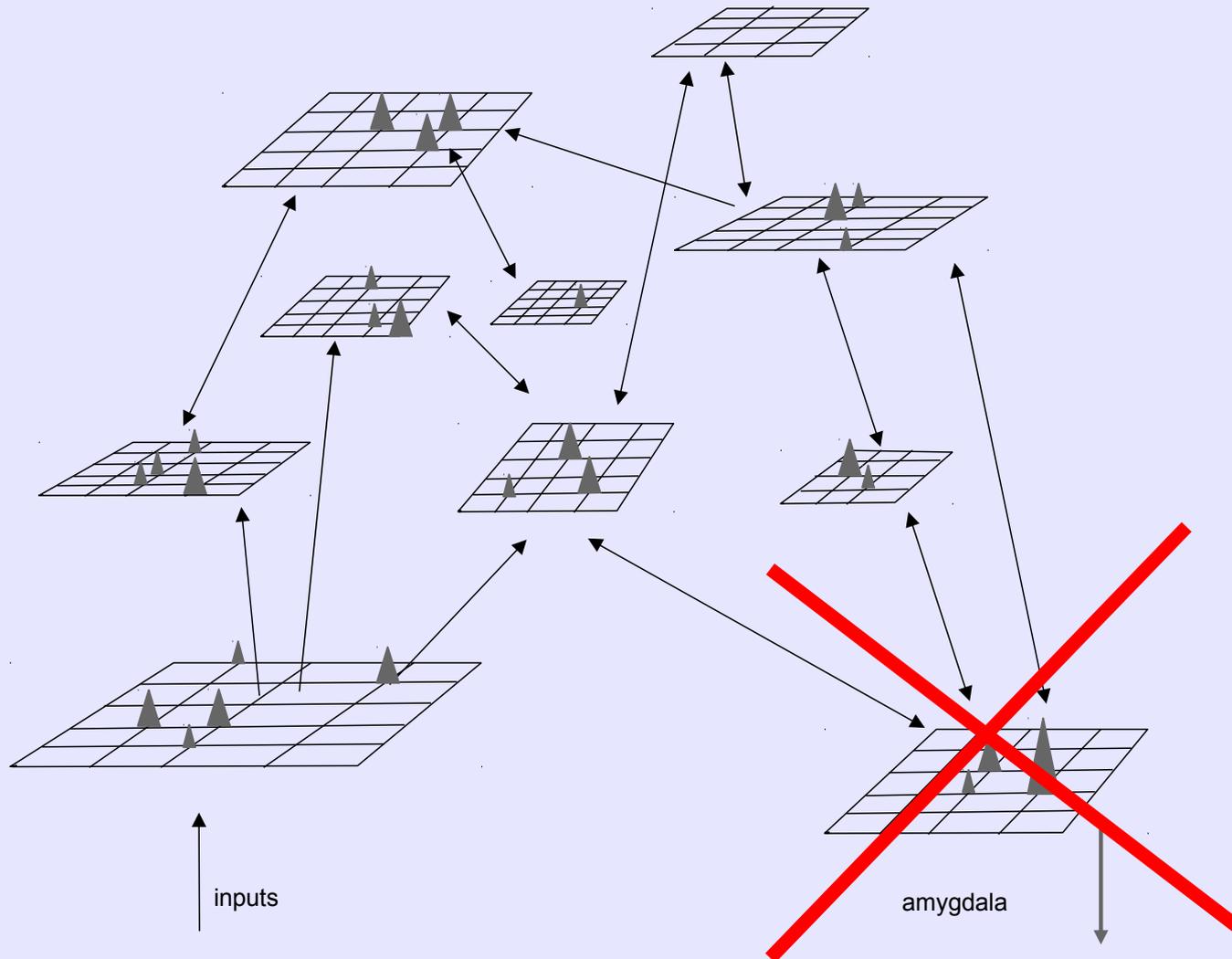
Sommeil paradoxal (REM) : on rejoue les événements pour mieux les mémoriser



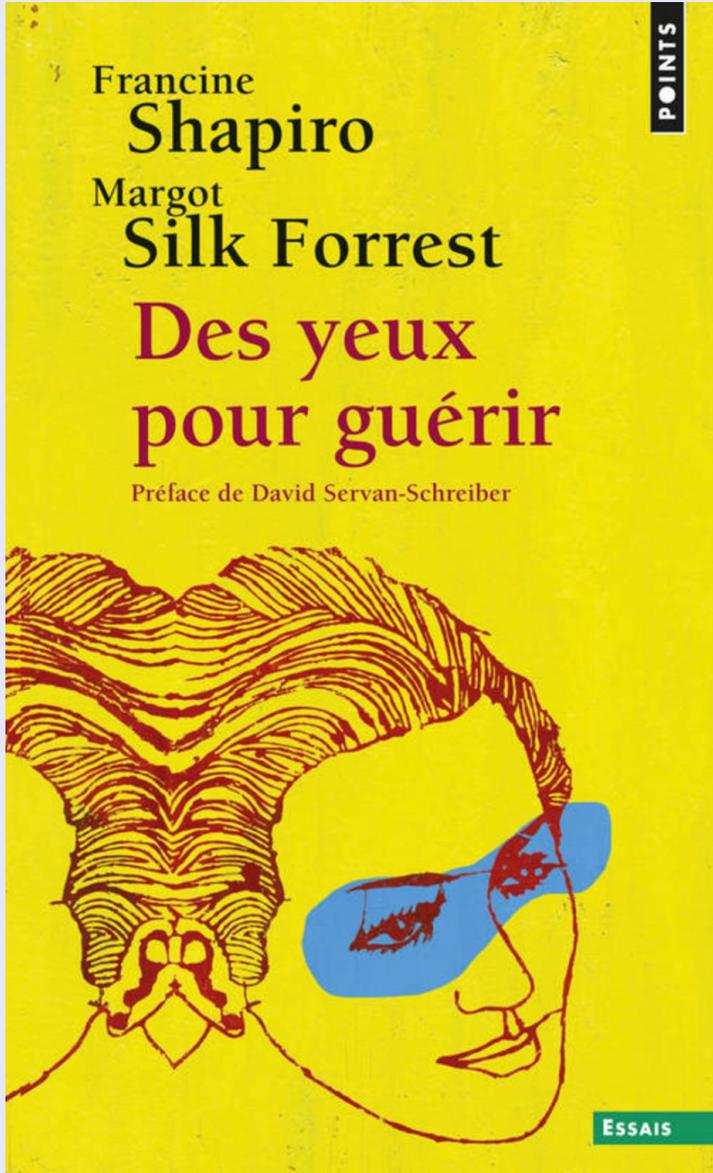
Dette de sommeil, durée de sommeil raccourcie = moins/pas de sommeil paradoxal



Après la mémorisation, comment empêcher l'activation de l'amygdale ?

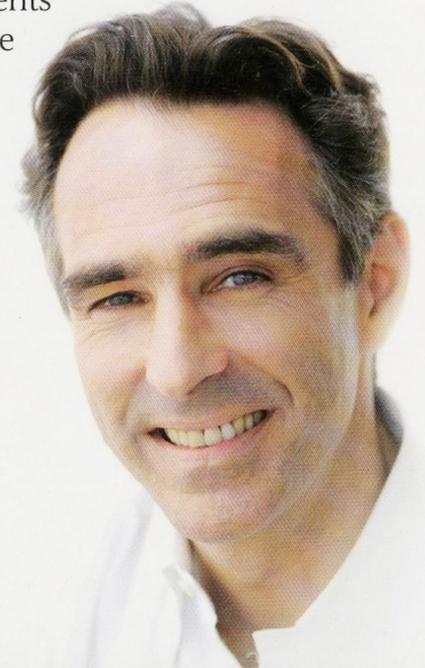


Aux origines...



David Servan-Schreiber
GUÉRIR
le stress, l'anxiété
et la dépression
sans médicaments
ni psychanalyse

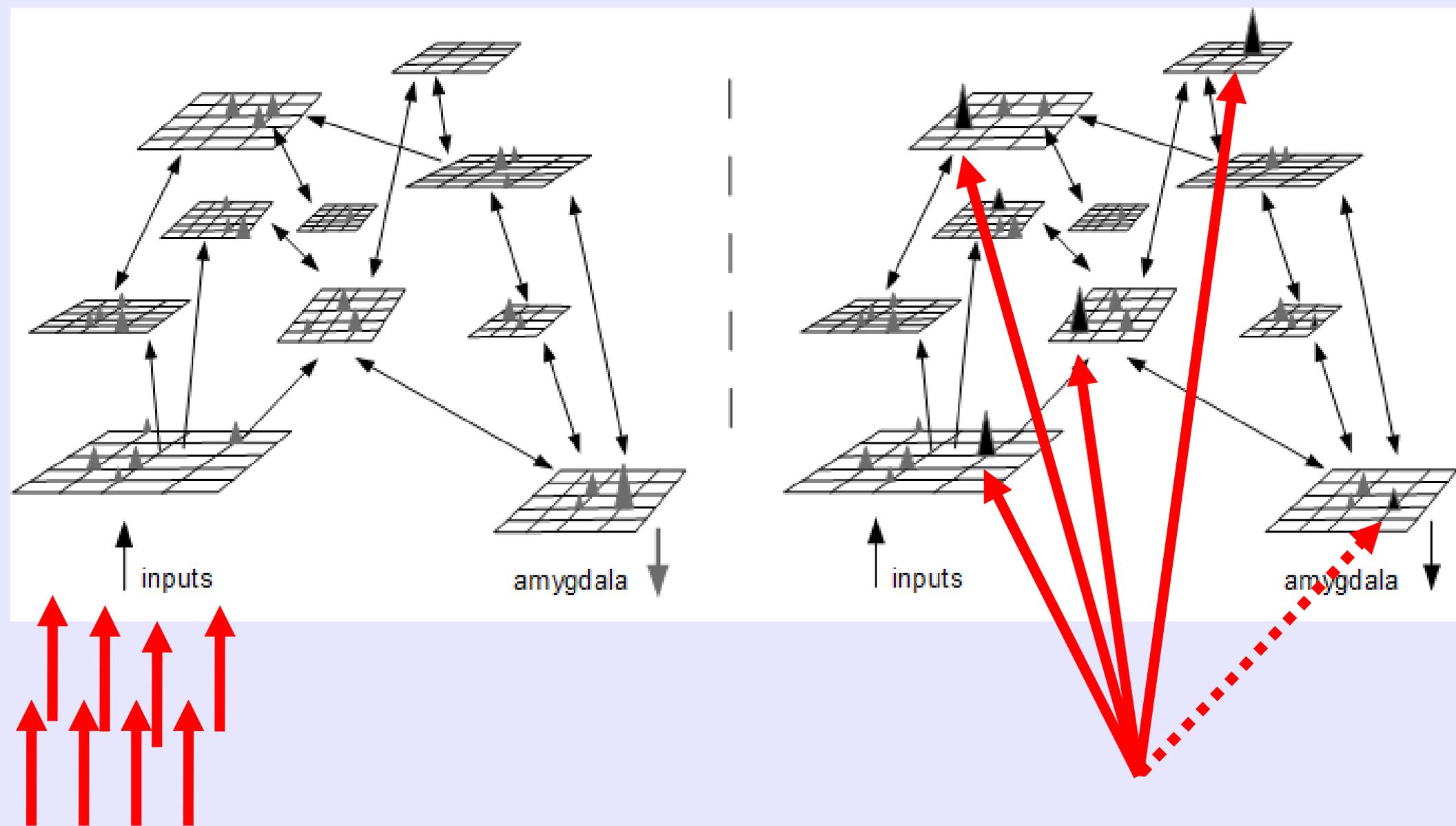
POCKET Évolution
Des livres pour vous faciliter la vie !



SBA : Stimulations Bilatérales Alternées



L'effet des stimulations bilatérales alternées



Rapide, efficace, définitif...

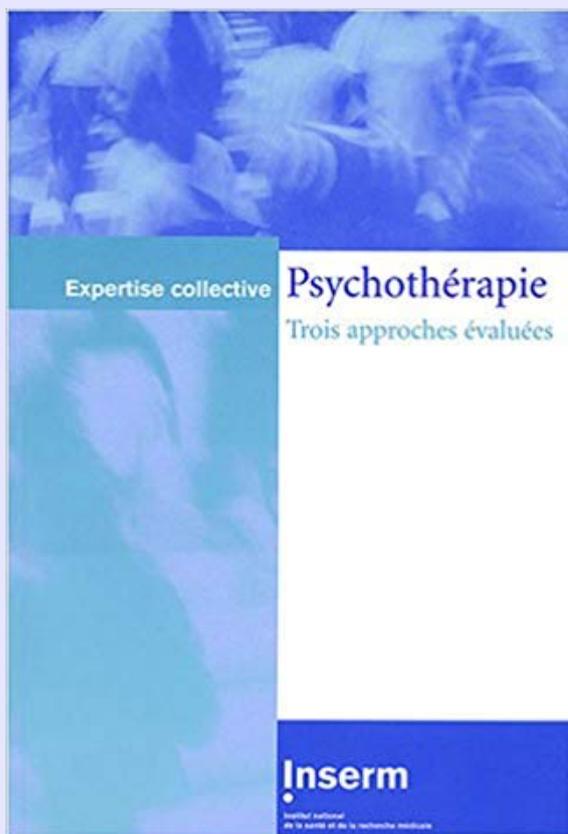
Durée d'une séance : 45 minutes

Nombre de séances : 1 ou 2, parfois plus.

Qui : psychologue formé à l'EMDR

Indications : stress, trauma, addiction, angoisse, anxiété, phobie...





Sous la pression des associations de psychanalystes, le rapport sera désavoué le samedi 5 février 2005 par le ministre de la Santé, M. Philippe Douste-Blazy, à l'occasion du Forum des psys. Il affirmera que « la souffrance psychique [n'est] ni évaluable ni mesurable », annoncera le retrait du rapport du site du ministère de la Santé et que les psychanalystes n'en « entendraient plus parler ». Ce fait soulèvera de nombreuses réactions critiques, y voyant une censure du rapport à cause de ses conclusions plus favorables aux méthodes non-psychoanalytiques.

En groupe si même type de traumatismes (violence, viols), expériences (attaque terroriste, tremblement de terre, réfugiés), histoires avec des circonstances unificatrices (maladie chronique, violence domestique).



L'EMDR pour les animaux, traitement des peurs et des phobies



Fabienne et Kenzo.

Texte et photo: Annick Bordat
Directrice Emanasso

Tout d'abord, qu'est ce que l'EMDR?

C'est une approche de traitement des perturbations émotionnelles et comportementales. L'EMDR prend son origine avec Francine Shapiro, par une découverte faite sur elle-même, en 1987.

Elle a pu observer que le mouvement alterné des yeux permettait de soulager les émotions douloureuses. Il s'agit en effet d'un processus naturel, inhérent à tout individu, qui se produit lorsque nous rêvons: «le Traitement Adaptatif de l'Information (TAI)».

Tout comme il existe un système d'autocicatrisation pour les blessures physiques

(une coupure par exemple), le TAI permet la cicatrisation naturelle des chocs, des blessures émotionnelles et la résolution des comportements perturbants qui en découlent.

a) Conséquences d'un stress ou d'un trauma:

Sous l'influence d'un grand stress, ce processus de cicatrisation émotionnelle se bloque et ne fonctionne plus comme il le devrait. Toutes les perceptions, émotions, cognitions de l'expérience douloureuse sont comme verrouillées dans le système nerveux. Le processus d'autorégulation est alors bloqué.

Ces informations sensorielles (images, sons, odeurs...) sont donc stockées de manière fragmentée au niveau cérébral,

ce qui empêche leur intégration dans la mémoire de manière adaptée.

Il s'en suit une «déformation», si l'on peut dire, de la perception de la réalité actuelle, qui est ressentie, et donc, vécue, avec l'empreinte de la mémoire des expériences douloureuses.

C'est le cas des phobies post-traumatiques, où l'individu a peur d'un élément (visuel, auditif, olfactif...), qui présente une similitude avec un élément contenu dans la situation stressante. C'est la notion de déclencheur, entraînant toutes formes de conduites d'évitement.

D'autres conséquences du trauma ont été mises en évidence par les chercheurs scientifiques comme la dépres-

Les enfants et l'EMDR



Pourquoi se laisser envahir/pourrir/submerger par des pensées négatives récurrentes ?

Une thérapie efficace, rapide, économique qui n'altère pas les souvenirs et embellit la vie !

