



EFPE

ÉCOLE FRANÇAISE DE
PSYCHOTHÉRAPIE EMDR

46 RUE DU LANGUEDOC
31000 TOULOUSE
05 61 22 60 31 - 06 29 53 60 65
efpe.info@gmail.com
www.efpe.fr

MON MÉMO EMDR

MODELE DU TRAITEMENT ADAPTATIF DE L'INFORMATION,
ADAPTIVE INFORMATION PROCESSING MODEL(AIP)

La thérapie EMDR se conjugue à trois temps :

1. Passé
2. Présent
3. Futur

La thérapie EMDR explore trois thèmes en diachronie :

1. **Responsabilité** :
 - 1.1. **Culpabilité** : ex : C- : je suis coupable / C+ : je suis innocent
 - 1.2. **Estime de soi** : ex : C- : je suis nul / C+ : je suis quelqu'un de bien
2. **Sécurité** : ex : C- : je suis en danger / C+ : je suis en sécurité
3. **Choix** : ex : C- : je n'ai pas de choix / C+ : je suis libre

La thérapie EMDR comporte 8 phases :

1. L'Histoire du patient (conceptualisation du cas, plan de ciblage, identifier les cibles)
2. Préparation (ressources, TAI modèle, métaphore, signal stop)
3. Evaluation (accéder et activer)
4. Désensibilisation (retraiter)
5. Installation de la croyance positive (retraitement)
6. Scanner du corps (Installation de la sensation corporelle confortable, retraitement)
7. Clôture (séance incomplète ou séance complète, terminer dans la sécurité)
8. Réévaluation (vérifier l'impact du travail effectué et terminer si nécessaire)

Le processus intégratif EMDR est préparé phase 3 en 7 points :

1. Image : partie sensorielle de la « gare de départ »
2. Cognition négative : partie cognitive de la « gare de départ »
3. Cognition positive : « gare d'arrivée » potentielle
4. VOC : mesure de validité de la cognition positive
5. Emotion : partie émotionnel de la gare de départ :
6. SUD's : mesure subjective de perturbation
7. Ancrage corporel de la perturbation : partie corporelle de la « gare de départ »

La mise en route du processus se fait phase 4 de la « gare de départ » complète avec :

1. L' image sensorielle
2. La cognition négative
3. L'ancrage corporel de la perturbation

La thérapie EMDR se passe sur deux niveaux spatio-temporels simultanément :

- ➔ Ici et maintenant
- ➔ Là-bas et avant ou/et là-bas et après

Le retraitement s'effectue avec des stimulations bilatérales alternées rapides :

- ➔ Phase 4 : désensibilisation
- ➔ Phase 5 : Installation de la croyance positive
- ➔ Phase 6 : scanner du corps
- ➔ Phase 8 : réévaluation (quand nécessaire)

Gare d'arrivée : Sud 0, VOC 7, scanner du corps OK.

Bases Théoriques en EMDR

- **Cause de la pathologie** : mémoires d'expériences de vie non retraitées physiologiquement stockées.
- **Définition du traumatisme** : toutes expériences de vie qui a interrompu le système de retraitement de l'information du cerveau.
- **But de la thérapie** : Accéder et retraiter les mémoires d'expériences de vie physiologiquement stockées, ainsi que les « déclencheurs » du présent, et encoder de nouveaux modèles futurs.
- **Une mémoire est composée** : de sensation visuelle (image), physique, olfactive, sonores et gustative, de croyances sur soi, d'émotion (tristesse, peur, colère, honte, dégoût, joie, surprise) et de sensation dans le corps.