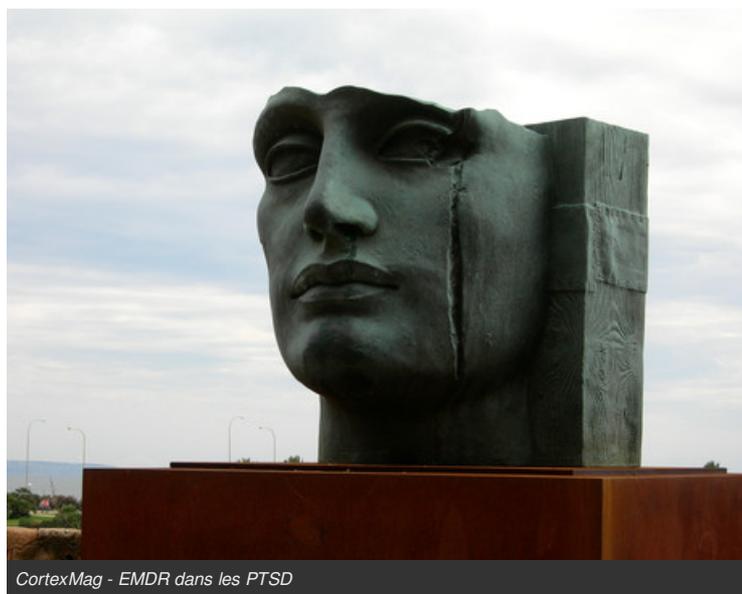


L'EMDR, une technique efficace contre les troubles du stress post-traumatique

Mis en ligne le 28 octobre 2021

Cette publication traite de cette pratique qui permet de retraiter le souvenir de vécus traumatiques.



CortexMag - EMDR dans les PTSD

L'un des membres de [Psyr2](#), le Dr Philippe Vignaud, a récemment participé à la rédaction d'un article traitant de ce sujet et paru dans CortexMag.

Les troubles du stress post-traumatique, quèsaco ?

Le **trouble de stress post-traumatique (TSPT)** est une affection psychiatrique qui peut survenir chez une personne qui a été victime d'un **événement potentiellement traumatique (EPT)**.

Ce trouble se manifeste principalement par :

- > les symptômes de répétition,
- > l'hypervigilance
- > et l'activation émotionnelle excessive en présence de stimuli en lien avec l'EPT

Et l'EMDR ?

L'**Eye Movement Desensitization Reprocessing (EMDR)** est une **technique de psychothérapie** qui a fait la preuve de son efficacité pour traiter le TSPT. Elle consiste à exposer, de façon accompagnée, le patient au **souvenir de l'EPT**, tout en le soumettant à des **stimulations bilatérales alternatives** (le plus souvent suivre des yeux les doigts du thérapeute).

Comment cela fonctionne

Plusieurs hypothèses sont formulées pour en expliquer le mécanisme d'action. L'EMDR pourrait reproduire l'activité cérébrale présente dans le sommeil paradoxal ou le sommeil lent profond. D'autres hypothèses relient l'EMDR à la modulation de l'attention ou au phénomène de résonance stochastique.

→ [Découvrez l'article dans CortexMag](#) 