

# EMDR — Eye Movement Desensitization and Reprocessing

*Désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires — pour soigner le lien trauma-douleur dans la pathologie chronique.*

Dr Ph. Rault · Traitement · douleurchronique.fr · 2026

## 1 Définition

Psychothérapie mise au point dans les **années 1980 aux États-Unis par Francine Shapiro, Ph.D.** Indication principale : traitement des événements traumatisants — **Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)**.

Tout événement de vie peut être à l'origine d'un traumatisme psychologique qui laisse une **cicatrice active délétère**.

### Acronyme

- **E** — Eye — mouvements oculaires
- **M** — Movement — stimulations bilatérales alternées
- **D** — Desensitization — désensibilisation émotionnelle
- **R** — Reprocessing — retraitement de l'information

## 2 Mécanisme — PTSD et mouvements oculaires

### Le PTSD

Le PTSD apparaît lorsqu'une **expérience négative dégrade le processus physiologique d'information** au niveau du SNC. Habituellement, les expériences négatives se transforment en phénomènes adaptatifs.

Quand cela ne se produit pas, le résultat conduit au **stockage de pensées, émotions, comportements et sensations négatives**.

### Les mouvements oculaires

Pendant le sommeil paradoxal (rêves), apparition de **Mouvements Oculaires Rapides (REM)**. On pense que pendant ce stade, le cerveau retraite les informations engrangées dans la journée.

### L'idée centrale

Utiliser les mouvements oculaires alternatifs pour **transférer les informations négatives stockées dans le cerveau émotionnel vers le cerveau cognitif**.

## 3 Le protocole en 8 phases

### PROTOCOLE STRUCTURÉ

#### Le protocole EMDR en 8 phases

1. **Anamnèse** — recueil des événements de vie significatifs
  2. **Préparation** — installation d'un lieu sûr
  3. **Évaluation** — images, pensées, émotions, sensations corporelles
  4. **Désensibilisation** — stimulations bilatérales
  5. **Installation** — renforcement des croyances positives
  6. **Scanner corporel** — vérification des tensions résiduelles
  7. **Clôture** — stabilisation émotionnelle
  8. **Réévaluation** — vérification à la séance suivante
- Hypothèse théorique : **Traitement Adaptatif de l'Information (TAI)**. Toutes les phases se déroulent avec respect et bienveillance.

## 4 EMDR et douleur chronique

On retrouve souvent chez les patients douloureux chroniques une **expérience traumatisante** — enfance, accident, annonce de maladie, parole blessante d'un soignant. Ceci entretient la douleur en agissant sur la **matrice douloureuse (Pain Matrix)**.

En améliorant le souvenir (émotions/pensées), il est possible d'**améliorer les sensations douloureuses corporelles**.

Le thérapeute analyse le souvenir traumatisant en termes d'**images, pensées, émotions et sensations corporelles**. Les phases de désensibilisation et de reprogrammation interviennent ensuite via les **Stimulations Bilatérales Alternées**.

### Pour aller plus loin

*Rault Ph. Hypnose et PTSD. Le PTSD comme clé de compréhension du patient douloureux chronique « figé » — appui sur l'imagerie fonctionnelle cérébrale.*