

Tout ce qui touche au désir d'enfant, à la grossesse, à l'enfant à naître et aux premiers jours de la naissance peut révéler des souffrances psychiques chez les parents. L'EMDR offre les meilleurs moyens pour prendre en charge les angoisses liées à la périnatalité et permettre d'envisager une grossesse ou d'accueillir le bébé dans des conditions idéales. Explications de la praticienne Brigitte Paoletti.

66 L'EMDR permet de retrouver la sérénité pour la préparation ou l'accueil d'un nouveau-né 99

Principes de Santé Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est l'approche EMDR ?

Brigitte Paoletti L'EMDR est une approche psychothérapeutique courte qui prend en charge les syndromes post-traumatiques. C'est une approche globale dont on ne retient souvent que les mouvements oculaires caractéristiques qui agissent sur le cerveau et sur la résilience du traumatisme. EMDR signifie d'ailleurs la désensibilisation et la reprogrammation par le mouvement des yeux (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*). Cette thérapie repose sur des stimulations bilatérales alternées des yeux ou des jambes, pendant lesquelles on demande au patient ce qui lui vient en tête et si cela provoque des perturbations. On aide à faire émerger ce qu'il y a de positif et on mesure les réactions du corps. On a l'habitude de se focaliser sur ce qui n'a pas marché, sur le négatif. Rarement on va s'attarder sur ce qui s'est bien passé, sur ce que l'on a fait de bien. Dans toutes situations, il y a forcément quelque chose de bon à valoriser. La diminution des perturbations ressenties est l'indice que la thérapie progresse positivement. Tant que le corps n'est pas calme, on continue, au besoin on revient sur l'événement. Selon les cas, une seule séance peut suffire. L'objet réel est de remettre en circulation les informations qui se sont figées. Mais aussi, tout comme lorsque l'on s'est blessé, permettre une

bonne cicatrisation et éviter que la plaie s'infecte ou cicatrise mal.

P. de S. Cette thérapie est-elle efficace pour tous les types de traumatismes ?

Brigitte Paoletti On attribue à cette méthode une image d'efficacité et de rapidité, tant les preuves cliniques s'accumulent depuis plus de dix ans dans la prise en charge de traumatismes durs : guerre, agression, accident, deuil... Mais il faut souligner qu'il y a aussi toute une foule d'événements traumatisants dans la vie, comme la natalité et la périnatalité. Dans ma pratique quotidienne de psychologue EMDR, je reçois beaucoup de femmes pour qui une IVG, une fausse couche, une IMG (interruption médicale de grossesse), un prématuré ou une simple grossesse sont des événements traumatiques. Ils peuvent laisser des traces qui vont influencer sur le choix d'avoir ou non un enfant.

P. de S. Vous ne parlez que de patientes, mais cela s'adresse-t-il aussi aux hommes ?

Brigitte Paoletti Je reçois également des hommes porteurs de traumatismes qui pèsent sur leur décision de paternité. Bien souvent, lorsqu'ils ont été confrontés à ces situations (IVG, IMG...), ils se sont retrouvés dans une position d'impuissance face à la prise en charge médicale. C'est toujours le corps de la femme qui est médicalisé, examiné, ausculté, et sur

En savoir plus

Vous pouvez vous procurer les coordonnées d'un thérapeute EMDR près de chez vous grâce au répertoire national officiel sur www.emdr-france.org.

lequel on intervient. Ils se retrouvent donc mis à l'écart d'un événement difficile qu'ils ne font que subir. Les hommes sont anéantis, ne savent plus où donner de la tête. Ils doivent faire seul le travail de désinvestissement d'un désir de paternité, et peut-être en reconstruire un autre. Eux aussi doivent faire le deuil d'une naissance, d'un enfant. Tout cela ne va pas de soi.

P. de S. Comment l'EMDR aide-t-elle les futures mères ?

Brigitte Paoletti Dans une première approche en EMDR, nous considérons qu'il y a un traumatisme quand un événement du passé agit dans le présent et quand le récit s'accompagne de manifestations émotionnelles fortes. Souvent, patientes et patients rencontrent des difficultés à parler, manifestent des signes de terreurs, d'effroi ou de description de signes intérieurs pesants, comme la sensation de se sentir vidé, d'avoir les jambes coupées, la gorge nouée, le souffle court, un sentiment diffus ou net de peur et d'insécurité. Dans quasiment tous ces cas, on peut proposer l'EMDR comme thérapie brève pour effacer les conséquences émotionnelles et somatiques des événements du passé. L'EMDR désensibilise la trace mnésique d'un traumatisme pour que le patient puisse vivre en paix dans son présent. Dans cette thérapie, on va repasser sur l'événement qui pose problème. On peut même travailler en l'absence de souvenir

