

Interview de Dominique Monnard analyste psycho-organique et praticienne EMDR¹

1. *Vous êtes analyste psycho-organique. Qu'est-ce qui vous a amené à faire une formation en EMDR ?*

Michel Meignant et Anne Fraisse sont venus à Tahiti en 2005. Michel soutenait haut et fort David Servan Schreiber. Anne m'a donné trois séances, la première séance (je la prends pour exemple à la troisième question) m'a particulièrement convaincue d'acquiescer cet outil de travail. Anne me disait qu'elle s'en servait quand un traumatisme sévère apparaissait au cours d'un processus APO et que l'on gagnait du temps en utilisant l'EMDR, à ce moment là.

2. *Diriez-vous qu'il y avait un manque en APO ?*

L'APO et l'EMDR ne sont pas comparables, ne sont pas dans les mêmes sphères de travail, juste complémentaires si l'on considère l'EMDR comme un outil efficace pour traiter les traumatismes. Pour moi, l'APO est un esprit de travail avec des concepts spécifiques, alors que l'EMDR est une technique.

Mais à ce propos j'ai relevé un échange entre deux praticiens EMDR (sur la *mailing list* qui circule quotidiennement auprès de tous les adhérents qui le souhaitent) : Jacques Roques répond à une praticienne qui voit l'EMDR comme un outil très efficace mais seulement un outil. Il l'invite à faire un retournement complet et à voir l'EMDR non pas comme un moyen accessoire mais au contraire principal dans un processus thérapeutique, Personnellement je me situe comme la femme.

3. *Quels effets positifs avez-vous remarqués lorsque vous appliquez l'EMDR ? Donnez si possible des exemples.*

La rapidité avec laquelle le souvenir traumatisant, va être levé, pour devenir un souvenir, déchargé de sa part traumatisante.

Le premier exemple que je puisse donner est le mien : mon fils était décédé depuis 2 ans. Certes, le déni me servait à survivre, mais toutefois, quand je pensais à lui, je ne voyais que son visage dans son cercueil !! Impossible de le « retrouver » dans des souvenirs de son vivant. La séance d'EMDR (faites par Anne en qui j'avais entière confiance et qui avait été « ma psy » 20 ans auparavant) a permis que je dépasse cette image figée et que je retrouve enfin d'autres souvenirs de cet enfant, afin de continuer mon deuil.

4. *Aviez-vous appris les méthodes de Gerda Boyesen ou Ebba Boyesen (massages, deep-draining...) avant d'entreprendre cette nouvelle formation ? Si oui, quelle différence essentielle faites-vous ?*

Les massages oui, mais pas le deep-draining. En massage le patient reçoit un soin, et verbalise sur son ressenti, ses émotions. Le massage pouvant soulever des souvenirs inscrits dans le corps.

En EMDR le patient est actif, dans son implication à bouger les yeux de droite à gauche, même si toute une part du travail va se faire « toute seule ». Le retraitement du traumatisme

1. Eye Movement Desensitization and Reprocessing

passer par un autre canal que celui de la digestion des toxines par les intestins. Cet autre canal pouvant être plus neurologique ; des études sont en cours.

Mais il serait intéressant de poser un stéthoscope sur le ventre d'un patient en séance EMDR !!

5. *Dans votre pratique, quelle est la méthode centrale ? Est-ce que cela dépend des difficultés des clients, de leur pathologie ?*

À l'origine quand j'ai connu l'analyse psycho-organique, ce n'était pas une méthode. Dans ma pratique je travaille avec ce que je suis et je m'appuie sur des concepts, APO entre autres, ceux que j'ai intégrés mais aussi, les travaux de Mélanie Klein, la linguistique de Lacan, la dimension de Jung etc. Il est possible que l'APO intègre des concepts proches de ceux que j'ai cités, mais peu importe. Outre les concepts qui m'aident à penser et à intervenir, si c'est opportun !! j'utilise parfois quelques outils, comme le travail sur les photos de famille, le génogramme, une part de la gestalt-thérapie, en groupe par exemple la mise en scène des rêves nocturnes ou l'art thérapie, etc. Quand une personne vient pour l'EMDR parce que l'association EMDR France lui a donné mes coordonnées (je suis la seule à Tahiti), je lui dis que je suis d'abord analyste psycho organique et que nous ferons de l'EMDR à sa demande dans quelques séances.

Je l'ai quelque fois proposé à des personnes qui ne connaissaient pas cette approche, mais je leur ai alors donné à lire Jacques Roques et les bases de l'EMDR avant qu'elles acceptent l'expérience avec cette technique particulière. Je ne suis pas connu pour pratiquer cela, je dois donc prendre ces précautions.

Je peux donner un exemple : une Tahitienne, 32 ans, mère de 2 enfants, éducatrice, qui passait ces week-ends sous son cocotier à boire sa caisse de bière, m'appelle en urgence parce que le matin elle a giflé sa fille adolescente. Je la reçois et elle s'engage dans un travail... Nous abordons la relation à sa mère qui l'avait abandonnée à l'âge de 5 ans... Comme pour toutes les Tahitiennes la transformation est rapide, elle se réconcilie avec sa mère et crée une belle relation avec son adolescente de fille. Je lui propose d'aborder le père, même si j'en avais aussi déjà un peu entendu parler. Elle s'effondre. Bien que gendarme, il était extrêmement violent, il est décédé. Je lui donne à lire sur l'EMDR, et quelques semaines après nous faisons une séance. La scène traumatisante est tout juste racontable !!! Son petit frère 10 ans, est attaché avec des menottes, en bas de la barrière qui clôt la terrasse, il ne peut se relever et le père lui donne des coups de pieds, avec ses grosses chaussures. J'ai cru que l'on ne s'en sortirait pas de cette image... Et bien si !! En quelques reprises de mouvements oculaires et après avoir beaucoup pleuré, ressenti de la peur, de la colère et de la tristesse, elle est sortie de là apaisée et souriante.

Mais pour conclure sur cette question, l'EMDR est loin d'être centrale dans ma pratique.

6. *Diriez-vous que l'EMDR est une méthode psychothérapeutique à part entière ou quelle est une technique complémentaire ? A qui s'adresse-t-elle essentiellement ?*

Dans ma pratique l'EMDR vient en complément, elle s'adresse à des personnes qui n'accèdent pas à l'analyse, qui n'élaborent pas suffisamment pour rentrer vraiment dans un processus, mais qui pourtant souffrent.

L'EMDR a élargi son champ d'intervention à toutes les souffrances. Même si chaque souffrance à son origine dans une situation... disons difficile, cette situation n'est pas forcément traumatisante.

Par exemple je reçois depuis 6 mois un monsieur qui conduisant une auto, au cours d'un voyage en Nouvelle-Zélande a eu un accident au cours duquel son épouse est décédée, lui

s'en est sorti avec une blessure au genou. Cela fait 2 ans qu'il ne cesse de pleurer cette femme. C'est un ami psychologue qui l'a rencontré à SOS suicide et lui a conseillé de venir me voir pour, entre autre, pratiquer l'EMDR. Ce monsieur voudrait que je fasse de la thérapie primale avec lui !!! Car il dit qu'au delà de sa souffrance actuelle il y en a sûrement d'autres antérieures. Nous avons fait plusieurs séances d'EMDR, et de mon point de vue rien ne bouge, c'est pourtant avec lui que j'ai le plus expérimenté cet outil. Des souvenirs de conflits lorsque ses parents se sont séparés ont ressurgis, mais il les balaie d'un revers de main.

Je suis revenu au travail d'APO, mais j'envisage avec lui de revenir à l'EMDR car il n'a aucune capacité à analyser, transformer, intégrer ce qu'il dit ou même entendre mes interprétations.

Pour moi sa problématique tient au fait qu'à 46 ans il vit toujours avec sa mère qui en a 81, avec qui il avait prit une distance géographique lors de ses 10 ans de mariage. (Il prend soin dit-il, de ne pas regarder les femmes qui ressemblent trop à sa mère, quand elle était plus jeune !!!)

Lui parler de séparation est, pour lui, quasiment un non-sens.

L'EMDR a quand même fait tomber des défenses, et traité un peu sa culpabilité, ce qui ne se fait pas au cours des séances d'analyse, toutes psycho-organique soient elles.

7. *Est-ce que l'EMDR utilise la respiration ? des exercices corporels ?*

Oui après chaque série de mouvements oculaires, il est demandé de respirer profondément en fermant les yeux pour laisser venir... associations, souvenirs, émotions, etc.

8. *Quelle place occupe l'expression émotionnelle ?*

Une très grande place. Dans mon expérience, la plupart des séances sont fortes en émotions. Ces émotions liées aux images, souvenirs, associations font œuvre de transformation. L'exemple de la jeune femme tahitienne quand elle travaille sur la violence de son père, en est l'illustration.

Quand il n'y a pas d'émotions à proprement parlé, il y a des sensations et du sens qui surgit, en cela oui c'est comparable avec l'APO, comme avec toutes approches psychothérapeutiques, qui respectent ce va et vient corps-esprit.

9. *Y a-t-il des effets régressifs vers le passé ? Que faites-vous des abréactions ?*

Oui en terme de souvenirs et d'émotions, mais pas en états régressifs. Les abréactions font partie du processus de la séance, elles sont contenues, notamment en demandant de reprendre le mouvement des yeux pour aller plus loin.

J'ai eu une fois une femme qui avait envie de vomir, j'ai apporté une cuvette et on a continué.

10. *Est-ce que vous utilisez le toucher ? Si oui... Avec quelle intention ? De quelle manière ?*

Non ce n'est pas prévu, sauf pour ceux qui choisissent les tapotages sur les genoux, notamment quand l'émotion ou les abréactions sont trop fortes pour pouvoir continuer avec le mouvement des yeux. La séance reprend avec ces tapotages, pour aller plus loin.

11. *Voyez-vous un lien entre les mouvements oculaires rapides que font parfois les personnes qui ont les yeux fermés en APO lorsqu'elles sont étendues sur le matelas et le mouvement alternatif demandé en EMDR ?*

Je n'ai jamais remarqué ces mouvements des yeux des personnes étendues sur le matelas mais il paraît que nous faisons ces mouvements quand nous rêvons.

12. *Est-ce qu'il y a avant, pendant ou après le travail un moment de verbalisation ?*

Le protocole prévoit cela au cours de la séance de travail. En tout cas pour ceux qui utilisent l'EMDR dans « les règles de l'art ».

Toujours dans la *mailing list*, je lis que des thérapeutes font l'EMDR à leur manière, en l'intégrant à leurs autres approches. Le protocole est peut être un peu « arrangé » ?

13. *Comment le travail organique est-il intégré au processus thérapeutique ? Comment intégrez-vous cela avec l'APO ?*

Je ne mélange pas du tout les deux approches. De plus je ne suis pas une technicienne ; en EMDR il n'y a pas le travail dans la relation qui me plaît beaucoup dans ma pratique.

Le protocole, base de cette méthode, répond peut-être à des thérapeutes qui ont besoin de repères pour exercer ?? Alors que pour moi, ce protocole me prend beaucoup d'énergie. Mais comme il est conçu pour permettre la réussite du travail, autant le respecter !!

14. *Sur quelles bases théoriques est assis, à votre avis, l'EMDR ? Quels théoriciens en sont les principaux inspirateurs pour vous ?*

Aucune idée, sauf que je sais qu'il y a un doux mélange d'hypnose (le balayage des yeux devient hypnotique), d'analyse (les associations qui se font au cours du retraitement) et de PNL (de par le protocole).

15. *Dans son livre Guérir, David Servan Schreiber dit que l'EMDR désensibilise les événements traumatisants. Pouvez-vous dire de quoi il s'agit pour vous ? N'est-ce pas contradictoire avec l'APO qui recherche l'émotionnel chez son client pour aborder les événements douloureux de sa vie pour trouver colère, peur, larmes...*

La désensibilisation est ce que je dis dans l'exemple de la troisième question, (ma première expérience EMDR avec Anne F.) c'est de la charge/décharge émotionnelle du traumatisme dont il s'agit. La désensibilisation avec l'émotion.

16. *Dans le même livre, on parle de reprogrammation. Pour vous, qu'est-ce que cela signifie ? Voyez-vous un lien, une différence avec les contrats familiaux, inconscients, etc. tels que les utilise l'APO ?*

La reprogrammation vient de la cognition positive et du scanner du corps fait à la fin d'une séance aboutie, c'est-à-dire une séance où l'évaluation des cognitions est à 7 d'un côté et 10 de l'autre, soit plus du tout de perturbation et une intégration de la cognition positive².

Les contrats familiaux tels que je les connais, consistent à retrouver les cognitions négatives et positives « dites » par les parents, grands-parents, etc., pour les transformer. Si le principe est le même, la manière d'y parvenir est totalement différente.

17. *Pensez-vous que le transfert a une place importante en EMDR ? A quoi le voyez-vous ? Diriez-vous que le transfert est plus sur la méthode que sur le thérapeute ?*

2. Voir l'interview de Rosane Pader pour la signification de ces chiffres.

A priori le transfert est davantage sur la méthode plutôt que sur le thérapeute, mais le transfert étant un processus humain, il est probable que pour les thérapeutes qui n'utilisent que l'EMDR il y ai aussi du transfert. Est-il analysé ? Mais l'est il toujours en APO ?

18. *Comment qualifieriez-vous l'attitude du thérapeute EMDR envers son client ? Comment peut-il utiliser son ressenti ?*

Bienveillante, accueillante comme tout thérapeute qui se respecte. Cependant j'ai vécu il y a trois ans, alors que j'étais en métropole, un conflit important. J'étais allé à Béziers consulter une femme praticienne en EMDR. De toute évidence elle portait un jugement négatif sur mon comportement dans ce conflit !

19. *Y a-t-il un moment opportun pour introduire l'EMDR dans le cours de la thérapie ?*

Quand un événement traumatisant est annoncé par le patient.

20. *Avez-vous vu des dangers, des contre-indications ? Les résultats positifs sont-ils durables ?*

La question se pose souvent sur la *mailing list*, notamment pour les schizophrènes.

Il me semble que les résultats sont durables, que les souffrances régressent un peu d'une séance à l'autre, pour finir par être totalement « liquidées ».

21. *Est-ce que pour être admis(e) dans la formation en EMDR vous avez dû faire état de votre qualité de psychothérapeute (ou d'analyste psycho-organique) ?*

La formation est d'abord réservé aux psychologues, médecins et psychiatres. Alors oui, un dossier m'a été demandé avec un bulletin d'inscription, un CV détaillé (avec les sigles explicités), une photo d'identité, des photocopies des diplômes et certificats mentionnés, Pour les psychiatres : photocopie du CES de psychiatrie et N°d'inscription au conseil de l'ordre. Pour les psychologues cliniciens : photocopies des diplômes (licence, maîtrise et DESS de psychologie clinique et pathologique) et/ou N° adéli. Pour les psychothérapeutes ayant le CEP : photocopies du CEP. Pour les psychothérapeutes ayant le niveau CEP : photocopies des diplômes mentionnés dans le CV et lettre de motivation.

22. *Avez-vous envie d'ajouter quelque chose ?*

Oui : pour ma part j'ai décidé que je ne continuerais pas à me former, la première partie, 3 jours de formation permet de pratiquer, après on rentre dans un cycle de formation qui devient de plus en plus serré, supervisions, films de séances, formation deuxième niveau plus niveau supervisions ++ et pour conserver son titre de titulaire, des formations complémentaires qui créditent de points qu'il faut accumuler sur trois ans. Je ne suis pas du tout là-dedans, je n'ai pas besoin d'en savoir tellement plus, pour mon utilisation.

J'apprends beaucoup avec cette *mailing list*. Tant que l'association acceptera ma cotisation sans que je prolonge ma formation, je la recevrais.

Je pense que la formation à cette méthode assez efficace s'adresse à des psychologues, psychiatres qui n'ont pas d'autres outils, car je vois de plus en plus apparaître, EMDR pour les enfants, ou EMDR pour... Ça devient forcément une école de formation, et déjà beaucoup de critiques sont exprimées, quant à ce que cela coûte.

Il n'est absolument pas nécessaire d'avoir fait un travail suffisant sur soi pour être formé, ce n'est d'ailleurs pas nécessaire, compte tenu du protocole.

Cependant beaucoup de psychothérapeutes apportent évidemment toutes leurs autres pratiques, connaissances et expériences dans ces accompagnements.

Je pense que l'EMDR est une pratique qui répondra de plus en plus à la demande contemporaine, parce qu'efficace, tout en étant facile à pratiquer, pour le thérapeute et pour le patient. Il y a, comparativement avec toutes autres approches, un gain de temps énorme, pour sans doute un résultat équivalent. Le processus est différent, mais la libération souhaitée par la plupart de nos patients est tout ce qu'ils demandent !!

Les choix pour une approche ou une autre se jouent en fonction des personnalités, des intérêts personnels, des connaissances. Personnellement, même si je me suis allongée sur un divan il y a 35 ans, je n'ai pas fait le choix de faire tout mon travail personnel avec cette pratique psychanalytique, tout comme je n'aurais sûrement pas choisi l'EMDR. Si je l'ai fait pour ce conflit avec ma fille il y a 2 ans, c'est aussi pour expérimenter ce travail que je fais faire de temps en temps. Cette année là, je suis allé voir deux thérapeutes EMDR et fait 2 heures avec chacune. Mais j'ai fini par rencontrer une femme qui fait de la bioénergie !!

Fait par mail entre Papeete et Marignac le 24 mars 2011