

Isabel Fernandez

Du traumatisme à la résilience – de l'individu à la communauté



Psychotherapie-Wissenschaft
12. Jahrgang, Nr. 2, 2022, Seite 43–44
DOI: 10.30820/1664-9583-2022-2-43
Psychosozial-Verlag

Impressum

Psychotherapie-Wissenschaft
ISSN 1664-9583 (Print-Version)
ISSN 1664-9591 (digitale Version)
12. Jahrgang Heft 2/2022
<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2022-2>
info@psychotherapie-wissenschaft.info
www.psychotherapie-wissenschaft.info

Herausgeber

Schweizer Charta für Psychotherapie in der Assoziation
Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten
Geschäftsstelle ASP
Riedtlistr. 8
CH-8006 Zürich
Tel. +41 43 268 93 00
www.psychotherapie.ch

Redaktion

Mara Foppoli, Lugano
Lea-Sophie Richter, Zürich
Mario Schlegel, Zürich
Peter Schulthess, Zürich

Hinweise für AutorInnen befinden
sich auf der Homepage der Zeitschrift:
www.psychotherapie-wissenschaft.info

Verlag

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG
Walltorstr. 10
D-35390 Gießen
+49 6421 96 99 78 26
info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Abo-Verwaltung

Psychosozial-Verlag
bestellung@psychosozial-verlag.de

Bezugsgebühren

Jahresabonnement 44,90 € (zzgl. Versand)
Einzelheft 24,90 € (zzgl. Versand)
Studierende erhalten gegen Nachweis 25 % Rabatt.
Das Abonnement verlängert sich um jeweils ein Jahr, sofern
nicht eine Abbestellung bis acht Wochen vor Ende des Bezugs-
zeitraums erfolgt.
ASP-Mitglieder wenden sich wegen des Abonnements bitte
direkt an die ASP.

Anzeigen

Anfragen zu Anzeigen bitte an den Verlag:
anzeigen@psychosozial-verlag.de
Es gelten die Preise der auf www.psychosozial-verlag.de
einsehbaren Mediadaten.
ASP-Mitglieder wenden sich bitte direkt an
die ASP-Geschäftsstelle: asp@psychotherapie.ch

Digitale Version

Die Zeitschrift Psychotherapie-Wissenschaft ist auch online
einsehbar: www.psychotherapie-wissenschaft.info



Die Beiträge dieser Zeitschrift sind unter der Creative Commons
Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 DE Lizenz lizenziert.
Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte
Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle
Nutzung. Weitere Informationen finden Sie unter:
creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de

Du traumatisme à la résilience – de l’individu à la communauté

L’apport de l’EMDR au traitement des traumatismes

Isabel Fernandez

Psychotherapie-Wissenschaft 12 (2) 2022 43–44

www.psychotherapie-wissenschaft.info

CC BY-NC-ND

<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2022-2-43>

Mots clés : traumatisme, EMDR, croissance post-traumatique, résilience

« Mental Health is everyone’s business. »

WHO (2020)

Au cours des dernières années, nous avons assisté au développement de connaissances, d’outils, de lignes directrices internationales qui ont mis en évidence l’importance des interventions psychologiques dans les situations traumatiques individuelles et collectives. Dans le même temps, la thérapie EMDR a suivi de près ces développements et a été adaptée et intégrée pour fonctionner dans des situations instables, avec des populations de cultures, de religions et de langues différentes.

Cet article explore la contribution de la thérapie EMDR à la psychothérapie et décrira les expériences de terrain et les publications scientifiques soutenant son efficacité. Nous avons vu combien de survivants d’événements traumatisants peuvent surmonter ces expériences et aller plus loin. Il est important de considérer les différentes phases qui passent par les réactions de stress et le type d’intervention le plus approprié, pour amener les gens à atteindre la résilience et la croissance post-traumatique. En particulier, les mineurs et les populations les plus exposées ont besoin d’interventions psychologiques spécialisées, qui parlent le langage du traumatisme et qui permettent de réduire les symptômes, de stabiliser et de développer des facteurs de protection personnels et communautaires qui favorisent la résilience. La littérature scientifique dans ce domaine souligne l’importance d’intervenir dans les différentes étapes du traumatisme afin de prévenir les troubles mentaux, de neutraliser les facteurs de risque et surtout de favoriser la capacité d’adaptation et la croissance post-traumatique. À ce jour, la méthode EMDR a été mise en œuvre dans diverses situations traumatisantes, y compris dans les urgences humanitaires avec des populations vulnérables, dans les différents stades du traumatisme, individuellement et en groupe.

L’état de santé mentale a un effet non seulement sur les personnes qui ont des problèmes mentaux, mais aussi sur leur travail et sur la productivité de la société

dans son ensemble. Les programmes de santé mentale que l’Organisation mondiale de la santé Europe (OMS/ Europe) élabore avec les États membres et d’autres partenaires sont axés sur l’élaboration et la mise en œuvre de politiques et de plans nationaux en matière de santé mentale qui reflètent la vision de l’OMS, à savoir : « Il n’y a pas de santé sans santé mentale ».

À l’heure actuelle, nous savons bien ce qui fonctionne dans la promotion de la santé mentale, ainsi que dans la prévention, les soins et même le traitement. Le défi est de savoir comment mettre en œuvre ces connaissances et ces traitements fondés sur des données probantes dans le domaine de la psychothérapie. Notre approche consiste à répondre à ces priorités.

Le traumatisme est un problème de santé publique. Pour cette raison, les services et les politiques de santé publique doivent traiter cet aspect de manière spécialisée, avec des traitements précoces axés sur les traumatismes, tels que l’EMDR, qui est fortement recommandé et efficace dans l’enfance (Lignes directrices de l’ISTSS, 2018).

Le traitement EMDR est placé dans le sens de la résolution et de la neutralisation des conséquences des expériences stressantes et traumatisantes, même celles vécues dans le domaine relationnel. Selon les recherches derrière l’EMDR, le traitement doit :

Identifier et comprendre comment les expériences traumatiques passées affectent l’état de santé actuel du patient.

Faire face aux symptômes que le patient présente et le préparer à de futures situations anxiogènes.

De cette façon, nous ne travaillons pas seulement sur les symptômes, mais nous pouvons améliorer le fonctionnement général du sujet et la qualité de vie, en favorisant le bien-être et la santé mentale.

L’une des dernières publications sur Plos One sur l’efficacité des traitements du trouble de stress post-traumatique indique que l’EMDR est non seulement l’un des traitements les plus efficaces, mais aussi celui qui vous permet d’économiser le plus, étant une thérapie « rentable » (Mavranouzouli et al., 2020).

Comme décrit ci-dessus, la thérapie EMDR vise à traiter les expériences qui peuvent avoir contribué au développement d'un trouble, éliminant ainsi les facteurs de risque. Il vise également à renforcer les aspects de l'estime de soi et des compétences, en travaillant sur des ressources positives, tout en s'attaquant aux causes du stress. Les effets négatifs de certaines situations ou événements de la vie sont neutralisés et en même temps les aspects positifs et la résilience sont renforcés, afin de surmonter les conséquences d'un état d'inconfort, de résolution des symptômes et de renforcer la capacité à faire face à d'autres situations futures qui peuvent représenter une source de stress et d'inconfort.

La thérapie EMDR peut être appliquée dans des séances individuelles ou de groupe, qui comprennent des réunions initiales d'anamnèse et de planification thérapeutique, suivies de cycles de séances de psychothérapie avec traitement EMDR (souvent des cycles courts d'un nombre limité de séances EMDR apportent déjà des résultats significatifs).

Réactions traumatiques de stress dans la population dans le contexte de la pandémie de Covid 19 et de la guerre en Ukraine.

Nous sommes conscients qu'après deux ans de pandémie de Covid-19 et maintenant dans le contexte de la guerre en Ukraine, il peut y avoir des conséquences à moyen et long terme sur la population générale, les enfants et les adolescents. Ces aspects peuvent poser de grands risques pour l'équilibre psychologique et le bien-être.

Le soutien psychologique peut faciliter leur guérison, le rétablissement de leur sérénité et de leur routine quotidienne, tout en éliminant les facteurs de risque.

Il est important de garder à l'esprit que l'inconfort est une réponse courante à un stimulus traumatique exceptionnel ou cumulatif et qu'il existe des modes d'intervention qui peuvent considérablement soulager cette souffrance.

Les réactions que ces urgences ont sollicitées sont très complexes et sont passées par différentes phases, avec des effets notamment au niveau collectif et dans la vie professionnelle de chaque entreprise, école, municipalité, dans les équipes de santé etc.

L'auteur

Dr *Isabel Fernandez* : psychologue clinicienne, psychothérapeute, directrice du Centre de recherche en psychotraumatologie de Milan, présidente de l'Association EMDR Italie, présidente de l'Association EMDR Europe, auteure de nombreux articles et livres sur le traumatisme et l'EMDR. Elle a été membre du Comité permanent traumatismes et catastrophes et du Conseil de prévention et d'intervention de la Fédération européenne des associations de psychologues.

Contact

www.emdr.it
isabelf@emdritalia.it