



alternative

*«L'intérêt thérapeutique pour les mouvements des yeux a commencé après la première guerre mondiale. Le traitement par des mouvements oculaires a été utilisé pour soigner les traumatismes psychiques des combattants. Le malade devait suivre des yeux un point placé sur la circonférence d'une roue qu'un médecin faisait tourner... puis l'invention a été rangée dans les oubliettes de l'histoire ! Pour resurgir d'une autre manière...»
explique Jacques Roques*

**L'œil, chemin le plus sûr
vers le cerveau**

Avec la méthode Quertant et l'EMDR, voici des traitements psycho-sensoriels qui relient le mental avec les sens pour mieux guérir l'anxiété, le stress, la dépression, les phobies, les blessures du passé, les addictions ou encore les troubles du comportement alimentaire..

Nathalie Giraud

Créé en 1987 aux États-Unis par la psychologue Francine Shapiro, l'EMDR a pour nom d'origine «*Désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires*». Depuis, la technique s'est étendue à la stimulation tactile (par les genoux et les époules), et la stimulation auditive (avec un casque sur les oreilles). En France, c'est David Servan-Schreiber qui contribua à la faire connaître en fondant l'Institut Français d'EMDR à Paris. Consécration aussi avec une étude scientifique de l'Inserm qui prouve l'efficacité de la technique, ainsi qu'un avis rendu par la Haute Autorité de Santé qui recommande son emploi depuis 2007. Aujourd'hui, Jacques Roques, psychothérapeute, psychanalyste et vice-président de l'association EMDR France, poursuit cette pédagogie qu'il qualifie d'humaniste en participant à des conférences et en écrivant des livres sur cette thérapie puissante.

L'EMDR en clair

«*Le mécanisme psychoneurologique de l'EMDR quand on fait une stimulation sensorielle bilatérale alternée passe par un stimulus qui fait appel au domaine sensoriel, c'est à dire que les stimuli sont faits à droite et à gauche du corps par le toucher, la vue et l'ouïe, et de façon alternée*, explique Jacques Roques. Mais surtout, c'est aussi tout un protocole de travail qui accompagne la mise en place de ces stimuli du corps. Cependant, faire bouger les yeux des gens sur un problème traumatique sans aucune formation psychothérapeutique préalable peut conduire à des comportements pathologiques graves», avertit le spécialiste.

Comment ça se passe ?

La procédure est complexe et ne comporte pas moins de huit étapes, accompagnées d'une véritable psychothérapie. Le diagnostic fait place à la préparation du patient et à un renforcement du positif avec des techniques de relaxation. Le traitement, basé sur la détente, va permettre de débloquer littéralement le

L'avis de Jacques Roques

«*La méthode Quertant a évolué vers cet aspect rééducatif du système nerveux quand les spécialistes se sont aperçus de l'effet thérapeutique. Cela utilise le même mécanisme psychoneurologique que l'EMDR. De toute façon, si une psychothérapie marche, c'est qu'elle obéit aux lois du cerveau, qu'on l'appelle d'un nom ou d'un autre. Finalement il n'y a qu'une seule thérapie qui existe, celle qui tient compte de la neurologie.*»



cerveau, qui a subi un choc traumatique, des stress trop intenses ou encore des empoisonnements psychiques. Il y a aussi une période dans le traitement que l'on appelle «*désensibilisation*». Elle vise à réduire à zéro, grâce au ressenti qui passe par le corps, la perturbation réveillée pendant le traitement. Après avoir désensibilisé la cible traitée, le thérapeute renforce au maximum le positif avec l'aide de la stimulation des sens. Le protocole se termine par la vérification de la pensée positive du patient et d'un renforcement du bien-être.

Combien de séances ?

Pour un problème bien précis, une seule séance peut parfois suffire. Mais pour des problèmes de comportement ou d'addiction de longue date, il faut parfois «*travailler*» pendant 2 ou 3 ans. Les résultats sont toujours encourageants : quand les événements douloureux sont digérés, une nouvelle mobilisation des ressources psychiques s'installent, ainsi qu'une restauration de l'estime de soi et de l'optimisme. Les émotions sont comme remises à niveau, ce qui s'accompagne d'un rééquilibrage psychocorporel et d'un mieux-être évident.

Combien ça coûte ?

Les honoraires des praticiens sont libres et pour certains troubles l'EMDR est une psychothérapie qui peut-être partiellement prise en charge par la Sécurité sociale et remboursée lorsqu'elle est pratiquée à l'hôpital ou par un psychiatre ou un psychologue.

La méthode Quertant : elle soigne par les yeux

Musicien et chercheur savant, Georges Quertant (1894-1964) créa sa technique de soins dans les années 40 pour apaiser les enfants atteints de problèmes psychiques. Son succès lui donna l'approbation du Ministère de la santé de l'époque et lui valu d'être décoré de la légion d'honneur pour services rendus à l'Éducation Nationale. Une phrase de Claude Bernard (1858) inspira particulièrement Georges Quertant : «*En apprenant à manier ces organes nerveux qui servent de régulateurs aux fonctions, la physiologie nous donnera des moyens d'action sur les manifestations les plus élevées des êtres vivants.*» Cette méthode aussi appelée Culture Psycho



Frank Giraudeau est Diplômé de l'Institut Quertant et pratique la méthode depuis 1996. Il est diplômé de l'université de psychologie de Reims et cofondateur de CeREN®.

Sensorielle ou CPS® permet de dépister et rééduquer le dérèglement du système nerveux central en relation avec le dérèglement de la motricité oculaire. Aujourd'hui, la méthode est encore peu connue, avec une petite quinzaine de praticiens en France, même si elle donne de très bons résultats y compris chez les adultes.

Comment ça se passe ?

Au centre CeREN à Paris, la salle de travail du praticien Franck Giraudeau est dans le noir, rideaux fermés, pour mieux visionner et sans perturbation visuelle, les couleurs, les formes et les lettres qui sont présentées dans plusieurs machines. Vos yeux, ces extensions du cerveau, focalisent sur ces images qui selon

les dérèglements, ne transmettent pas forcément la bonne information sur ce qui est réellement présenté ! C'est grâce à l'analyse des différences entre ce qui est montré et ce qui est vu, que le praticien effectue le diagnostic de votre système nerveux au cours d'une première séance d'une heure trente. Les séances de rééquilibrage vont ensuite viser à rétablir le bon focus oculaire qui se répercutera ensuite sur le système nerveux central avec la suppression des troubles fonctionnels. Dyslexie, bégaiement, strabisme sont concernés, mais également les troubles hormonaux, digestifs, les allergies... «L'avantage avec la méthode Quertant, c'est qu'une fois le rééquilibrage effectué, il l'est à vie sauf

survenue d'un traumatisme très important», nous apprend Franck Giraudeau.

Combien de séances ?

Le traitement court dure six séances environ, et ce travail sur la pédagogie nerveuse qui passe par les yeux, permet de «faire sauter» un symptôme gênant comme le bégaiement, une manie, un tic, ou encore l'hypersensibilité au bruit ou à la lumière. Quant au traitement long, il est de l'ordre du développement personnel et d'un travail de fond pour rétablir l'équilibre nerveux en général et supprimer la plupart des troubles fonctionnels. Il durera entre 8 mois et 2 ans (à raison d'un demi-heure, une à deux fois par semaine) selon les individus, selon leurs problèmes inconscients ou encore selon le degré des addictions, du syndrome dépressif et des troubles du comportement. Au CeREN du praticien Franck Giraudeau à Paris, 25 € la séance de 30 minutes (20 € avec un forfait), 80 € la première séance de diagnostic. ■

JE BOUQUINE...

- *Le Grand Livre du yoga*, de Swami Vishnudevananda, Le Courrier du Livre.
- *Découvrir l'EMDR*, de Jacques Roques, 13,50 €, 176 pages, InterÉditions.

JE SURFE SUR...

- www.equilibrenerveux.com : le site du CeREN.
- www.quertant.org : la liste des praticiens en France.
- www.emdr-france.org : l'association française qui est rattachée à l'association européenne regroupant 14 pays (www.emdr-europe.org).

Exercice de yoga pour les yeux

Sur un autre continent, en Inde, le yoga se préoccupait déjà de l'équilibre par les yeux il y a quelques millénaires... Le yoga des yeux n'améliore pas seulement la vue, mais il renforce aussi la concentration en stimulant le système nerveux. L'exercice «Tratak» consiste à fixer un point ou un objet sans ciller, en position du lotus, les mains sur les genoux, paumes vers le ciel.

- Vous pouvez par exemple placer une bougie à une distance d'un mètre de votre corps, en surélevant la flamme pour qu'elle soit au même niveau que votre regard.
- La colonne vertébrale droite et le corps détendu, regardez fixement la flamme sans ciller pendant 1 minute.
- Puis, fermez les yeux, relaxez les muscles oculaires et visualisez cette flamme, entre les sourcils, pendant 1 minute.
- Regardez de nouveau fixement la flamme, les yeux ouverts, pendant un moment, et détendez-vous en fermant ensuite les yeux.
- Progressivement, vous pouvez continuer cet exercice pendant 5 à 6 minutes.