

DE LA TÊTE AUX PIEDS

L'EMDR, cette thérapie psy qui fait parfois des miracles

Ce traitement soigne notamment très bien les victimes de stress posttraumatique et d'abus

Stéphanie Arboit

« J'ai tout de suite pensé que quelque chose n'allait pas. Sur notre trajet de l'aéroport en direction du Caire, je voyais une série de jeunes hommes contrôler le trafic, bandeaux dans les cheveux façon milice urbaine, flanqués d'armes de fortune ou de machettes. Comme s'ils avaient accouru de la brousse et que régnaient tout à coup l'anarchie. Je me souviendrai toujours de cette image. » A ce moment-là, le photographe Christian Lutz - dont l'exposition «Trilogie» vient de commencer au Musée de l'Élysée - se trouve dans un taxi. Durant les trois premiers jours de février 2011, il débarque en



Le photographe Christian Lutz a vécu un épisode difficile en Égypte. A son retour, il a suivi quelques séances d'EMDR.

Égypte afin de suivre les manifestations place Tahrir. Tout à son impatience d'être «témoin de l'histoire» il ne sait pas encore qu'il va «faire face à la mort pendant trente longues minutes» et que pour digérer cet épisode, il expérimentera l'EMDR.

Avant cela, dans le véhicule qui l'emmène au centre-ville caïrote, Christian Lutz est accompagné d'un journaliste suisse, d'un Polonais «habitué de terrains agités» et du fils cinéaste de ce dernier. «Dans les bouchons, un homme nous a pointés du doigt depuis le trottoir, interpellant la foule, raconte le photographe. Très vite, des hommes armés ont entouré le taxi. Le président Moubarak avait ordonné de s'en prendre aux étrangers et aux journalistes. Nous l'ignorions alors.»

Dans l'habitacle, l'angoisse s'empare des occupants, mis en joue ou cibles de gestes explicites, façon pouce qui tranche la gorge. «Il n'y a rien de pire que d'être à la merci de l'autre, impuissant.» Christian Lutz refuse cette passivité. «Hypervigilant, je mettais toute mon énergie à tenter de dialoguer, à imaginer des scénarios pour s'en sortir. Par exemple, je tirais le jeune Polonais vers moi quand un tireur était sur le toit du taxi, afin qu'il ne reste pas dans la trajectoire potentielle d'une balle.» Après une demi-heure éprouvante, l'armée les délivre. Transvasés dans un blindé, dans différents camps; menottés, bâillonnés, mais vivants.

Comment déposer ce bagage douloureux? A son retour, Christian Lutz suit quelques séances d'EMDR (acronyme anglais pour «désensibilisation et retraitement par mouvements des yeux»). «Je n'y croyais pas! Suivre un stylo avec les yeux, cela ne me semblait pas très sérieux...



Eva Zimmermann, thérapeute et formatrice EMDR, fait revivre à une patiente un souvenir douloureux pour qu'elle le digère. PHILIPPE MAEDER

Congrès EMDR Europe

Promotion de la paix à Genève

Deux fois plus de vétérans de la guerre du Vietnam sont morts par suicide (près de 120 000) que pendant le conflit. Les ex-soldats d'Irak ou d'Afghanistan ne se portent guère mieux. Les humanitaires sont pas non plus en reste. EMDR Europe a donc choisi Genève, ville des Nations Unies, pour son congrès annuel, ce week-end, en mettant en avant l'EMDR comme promotion de la paix. «Le traitement des traumatismes peut aider à la fois les populations sur place et les humanitaires», détaille Eva Zimmermann, qui s'est aussi occupée, pour la Direction du développement et de la coopération (DDC), du Corps suisse d'aide humanitaire.

Nous avons travaillé sur l'image la plus difficile. Là, tout remonte...» Après trois séances, Christian Lutz n'éprouve plus le besoin d'y retourner. Guéri? «Le résultat aurait peut-être été le même avec de simples discussions?» s'interroge-t-il.

En quoi consiste ce traitement? Le patient est amené à repenser au souvenir éprouvant. Le thérapeute fait alors bouger rapidement les yeux du patient. Soit en opérant des mouvements d'allers et venues de ses doigts devant le visage du malade. Soit en lui tapotant alternativement le côté droit et gauche du corps. Soit, encore, en lui faisant entendre au casque des sons rapides qui sollicitent l'oreille gauche puis la droite. Avec pour effet que le patient se retrouve en prise directe avec le traumatisme. Résultat: les émotions remontent, d'abord vives, voire brutales, puis de plus en plus mises à distance au fur et à mesure des séances et de la verbalisation du ressenti. «La méthode permet de traiter des événements du passé, mais qui restent dans le présent, explique Eva Zimmermann, thérapeute à Fribourg et formatrice EMDR. Cela ne change pas ce qui est arrivé, mais permet de retraiter l'infor-

mation de manière rapide et assez spectaculaire. Le traumatisme, stocké dans le cerveau émotionnel, fait souffrir. L'EMDR permet de le ranger dans le cerveau rationnel, et il devient plus supportable.»

Ranger dans le bon tiroir

De très bons résultats sont obtenus dans le traitement du syndrome de stress post-traumatique dont sont victimes beaucoup d'anciens soldats (lire ci-contre). «L'EMDR traite presque tout, des dépressions aux addictions en passant par les agressions, les viols, précise Eva Zimmermann, qui travaille avec cet outil depuis 1999. Les images intrusives ou les pensées négatives s'arrêtent.» Ainsi, un ado de la Riviera, passé à tabac sans raison, n'osait même plus se rendre au centre commercial. «Mais en quelques séances d'EMDR, il a cessé d'avoir aussi peur», témoigne sa mère. Autre exemple: sept ans de thérapie conventionnelle n'ont pas guéri Marie-Laure de ses problèmes d'anorexie et de boulimie. Mais en un an d'EMDR, c'était réglé, et elle est désormais cadre dans une grande société française. Magique? «Je n'aime pas dire que c'est miraculeux.

Pourtant, il faut avouer que, parfois, ça peut l'être, avance Eva Zimmermann. Cela dépend des gens, du vécu. Trois séances peuvent suffire. Mais cela peut prendre des années pour les personnes qui ont subi des horreurs inimaginables.» Attention à s'adresser à un thérapeute spécifiquement formé. Sans compter que le patient doit avoir les épaules solides: «Il faut être en mesure de supporter de revivre ces affects, avertit Eva Zimmermann, mais une préparation aide les patients à augmenter leur tolérance aux émotions.»

Le neurophysiologiste Marco Pagani, de l'Institut des sciences de la cognition de Rome, a observé scientifiquement les effets de la méthode, découverte fortuitement par Francine Shapiro, en 1987, aux États-Unis. Grâce à l'imagerie médicale et aux électroencéphalogrammes, il a constaté que les zones cérébrales activées n'étaient pas les mêmes avant et après l'EMDR. L'étude portait sur 47 conducteurs de métro traumatisés d'avoir vu des gens se jeter sous leurs wagons.

Liste des thérapeutes sur www.emdr-schweiz.ch

Et si on causait sexe?

«Chéri, laisse-moi tranquille, je suis en période réfractaire»

Quand mon partenaire caresse mon clitoris, je peux avoir un orgasme. Mais ensuite, plus aucun désir, plus envie de rien. Pourquoi?

Caroline Les femmes sont réputées pouvoir obtenir des orgasmes multiples. Et c'est vrai que certaines femmes peuvent en enchaîner plusieurs de manière rapprochée. Cepen-

dant, ce n'est pas le cas de toutes, ni de tous les orgasmes. Certains orgasmes féminins sont suivis d'une sorte de période de repos, la période réfractaire. Pendant cette période, les stimulations érotiques ou sexuelles deviennent totalement inefficaces, même si elles sont puissantes. Chez certaines femmes, pire encore, les caresses peuvent devenir



Directe, technique s'il le faut, notre sexologue Catherine Solano nous parle de ce qui se passe sous notre couette.

désagréables, voire douloureuses. Ainsi, après ces stimulations clitoridiennes entraînant un orgasme, votre excitation s'arrête net et aucune stimulation ne peut la faire repartir. C'est tout à fait normal. La plupart des hommes fonctionnent ainsi et vivent une période réfractaire après l'orgasme... Même si quelques-uns parviennent à découvrir l'orgasme multiple.

Notez cependant que même les hommes et les femmes expérimentant l'orgasme multiple connaissent aussi régulièrement des orgasmes avec une période réfractaire. Sachez aussi qu'après un orgasme la durée de la période réfractaire augmente avec les années. Ainsi, à 20 ans, vous pouvez avoir une période réfractaire sans vous en apercevoir si elle dure

seulement deux ou trois minutes. Mais avec les années, elle dure de plus en plus longtemps jusqu'à atteindre plusieurs heures à un âge avancé... Un conseil: pour éprouver du plaisir pendant la pénétration, évitez d'aller jusqu'à l'orgasme clitoridien avant. Demandez plutôt à votre partenaire de stimuler votre clitoris après un temps de pénétration.