

## Ce este EMDR?

Abordare psihoterapeutică, descoperită în SUA în 1989 de Francine SHAPIRO, psiholog și cercetător, EMDR a fost practică de atunci în lumea întreagă, în cazul a mii de persoane de toate vârstele și condițiile, suferind de tulburări psihologice în urma unor traumatisme.

### Cui se adresează EMDR?

Oricărei persoane (chiar și copiilor de vârste foarte mici) care suferă de tulburări emoționale din cauza unor **traumatisme psihice recente sau mai vechi**.

Aceste traumatisme pot fi marcate cu majuscula "T" : violențe psihice și psihologice, abuzuri sexuale, accidente grave, boli grave, incendii, catastrofe naturale, război și atentate...

Pot fi și traumatisme care trec neobservate, așa-zisele traumatisme cu "t" mic : tulburări din copilărie, despărțiri, pierderea sarcinii, IVG, dificultăți profesionale etc. Aceste două categorii de traumatisme pot fi sursa emoțiilor sau comportamentelor inadecvate din viața cotidiană și se pot manifesta sub diverse forme de tulburări emoționale : iritabilitate, angoasă, coșmar, tendințe de izolare, stări depresive, comportament agitat, chiar violent, dureri fizice, somatizări, regresie în cazul copiilor...

Alte tulburări psihologice pot apărea de asemenea în unele cazuri de traumatisme recente sau mai vechi, uneori inconștiente :

Depresie, dependență, tulburări de alimentație, atacuri de panică, fobii...

### MECANISME SECUNDARE TRAUMATISMELOR

Aceste perturbații, numite "post-traumatice", apar atunci când sistemul nostru nervos este depășit de un eveniment care îi depășește capacitatea sa de a trata (sau de a digera) aceste informații excesive sau neobișnuite, așa cum o face în mod obișnuit. Rămâne blocat pe acel eveniment, iar evenimentele traumatizante nedigerate sunt sursele acestor tulburări.

EMDR ne ajută să reactivăm mecanismele naturale de tratament a informației care au fost depășite. Astfel, traumatismul poate fi "retras" (sau digerat), chiar și după mai mulți ani de la apariția lui.

## EMDR : Principii de acțiune

Francine SHAPIRO a observat faptul că mișcările oculare spontane diminuează numărul gândurilor îngrijorătoare care îi ocupau mintea.

Experiența clinică ne determină să considerăm că unul dintre "principiile active" esențiale pentru EMDR este procesul atențional pe care îl declanșează, mai mult decât orice mobilizare musculară. Diverse forme de stimulare bilaterală (bătăi pe mâini sau sunete alternative în urechea dreaptă

și în rechea stângă) produc aceleași efecte ca și mișcările oculare. Deși restrictivă, denumirea de « EMDR » (în traducere literară : **desensibilizare și re-tratare prin mișcări oculare**) a fost totuși păstrată. Practicienii EMDR constată în fiecare zi faptul că efectele terapeutice ale aplicării acestei metode depășesc cu mult desensibilizarea la anxietate și restructurarea cognitivă ce derivă din denumirea EMDR.

## O metodă validată de cercetarea științifică

În aproximativ cincisprezece ani, descoperirea făcută de Francine Shapiro a deschis un imens câmp de cercetare și a evoluat spre conceptualizarea unui protocol de psihoterapie structurat, recunoscut pe plan științific ca fiind un tratament eficient al SSPT (Starea de Stres Post-traumatic) de către INSERM\* (Franța, 2004), Societatea Americană de Psihiatrie (USA, 2004), Veteran Administration-Department of Defense (USA, 2004), și National Institute for Clinical Excellence (R.U., 2005).

\* studiul INSERM : «Psihoterapie : trei metode evaluate». Lucrare de expertiză colectivă, Éditura INSERM, ISBN 2-85598-831-4, 568).

Lista celor mai importante studii și a numeroaselor articole este disponibilă pe site-ul [www.emdr-france.org](http://www.emdr-france.org)

## Ce este HAP Franța?

HAP Franța a fost înființată în 2004.

Asociație cu scop non-lucrative, organizația are ca misiune transmiterea cunoștințelor teoretice și clinice în psihotraumatologie și în EMDR.

**Scopul nostru :** Asociația HAP (Humanitarian Assistance Program) a fost creată în 1995 în urma atentatului din Oklahoma City, cu scopul de a rupe cercul vicios al violenței și al suferinței prin eliberarea traumatismului psihic, pentru a începe astfel un ciclu de vindecare individuală și colectivă.

### Activități :

- **Programe de formare** gratuite sau cu un tarif foarte redus, pentru specialiștii în sănătate mintală din comunitățile cu risc (războaie, catastrofe naturale...) în Franța și în străinătate.

- Colaborarea cu alte asociații HAP europene precum asociația EMDR Franța și Institutul francez EMDR.

### Resursele noastre :

- O echipă de specialiști voluntari

- Donații

- Organizarea unor evenimente (conferințe...), vânzarea materialelor didactice..

## Proiectele noastre...

**Algeria 2004 :** 4 clinicieni algerieni invitați de HAP Franța și Institutul Francez EMDR au urmat o formare la Paris.

**Sri Lanka 2006 :** colaborare cu EMDR HAP Israel. HAP Franța a finanțat participarea unei psihiatre din Sri Lanka la formare, coordonatoare de departamentului « Trauma Center » din Weligama Clinic, de pe coasta sudică a insulei, foarte grav afectată de Tsunami în decembrie 2005. Un membru HAP Franța a participat la formare pentru a completa echipa pedagogică israeliană.

**Orientul Mijlociu : august 2006 : HAP Franța a lansat proiectul «Prietenia EMDR pentru Orientul Mijlociu» :** strângerea de fonduri pentru a susține populația traumatizată de războiul din vara lui 2006, din Liban și Israel. EMDR HAP Israel a obținut o donație pentru a sprijini intervențiile de urgență pentru ajutarea populației din orașele israeliene bombardate, din nordul țării. Practicienii EMDR israelieni au susținut de asemenea populația arabă din nord.

**Martie și septembrie 2007,** HAP Franța a participat la organizarea unei formări EMDR la **Beirut**, coordonată de HAP US. Cea de a doua parte a formării s-a încheiat în octombrie 2008.

### ÎN CURS DE ELABORARE

**Algeria :** pregătirea unei formări pentru treizeci de clinicieni algerieni, în Sudul Franței. Proiect prevăzut pentru anul 2009.

**România :** Pregătirea unor formări EMDR prevăzută pentru anul 2009 și 2010.

## DATE DE CONTACT



Contact :

email : [info@hap-france.org](mailto:info@hap-france.org)

Site Web: <http://www.hap-france.org/>