



EMDR

Une méthode qui vous remet
les émotions en place !

C'est un « parcours par ricochets », comme il le dit lui-même, qui a conduit Gilbert Meunier à utiliser l'EMDR pour aider ses patients, une technique qu'il emploie « à sa manière », enrichie de sa longue expérience de médecin homéopathe.

J'ai eu la chance de le rencontrer il y a plus de 20 ans. Il pratiquait alors l'homéopathie et, grâce à lui, mon fils Marin – qui avait 9 mois et qui était 3 fois par semaine chez le pédiatre pour des otites et autres infections ORL – a pu finir ses années de crèche sans être plus jamais malade... C'est lui également qui a fait disparaître mes angines récurrentes... Et c'est aussi

et surtout lui qui, des années plus tard, m'a aidée à retrouver le sommeil et l'appétit quand les aléas de la vie avaient fini par les atteindre sérieusement.

DE L'AMIBIASE À LA MÉDECINE

Diplômé d'une grande école de commerce parisienne, Gilbert Meunier a commencé sa carrière

dans un groupe qui installait des usines de cellulose et de papier partout dans le monde. Il s'est alors trouvé aux commandes d'une filiale, en Inde, dont il est revenu pour apprendre son licenciement et avec, dans ses valises digestives, une amibiase (maladie infectieuse due à un parasite microscopique transmis par de l'eau contaminée)... Il s'est alors rendu compte qu'il

n'était pas fait pour le monde du commerce. À l'époque, la plupart de ses amis se confiaient à lui, n'hésitaient pas à lui demander de l'aide, des conseils... On le prenait volontiers pour confident. Il a donc logiquement opté pour une voie qui lui permettrait de mettre à l'œuvre son envie de « prendre soin » des autres. Il aurait pu devenir prêtre, mais le fait de soigner son amibiase lui a donné une autre idée : s'orienter vers la médecine à 29 ans.

Il a pu financer ses études de médecine d'abord avec sa prime de licenciement, puis grâce à une bourse et à un travail de manœuvre pendant les vacances.

Très vite, une fois son diplôme en poche, il a senti que la médecine allopathique ne le satisfaisait pas pleinement, et il s'est tourné vers l'homéopathie. Il a ainsi été amené à rencontrer le Dr Robert Séror, médecin qui a travaillé à synthétiser la « matière médicale homéopathique » (sorte de dictionnaire de référence à l'usage des médecins homéopathes, listant les remèdes et leurs usages) et qui fut l'un de ses premiers « maîtres ».

DE L'HOMÉOPATHIE À L'EMDR

Dans les années 1980, il a eu accès aux travaux du Dr Hamer (médecin très controversé, mais à l'origine de recherches passionnantes sur la genèse des cancers) et de Michel Odoul, Philippe Dransart, Anne Ancelin Schützenberger et bien d'autres décrivant les liens entre émotions et maladies. Très vite, dans ses consultations, le Dr Meunier a pu vérifier les corrélations entre émotions et maladies. Il n'était pas étonné qu'une patiente lui explique qu'elle avait une cystite à chaque fois que sa belle-mère venait chez elle... Il a vite remarqué que certaines poussées de sclérose en plaques ou de polyarthrite rhumatoïde survenaient souvent après un événement « stressant », quelque chose



qui « réactivait un traumatisme ». S'intéressant à ces liens entre émotions et maladies « physiques », il a aussi suivi une formation à la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), puis s'est intéressé à l'IMO (Intégration par le Mouvement Oculaire), puis finalement, à l'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), technique à laquelle il s'est formé auprès de David Servan-Schreiber.

« JE DOIS TOUT À L'EMDR »

L'EMDR est une méthode qui utilise la stimulation sensorielle des deux côtés du corps, soit par le mouvement des yeux soit par des stimuli auditifs ou cutanés, pour résoudre des symptômes liés à des événements traumatisants du passé. C'est le traitement de choix des états de stress post-traumatique. Le Dr Meunier l'utilise « à sa façon », avec une approche plus médicale que psychologique. Il explique que tous les événements accompagnés d'une émotion restent enregistrés aussi dans le corps, sans aucune tendance à s'effacer avec le temps.

Tout ce qui nous arrive entre en nous par les organes des sens. Et quand nous nous sentons en danger, un mécanisme fait passer l'information dans notre cerveau reptilien (qui régule les fonctions vitales pour répondre aux urgences), puis dans le cerveau limbique (siège des émotions, de l'intuition), puis parvient au néocortex, siège du raisonnement, qui déclenche une alarme... En cas de danger, tout cela est parfaitement normal et salvateur. Vous êtes menacé, vous réagissez. Mais le souvenir de cette situation reste enregistré en vous selon un schéma : perceptions sensorielles (images, sons, odeurs, etc.) – cerveau reptilolimbique – état du corps. Il peut suffire alors d'une sensation similaire à celle du moment traumatique (son, odeur, image...) pour déclencher l'alarme sans raison apparente.

Le Dr Meunier explique le cas d'une patiente victime d'une crise de panique dans le métro sans comprendre pourquoi. Finalement, grâce à l'EMDR, cette femme s'est

« reconnectée » à l'émotion déclenchée et a pu retrouver ce qui s'était passé : à l'heure de pointe, elle était soumise à la pression des nombreux voyageurs et l'un d'eux, un homme, avait la même odeur qu'un homme qui, par le passé, avait abusé d'elle. Elle n'était pas en danger dans le métro à ce moment-là, mais la pression sur son corps et l'odeur ont « déclenché l'alarme » chez elle.

PRÉSENT, PASSÉ ET FUTUR

Notre hémisphère droit est le siège du présent, notre hémisphère gauche celui du passé et du futur. En vous tapotant alternativement le dos d'une main, posée sur votre genou, puis l'autre, ou bien en vous faisant suivre des yeux une baguette, le thérapeute vous permet de « relier » le moment présent au passé pour retrouver la sensation qui déclenche chez vous un stress non expliqué. Et il fait en sorte de remettre vos perceptions en accord avec le moment présent : vous êtes en confiance, en sécurité, dans un environnement rassurant et bienveillant. Ainsi, vos sens ne déclencheront plus d'alarme de manière injustifiée (à cause d'une sensation de danger réactivée). Il s'agit de « purger l'état du corps » en revenant au moment où le traumatisme, sous forme d'énergie, y est entré. Le Dr Meunier cite un autre exemple, celui d'une jeune femme qui souffrait d'un psoriasis du cuir chevelu depuis plusieurs années. Elle pouvait dire exactement ce qui l'avait déclenché et quand ça s'était passé. Elle préparait alors un BTS de comptabilité et devait rendre un mémoire le 30 avril. Un jour de janvier, la directrice de l'établissement est entrée dans la classe et a annoncé que, finalement, les mémoires devaient être remis un mois plus tôt. Panique ! La jeune fille a pensé ne jamais pouvoir y arriver et dans les jours suivants, le psoriasis est apparu. Pourtant, elle a finalement rendu son mémoire dans les temps, a eu

son BTS, puis a trouvé un travail, rencontré un ami... et deux ans plus tard avait toujours son psoriasis. Une séance a suffi pour libérer l'énergie négative qui restait active depuis l'instant de l'annonce par la directrice et voir le psoriasis disparaître dans les jours suivants.

LE RÉENREGISTREMENT SENSORI-MOTEUR (RSM)

« Le RSM fait la synthèse de mon expérience de médecin et de ce que m'a appris l'EMDR pour soigner certaines maladies somatiques », explique le Dr Meunier. Nos sens ont une mémoire. L'odeur des madeleines renvoyait ainsi Marcel Proust aux délices de son enfance. Cela peut être une image, une musique, une chanson... qui vous rappelle une sensation, agréable ou non. Quand un traumatisme se glisse dans la mémoire de nos sens, il se grave lui aussi, sans que nous en ayons forcément conscience. Et il faut arriver à remplacer cette sensation traumatisante par un contexte d'apaisement, de sécurité. Le Dr Meunier définit ainsi les bases théoriques du RSM :

- Notion de décodage : beaucoup de maladies surviennent dans certaines situations émotionnelles et il y a une logique entre la nature de l'émotion, la maladie et sa localisation.
- La cause émotionnelle est dans la maladie, elle entretient la maladie et les sensations de la maladie.
- C'est pourquoi inversement les sensations de la maladie peuvent aussi nous conduire à sa cause émotionnelle.

- La maladie est entrée dans le corps par des portes sensorielles, les situations émotionnelles ont d'abord été perçues par les organes des sens.

- Soigner le patient, c'est réactiver les enregistrements sensoriels traumatisants et les remplacer par des enregistrements sensoriels sécurisants.

RÉACTIVER LES SENSATIONS

Pour « désactiver » le traumatisme et les traces qu'il a laissées, le thérapeute propose au patient de retrouver les sensations initiales : « Tant que le patient est dans la narration, il est dans son cortex et son hémisphère gauche, donc d'abord le ramener dans son hémisphère droit, c'est-à-dire dans ce qu'il ressent au présent, dans la conscience des sensations et des émotions réactivées par la narration de l'événement. » C'est alors qu'il peut substituer des perceptions rassurantes aux perceptions traumatiques : « C'est seulement s'il est dans son hémisphère droit, dans le silence des sensations présentes, que son cerveau peut accueillir de nouvelles perceptions, et donc déclencher un autre état du corps. »

Le Dr Meunier explique que ce sont les patients qui se guérissent tout seuls. De nombreuses maladies chroniques sont liées à des traumatismes et c'est en revenant au point de départ pour « imprimer » d'autres informations que tout peut changer.

Sophie Lacoste



Pour trouver un thérapeute :

Association EMDR France

www.emdr-france.org

09 63 57 44 63 ou 09 63 58 44 63