

L'EMDR adaptée aux couples

LA GUÉRISON PAR LES YEUX

José Gérard

Peut-on soigner une relation conjugale par des mouvements oculaires ? C'est l'objectif de l'EMDR, une thérapie utilisée pour traiter les stress post-traumatiques.

La thérapie EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) consiste à revivre plusieurs fois les événements traumatiques, en invitant le patient à suivre des yeux une petite boule que le thérapeute déplace, puis en alternant avec des tapotements sur les épaules ou les genoux, voire avec des sons. On sollicite ainsi les deux hémisphères du cerveau. Après chaque séquence, le patient doit évaluer à quel point l'évocation de l'événement provoque encore en lui une perturbation émotionnelle. Les séances se poursuivent jusqu'à ce que cette perturbation atteigne un niveau plancher. Le but de la méthode thérapeutique n'est donc pas de changer le passé, mais de neutraliser l'effet négatif d'un épisode vécu douloureusement. Une sorte de désensibilisation.

Cette thérapie est, à l'origine, conçue pour traiter des stress post-traumatiques, comme la présence lors d'un attentat, une rupture ou une maladie grave. L'originalité de Jacques Roques, psychanalyste et psychothérapeute français auteur de nombreux ouvrages, est de l'appliquer pour des thérapies de couple. Chaque personne porte en elle des blessures du passé, mais lorsque l'on forme un couple, la blessure intérieure de l'un peut entrer en résonance avec une parole ou un reproche de l'autre et déclencher un blocage. Et réciproquement. D'où l'intérêt de mettre à jour ces mécanismes, d'autant que le couple s'est parfois constitué dans l'espoir inconscient de soigner ces failles.

SOIRÉE THÉÂTRALE

Michèle et Jérôme sont en couple depuis vingt ans. Michèle aime parler, mais Jérôme est taiseux. Si elle lui en fait le reproche, il se mure dans le silence pendant plusieurs jours. Il y a quelque temps, après une soirée au théâtre, ils sont allés au restaurant. Michèle a partagé ses impressions sur la pièce, mais Jérôme s'est contenté de l'écouter distraitement. Elle s'est mise en colère et lui s'est tu. La nuit, elle n'en a pas dormi. Lui s'est endormi rapidement et s'est réveillé frais et dispos.

En thérapie chez Jacques Roques, Michèle et Jérôme ont déjà suivi plusieurs séances individuelles ou à deux. C'est lors d'une séance en couple qu'ils évoquent cet épisode. Le thérapeute utilise d'abord des méthodes assez classiques,

comme le jeu de rôle. Il invite chaque partenaire à rejouer la scène, puis une seconde fois en se mettant à la place de l'autre et en essayant d'imaginer ce qu'il a ressenti.

REVIVRE LE PASSÉ

Jérôme associe rapidement son ressenti à des souvenirs d'enfance. L'obligation de se taire à table et la crainte d'un père un peu tyrannique, dont la seule présence suffisait à les réduire au silence, lui et ses frères et sœur. Par-dessus tout, il craint les cris et les conflits. Quant à Michèle, elle se remémore sa mère criant souvent et son père gardant le silence, sauf quand il avait bu. Une fois, excédé, il l'avait frappée. Michèle, six ans à l'époque, avait eu peur qu'il ne la tue.

Lors des séances communes, Jacques Roques fait interagir le couple, demandant par exemple à l'un de se tenir derrière l'autre, les mains sur ses épaules, pendant qu'il visualise l'événement traumatique. Et lorsqu'il s'agit d'associer la visualisation avec des tapotements, il les exerce sur les mains du partenaire posées sur les épaules de l'autre, ce qui les réunit dans le même processus. En plus de l'effet thérapeutique initial, ces petits gestes contribuent, selon le thérapeute, à recréer une empathie entre les conjoints.

Explicitée en peu de mots, la thérapie EMDR appliquée aux couples peut paraître un peu magique. Elle fait cependant l'objet d'un protocole assez précis en huit phases successives. Et le thérapeute utilise les techniques d'écoute les plus classiques pour inviter les personnes à revisiter leur vie personnelle et leur vie de couple, pour mettre au jour les événements douloureux qui devraient être travaillés. Cela ne peut se faire que dans un accord de confiance entre le thérapeute et ses clients, mais aussi entre les deux partenaires. Au départ, c'est souvent l'un qui tire l'autre chez le psy. Il faut néanmoins qu'ils s'accordent ensemble sur un objectif commun. Sans ce consentement de base, aucune démarche de soin n'est possible.

ÉTAT D'ÉQUILIBRE

En soubassement de l'approche, il y a certes une vision systémique du couple. Le couple est considéré comme un



REVIVRE LE PASSÉ.
Une manière de recréer une empathie entre les conjoints.

système, un peu à l'instar d'un mobile de Calder, où l'on sait que chaque mouvement d'un élément provoque un mouvement compensatoire chez le ou les autre(s), le système cherchant toujours à restaurer un état d'équilibre. Il s'agit donc bien de travailler sur les interactions. Le thérapeute s'interdit de prendre parti pour qui que ce soit et met sa présence au service du projet commun des partenaires d'atteindre un mieux-être.

Les succès thérapeutiques avancés par les praticiens de la méthode paraissent convaincants. Mais ses détracteurs font remarquer que l'utilisation des mouvements oculaires n'intervient qu'en fin de processus et qu'ils n'ont peut-être rien à voir dans la guérison. Les bases de la méthode paraissent certes assez floues, mais chaque thérapeute dispose de fondements théoriques et d'une sorte de boîte à outils qu'il utilise selon un certain feeling. Comme l'écrivait Olivier Bury, psychologue clinicien hospitalier, dans une lettre ouverte à Maggie De Block, suite à sa volonté d'encadrer la pratique de la psychothérapie : « *Il me paraît absolument essentiel que tout patient puisse s'adresser à des intervenants de diverses théories, chacune appropriée pour dire quelque chose de sa souffrance. Elle est appropriée si elle convient au patient, si elle tient compte de sa demande et si une relation de confiance se construit.* » ■



Jacques ROQUES, *Couples et EMDR. Une thérapie intégrative*, Desclée de Brouwer, Paris, 2017. Prix : 22,35 €. Via L'appel : - 10% = 20,12€.

LA THÉRAPIE EMDR RECONNUE PAR L'OMS

Depuis 2013, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) reconnaît l'efficacité thérapeutique de l'EMDR et la recommande en cas de stress post-traumatique. Cette thérapie a été mise au point en 1987 par Francine Shapiro, psychologue américaine de Palo Alto. Elle vise à traiter des perturbations émotionnelles liées à des traumatismes psychologiques tels que des abus sexuels, un incendie, un attentat, une maladie grave, un deuil, une fausse couche, une perte d'emploi, une séparation, etc.

Le thérapeute demande au patient de se concentrer sur l'événement perturbant en prenant conscience des sensations qui y sont associées. Il sollicite alors le cerveau par des mouvements oculaires ou des stimulations tactiles. L'opération est répétée jusqu'à ce que le souvenir de l'événement traumatisant ne soit plus associé qu'à des ressentis calmes. (J.G.)

*Au-delà
du corps*



PHILO DE POCHE

Ma vie a-t-elle un sens ? Que puis-je savoir de l'autre ? La souffrance rend-elle le monde absurde ? Puis-je vivre sans pardon ? Croire en Dieu, est-ce raisonnable ? Ce sont quelques-unes des 21 questions existentielles auxquelles répond Her-

vé Miclot, professeur de philo dans l'enseignement secondaire. De la bonne philosophie à la portée de tous sans être simpliste. (G.H.)

Hervé MICLOT, *Qu'en penses-tu? Petite initiation philosophique pour mieux vivre sa vie*, Paris, Mediaspaul, 2016. Prix : 15,07 €. Via L'appel : - 10% = 13,56 €