FICHE 90 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ce qui m'attend en thérapie EMDR

Comprendre les étapes et préparer ses questions

OBJECTIF

Informer la personne sur le déroulement d'une thérapie EMDR (histoire, préparation et stabilisation, retraitement des souvenirs, réévaluation) et l'aider à préparer ses questions et ses ressources.

POUR QUI

Personnes qui commencent ou envisagent une thérapie EMDR.

DURÉE

15 min en séance ou en lecture

DÉROULÉ

1. Présentez les grandes étapes : recueil de l'histoire, préparation et stabilisation, retraitement des souvenirs ciblés, réévaluation.
2. Expliquez les stimulations bilatérales (mouvements oculaires, tapotements, sons) et le fait que la personne garde le contrôle (signal d'arrêt).
3. Abordez ce qui peut se passer entre les séances (rêves, émotions, souvenirs) et comment y faire face.
4. Recueillez les questions et les craintes de la personne.

POINTS D'ATTENTION

> L'EMDR est recommandé par l'OMS pour le trouble de stress post-traumatique. La phase de stabilisation est essentielle : ne pas commencer le retraitement sans ressources suffisantes.

RÉFÉRENCES

Shapiro, F. (2018). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures (3rd ed.). Guilford.

World Health Organization (2013). Guidelines for the Management of Conditions Specifically Related to Stress. WHO.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 90 · FICHE À REMETTRE

Ce qui m'attend en thérapie EMDR

L'EMDR est une thérapie qui aide le cerveau à « digérer » des souvenirs difficiles. Elle se fait par étapes, à ton rythme, et tu gardes toujours le contrôle. Voici ce qui t'attend, et de quoi préparer tes questions.

1. On parle d'abord de ton histoire et de ce que tu veux changer.
2. On prépare des ressources pour te stabiliser (lieu calme, contenant, ancrage).
3. On travaille ensuite les souvenirs choisis, avec des mouvements des yeux, des tapotements ou des sons. Tu peux arrêter à tout moment.
4. On fait le point à chaque séance sur ce qui a changé.

Mes questions	Mes craintes	Ce qui pourrait m'aider

Qu'est-ce que j'aimerais que cette thérapie change pour moi ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification