

## **EMDR**

**Qu'est-ce que l'EMDR ?** (par la commission « communication » de l'Institut Français d'EMDR)

L'EMDR est une approche psychothérapeutique, découverte aux USA en 1987 (par Francine SHAPIRO) et pratiquée depuis dans le monde entier auprès de milliers de personnes de tous âges et de toutes conditions souffrant de troubles psychologiques.

### **A qui s'adresse l'EMDR ?**

L'EMDR s'adresse à toute personne (de l'enfant - même en bas âge - à l'adulte) souffrant de perturbations émotionnelles généralement liées à des traumatismes psychologiques.

Il peut s'agir de traumatismes « évidents », avec un grand « T », tels les violences physiques et psychologiques, les abus sexuels, les accidents graves, les décès, les maladies graves, les incendies, les catastrophes naturelles, les situations de guerre et attentats, ...

Mais il peut s'agir aussi de traumatismes avec un petit « t », qui passent inaperçus et peuvent être la source d'émotions ou de comportements inadaptés ou excessifs dans la vie quotidienne (enfance perturbée, séparations, fausses couches et IVG, deuils, difficultés professionnelles, etc...)

Ces perturbations émotionnelles s'expriment sous diverses formes : irritabilité, angoisse, cauchemars, tendance à l'isolement, état dépressif, comportement agité voire violent, douleurs physiques, somatisations, régression chez l'enfant, ...

D'autres troubles psychologiques relèvent aussi, dans certains cas, de traumatismes récents ou anciens, parfois inconscients : dépression, addictions, troubles du comportement alimentaire, attaques de panique, phobies, ...

Ces perturbations apparaissent quand notre cerveau est dépassé par un choc traumatique et n'arrive pas à traiter (ou digérer) les informations comme il le fait ordinairement. Il reste bloqué sur l'événement, sans que nous en ayons conscience, et ce sont les vécus traumatiques non digérés qui sont sources de ces perturbations.

L'EMDR permet de débloquer les mécanismes naturels de traitement de l'information, et ainsi le traumatisme peut enfin être retraité (ou digéré), même de nombreuses années après.

L'EMDR est aujourd'hui une approche thérapeutique mondialement reconnue par la communauté scientifique pour son efficacité dans le traitement des troubles post-traumatiques (en France, cf. l'étude INSERM « Psychothérapie – Trois approches évaluées » ouvrage d'expertise collective, Editions INSERM, ISBN 2-85598-831-4, 568). La liste des principales études et de nombreux articles sont disponibles sur le site [www.emdr-france.org](http://www.emdr-france.org)

### **Comment se passe un traitement EMDR ?**

Une préparation est indispensable : des entretiens préliminaires permettent au patient d'établir une relation de confiance avec son psychothérapeute et d'identifier, avec son aide, le ou les souvenirs traumatiques à l'origine de ses difficultés.

Ces souvenirs seront ensuite retraités, un à un, lors des séances. Il faut parfois plusieurs séances pour traiter un seul souvenir. Les enfants sont traités généralement en présence de leurs proches.

Le processus de retraitement activé par la méthode est un processus conscient. Il correspond à ce que fait naturellement notre cerveau quand il ne se bloque pas.

Au début d'une séance d'EMDR, le psychothérapeute demande au patient de se concentrer sur l'événement perturbant, en gardant à l'esprit les souvenirs sensoriels de l'événement (image, son, odeur, sensation physique), ainsi que les pensées et ressentis actuels qui y sont associés. Le psychothérapeute commence alors des séries de stimulations bilatérales alternées, c'est-à-dire qu'il stimule le cerveau alternativement du côté gauche puis droit, soit par des mouvements oculaires, soit par des stimulations tactiles, soit par des bips sonores. Entre chaque série, il suffit alors que le patient remarque ce qui lui est venu à l'esprit. Il n'y a aucun effort à faire pendant la stimulation pour obtenir tel ou tel type de résultat ; l'événement se retrace spontanément, et différemment pour chaque personne selon son vécu, sa personnalité, ses ressources, sa culture.

Les séries de stimulations bilatérales continuent jusqu'à ce que le souvenir de l'événement ne soit plus source de perturbations et soit associé à des ressentis calmes ainsi qu'à des pensées positives et constructives.

Une séance d'EMDR dure de 45 à 90 mn (plus courte chez l'enfant). Pendant cette période, le patient peut traverser des émotions intenses, mais à la fin de la séance, il doit normalement ressentir une nette amélioration de la perturbation liée au souvenir traité, et un soulagement notable.

## **Comment trouver un psychothérapeute qualifié en EMDR ?**

L'EMDR, depuis sa découverte, a fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques et s'est développé dans le monde entier au travers d'associations affiliées à l'association EMDR Internationale (EMDRIA) et à EMDR EUROPE, qui garantissent le niveau requis de formation des psychothérapeutes pratiquant l'EMDR en délivrant **le titre de Praticien EMDR**.

L'efficacité et l'innocuité de cette approche thérapeutique dépendent en effet d'une formation initiale et continue rigoureuse, dispensée par une équipe de formateurs agréés.

Pour la France, l'association EMDR France est habilitée par EMDR EUROPE à délivrer le titre de Praticien EMDR. L'Institut Français d'EMDR est à ce jour le seul organisme de formation reconnu par EMDR Europe pour former les praticiens EMDR .

L'association EMDR France regroupe les praticiens EMDR et met à la disposition du public le site **[www.emdr-france.com](http://www.emdr-france.com)** où se trouvent de plus amples informations sur la méthode ainsi que la liste des praticiens agréés.

Les mêmes informations peuvent être obtenues en écrivant à :

Association EMDR France

20, rue d'Armenonville

92200 NEUILLY/SEINE

Tél : 01 46 24 55 02

Mail : [info@emdr-france.org](mailto:info@emdr-france.org)

## **ANNEXE 1 : INFORMATION POUR LES PARENTS**

(in «Le modèle de la thérapie EMDR et les enfants»- Joanne Morris-Smith et Michel Sylvestre)

### **Expliquer la thérapie EMDR**

Thérapie EMDR, technique de Désensibilisation et Retraitement par les Mouvements Oculaires est une nouvelle thérapie – établie il y a 10-15 ans. C'est un traitement extrêmement efficace pour les personnes - enfants, adolescents, et adultes - qui ont vécu des expériences traumatisantes.

Cela peut également aider pour des problèmes émotionnels ou comportementaux.

Il y a une richesse d'information à propos des recherches en cours disponibles sur internet.

Ce document répond aux questions les plus fréquemment posées par les parents et les jeunes gens.

### **Comment le traumatisme nous affecte-t-il ?**

Tout le monde a eu des expériences traumatisantes dans sa vie. Les effets peuvent être physiques, psychologiques, ou un mélange des deux. Certains d'entre nous s'en remettent rapidement, d'autres non.

Parfois les effets d'un traumatisme peuvent rester et affecter notre vie longtemps après l'événement.

Une aide spécialisée est nécessaire pour s'en remettre.

### **Les effets sur les enfants et les jeunes gens.**

Parfois les traumatismes qu'un enfant va vivre sont faciles à voir –la mort, ou un accident de voiture, par exemple. Mais ce n'est pas toujours aussi facile que cela.

Parfois vous savez ce qu'il y a, mais pas votre enfant. Les traumatismes peuvent s'être passés tellement tôt dans la vie qu'il n'est pas possible de s'en souvenir ou bien que l'enfant les a chassés hors de son esprit ou les a « oubliés ».

Quand les enfants ne se souviennent pas ils en montrent souvent les effets par leurs comportements. Par exemple, ils ne rient pas, ne jouent pas ou ne sourient pas beaucoup. Ils peuvent être trop obéissants et sont prêts à aller avec n'importe quel adulte. Ils peuvent être incapables de se défendre ou de protester lorsqu'ils sont mal traités.

Parfois, les parents savent qu'il y a quelque chose qui ne va pas mais ne se doutent pas qu'il s'est passé quelque chose de traumatisant.

Des points de blocage émotionnels peuvent aussi avoir été causés par des expériences traumatisantes. Souvent les raisons en sont moins claires que pour des traumatismes spécifiques. Les points de blocage émotionnels sont souvent à la base de difficultés telles que la dépression, l'anxiété, la colère, le refus de coopération ou le comportement antisocial comme le mensonge et le vol.

### **Pourquoi une expérience traumatique est-elle si spéciale ?**

Cela a à voir avec la façon dont le cerveau traite l'information quand il y a un traumatisme.

Pensez à comment se forme un souvenir ordinaire. Habituellement quand quelque chose se passe, vos yeux, vos oreilles et vos autres sens sont les premiers à répondre. Cette information corporelle est envoyée au cerveau, qui l'enregistre et la traite. L'information est emmagasinée comme un souvenir. Cela ressemble souvent à une histoire, et contient vos impressions et interprétations mais aussi des faits sur ce qui s'est passé.

Quand quelque chose de dangereux arrive, votre corps et votre cerveau répondent d'une façon différente.

Votre corps reconnaît l'urgence et adopte des actions protectrices. Ces messages au cerveau semblent être mis dans un dépôt d'urgence, souvent sans aller au travers du processus de mémoire normale. Ces expériences –avec les images originales, sons, pensées et ressentis– sont enregistrées dans votre cerveau d'une façon brute et non traitée. Parfois elles ne sont pas traitées de façon normale par le cerveau pour former un souvenir ordinaire. Elles sont même stockées dans différentes parties du cerveau.

### **En quoi les souvenirs traumatiques sont-ils différents ?**

Les souvenirs traumatisants semblent enfermés dans le cerveau sous une forme non traitée. Quand ces souvenirs sont remémorés ils peuvent être très bouleversants. Parfois ils peuvent revenir sans s'y attendre, causant des flash-back, des cauchemars et des explosions émotionnelles. Ils peuvent rendre difficile la gestion d'une situation stressante ordinaire de façon calme et raisonnable comme on voudrait normalement le faire.

### **Comment la thérapie EMDR peut aider ?**

La thérapie EMDR est une approche qui semble aider au déblocage des processus du cerveau, de façon à permettre à des souvenirs traumatisants de devenir des souvenirs « ordinaires ». Nous ne savons pas précisément comment ce traitement marche. Ce peut être à cause de la stimulation alternative droite gauche du cerveau – comme lors du sommeil paradoxal où les yeux bougent de la même façon d'un côté à l'autre. Les mouvements oculaires pourraient aider à traiter le matériel inconscient.

### **Qu'est-ce que la thérapie EMDR comprend ?**

La thérapie EMDR consiste à demander à l'enfant ou à la jeune personne de penser à l'événement bouleversant et de regarder mon doigt. Je bouge mon doigt de gauche à droite pendant environ 15 à 30 secondes. J'utilise d'autres types de stimulation gauche droite tel que le taping et le tambourinement si l'enfant trouve le mouvement oculaire difficile. Après quelques secondes de mouvement oculaire (ou autres forme de stimulation gauche droite), j'arrête et je demande à l'enfant/l'adolescent de respirer profondément, de lâcher l'image et de se reposer. Puis je demande qu'est-ce qui vient dans son esprit. Typiquement quelque chose se passe et l'enfant parle d'une nouvelle image, pensée, d'un nouveau sentiment, ou d'une sensation physique. Je lui demande alors de garder cela en tête et de suivre une autre série de mouvements oculaires, taping ou sons. Parfois des pensées et des sentiments bouleversants surgissent et ont besoin d'être gérés. Le protocole continue (sauf si l'enfant/jeune personne donne le signal d'arrêt) jusqu'à ce que l'événement ne paraisse plus bouleversant pour l'enfant.

Quand nous travaillons avec des expériences et des émotions bouleversantes, il est très important que l'enfant ou la jeune personne se sente en sécurité et en contrôle tout le temps. J'établis toujours un lieu sûr avec lui ou elle avant de commencer à utiliser la thérapie EMDR sur ces souvenirs ou émotions gênantes. Ce protocole inclue la participation de l'enfant à imaginer un endroit où il ou elle se sent en sécurité et heureux/se, et l'utilisation des mouvements oculaires pour renforcer cette image. Le lieu sûr est une technique de relaxation. Il peut être un refuge pour l'enfant durant la thérapie EMDR ou entre les sessions à tout moment.

### **Le signal d'arrêt**

Cela permet à l'enfant/la jeune personne d'avoir le contrôle et l'aide à se sentir en sécurité. Je demande à l'enfant de lever la main s'il a envie de s'arrêter. Cela veut dire que je dois m'arrêter immédiatement. Je dis à l'enfant qu'il doit se rappeler que « c'est ton cerveau qui apportera la guérison et tu es le seul à le contrôler ».

## **ANNEXE 2 : BROCHURE POUR LES ENFANTS**

### **« Tu bouges tes yeux et ça s'en va de ta tête »**

Brochure élaborée par le comité européen pour les enfants  
Traduction française : Françoise MOUSNIER LOMPRES

**Tu es venu ici parce qu'il t'est arrivé quelque chose de grave qui te fait souffrir. Peut-être c'était un accident de voiture, ou un incendie, ou quelqu'un qui s'est moqué de toi ou même qui t'a fait du mal, ou autre chose de grave. C'est peut-être arrivé une seule fois, ou peut-être ça a continué pendant longtemps, des mois ou même des années.**

**Quand on vit des choses graves comme ça, quelquefois, on se sent tout bizarre à l'intérieur, et quelquefois on revoit ce qui s'est passé, comme un film, qui passe et repasse dans la tête. Peut-être qu'à cause de ça, tu n'as plus de goût à rien, et tu as peut-être aussi du mal à dormir, ou bien tu te mets vite en colère, ou tu es dans la lune et tu n'arrives plus à te concentrer.**

Pour beaucoup d'enfants, c'est bizarre, de ne plus être comme avant, d'un seul coup. Mais c'est à cause de ce qu'ils ont vécu, et des choses affreuses et tristes que ça leur a mis dans la tête. Heureusement, il y a quelque chose qui peut t'aider rapidement, et qui s'appelle EMDR.

#### **Vite fait, bien fait.**

L'EMDR, c'est une thérapie qui marche très bien pour les enfants comme toi. Pour faire de l'EMDR, tu vas chez quelqu'un qu'on appelle un psychothérapeute (ou un thérapeute, c'est la même chose). Un thérapeute, c'est un monsieur ou une dame qui est là pour t'aider à aller bien de nouveau. L'EMDR marche très bien. Il y a des fois où ça marche plus vite que d'autres. Si cette vilaine chose ne t'est arrivée qu'une fois, tu vas guérir plus vite que d'autres garçons ou filles qui ont eu des vilaines choses pendant longtemps, ça se comprend. Mais même là, l'EMDR peut vraiment t'aider. Quand ils ont fait de l'EMDR, beaucoup d'enfants disent qu'ils ont trouvé ça amusant.

*Tim (11 ans) : « Je me sens beaucoup mieux. Je dors bien. Je suis content, j'ai envi de faire ces choses, maintenant. J'ai bien aimé le truc de bouger les yeux. C'était marrant. »*

#### **Qu'est-ce qu'on va choisir ?**

Qu'est-ce qui se passe pendant la thérapie ? D'abord, le thérapeute va te demander de lui raconter ce qui t'est arrivé, et de lui dire l'image du moment où tu te sens le plus mal quand tu y penses. Il peut aussi te demander de le dessiner.

Ensuite, tous les deux, vous allez trouver un moyen pour que tu ne te sentes plus mal comme ça, chaque fois que tu penses à ces choses difficiles. Ça marche comme ça : tu te concentres sur « l'image dans ta tête » (ou sur ton dessin), sur ce que ça te fait penser et ce que ça te fait ressentir. Et en même temps, tu vas faire quelque chose de complètement différent. Le thérapeute va choisir une de ces trois façons de faire :

- ou bien, tu suis ses doigts du regard, pendant qu'il les fait aller et venir devant ton visage ;
- ou bien tu écoutes des sons dans un casque ;
- ou bien tu tapotes dans les mains du thérapeute avec tes mains (ou c'est lui qui tape dans les tiennes).

*Sophie (9 ans) : « La première fois, je me suis demandé si ça allait m'aider. Mais la deuxième fois, j'étais sûre que oui, parce que je me suis sentie bien, tranquille. Je n'ai plus peur de faire des choses, comme avant, et je suis vraiment heureuse maintenant ».*

### **Ca gratouille ?**

De temps en temps, le thérapeute va te demander : « Qu'est-ce que tu ressents maintenant ? » ou « A quoi penses-tu ? ». Quelquefois, tu vas revoir des images de ce qui s'est passé. Ou alors, brusquement, tu vas te dire quelque chose, comme par exemple que c'était ta faute. Peut-être tu te sentiras triste, tu auras peur, ou tu seras en colère. Ou bien tu vas remarquer des choses nouvelles dans ton corps, comme la gorge qui te gratouille, ou mal au ventre, et tu le diras au thérapeute. Et quand il n'y aura plus rien de rien qui t'embêtera, tu lui diras : « Rien ». La thérapie continuera jusqu'à ce que ça ne te fasse plus souffrir. C'est ce qu'on cherche. Les problèmes que tu avais en venant ici la première fois seront devenus tout petits, ou ils auront complètement disparu.

*Jamie (5 ans) : « Quand on tape avec les mains, on dirait que ça s'envole tout. C'est comme si on faisait abracadabra, et ça s'envole tout de la tête en tout petits morceaux. Et ça ne revient jamais ».*

## **ANNEXE 3 : BROCHURE POUR LES ADOLESCENTS**

### **EMDR – Refaites l’enregistrement !**

**Brochure élaborée par le comité européen pour les enfants  
Traduction française : Françoise MOUSNIER LOMPRES**

**Si vous avez le sentiment d’aller mal, ça a probablement à voir avec quelque chose de difficile qui vous est arrivé. C’est peut-être en rapport avec un accident, une agression, des brimades, un incendie, ou quelque chose d’aussi horrible. Peut-être cela n’est-il arrivé qu’une fois, mais ça peut aussi avoir duré des mois ou même des années. Quand on vit ce genre de choses, ça peut vous changer votre façon d’être. Ce qui s’est passé peut par exemple passer et repasser en boucle dans votre esprit comme un film, ou bien vous n’avez plus envie de rien, ou peut-être que vous ne pouvez plus dormir. Vous pouvez aussi être très vite énervé(e), ou avoir du mal à vous concentrer.**

Beaucoup de jeunes ne comprennent pas pourquoi ils se mettent brusquement à réagir tout à fait différemment d’avant. En fait, cela vient des souvenirs des choses graves qui leur sont arrivées. Et des impressions terribles, des pensées horribles qui vont avec. Heureusement, il y a quelque chose qui peut les aider rapidement. Ça s’appelle l’EMDR.

#### **Plus vite que vous ne croyez**

L’EMDR (ça signifie en anglais « désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires ») est une forme de thérapie pour les enfants, les adolescents et les adultes qui ont vécu une ou plusieurs expériences pénibles, quand ces expériences ont entraîné chez eux des problèmes psychologiques. Les scientifiques pensent que dans ces cas, les souvenirs des expériences pénibles ne sont pas stockés comme ils devraient l’être dans la mémoire. Quand l’EMDR aura corrigé ça, les problèmes qui vous ont amené(e) ici vont diminuer ou disparaître.

L’agréable, avec l’EMDR, c’est que vous allez voir apparaître les améliorations rapidement. Si vous n’avez eu qu’une seule mauvaise expérience, vous aurez probablement fini la thérapie plus tôt que quelqu’un qui a été menacé ou maltraité plus longtemps. Mais même dans ces cas, l’EMDR est très utile.

*Lisa (17 ans) : regardez où j’en suis maintenant !*

*« Quand j’ai commencé, j’avais des cauchemars. Ils avaient l’air tellement vrais que c’était comme si j’étais encore en train d’être abusée. J’avais du mal à dormir et je n’arrivais pas à me concentrer pendant la journée, alors mon travail de classe partait complètement en vrille aussi. Je me reprochais l’abus sexuel. Je me disais que c’était comme une punition pour quelque chose de mal que j’avais dû faire avant. Maintenant, quand je pense que je me sentais responsable des actes de mon cousin, ça me met en colère. Je sais que je vaudrais autant que tout le monde, et que je mérite donc du respect moi aussi. Les cauchemars ont disparu. Je dors mieux, et ça marche bien à l’école aussi, parce que je suis bien plus en forme. Au début, je trouvais ça un peu bizarre, ces mouvements des yeux. Mais il suffit de voir où j’en suis maintenant. J’ai beaucoup plus confiance en moi et je n’ai plus peur que ça m’arrive de nouveau ».*

### **Qu'est-ce qu'on va choisir ?**

D'abord, le thérapeute va vous demander de lui faire le récit de ce qui vous est arrivé, et de bloquer le récit sur « l'image » qui est la plus difficile à regarder pour vous. Ensuite, tous les deux, vous allez trouver un moyen pour que vous ne vous sentiez plus aussi mal chaque fois que vous repensez à ces choses difficiles. Ça marche comme ça : pendant que vous vous concentrez sur « l'image dans votre esprit », sur ce que ça vous fait penser et ce que ça vous fait ressentir dans le présent, le thérapeute va vous demander de faire, en même temps, une autre chose qui n'a rien à voir. Ce sera l'une de ces trois choses :

- ou bien vous suivez ses doigts du regard, pendant qu'il les fait aller et venir devant vos yeux ;
- ou bien vous tapotez dans les mains du thérapeute (ou c'est lui qui tape dans les vôtres) ;
- ou bien vous écoutez des sons dans un casque.

Régulièrement, le thérapeute vous demandera ce que vous remarquez et ce qui change. Il peut s'agir d'images, de pensées, d'émotions, mais aussi de sensations physiques : des tensions, une douleur. Parfois, des choses apparaissent dont vous n'avez pas envie de parler, ou que vous avez peur de dire. Ne vous inquiétez pas, vous n'êtes pas obligé(e) de le faire. La thérapie va se poursuivre jusqu'à ce que vous ne soyez plus affecté(e) du tout par les souvenirs de l'expérience pénible que vous avez vécue.

### **Un peu énervé**

Ne soyez pas étonné(e) si vous pensez davantage que d'habitude à cette (ou ces) expériences pénibles ou à des choses liées à ces expériences, pendant la période où vous serez en thérapie : le mécanisme de traitement des informations de votre cerveau a été activé, et ce mécanisme ne s'arrête pas quand vous quittez le bureau du thérapeute. Vous aurez peut-être un peu d'anxiété, ou un peu d'énervement ; heureusement, cela disparaît en moyenne dans les trois jours suivant une séance de thérapie. Et il est possible aussi que vous n'éprouviez rien de semblable.

*Damien (13 ans) : Ça avance tout seul.*

*« Quand j'ai commencé les mouvements d'yeux, immédiatement, des tas de trucs sont arrivés : des images, des idées, des sentiments. Quelquefois, ça n'avait aucun rapport. Il y avait des quantités de choses qui passaient. Mais le thérapeute te guide vraiment bien : quand tu arrêtes les tapotements ou les mouvements d'yeux, tu dis juste ce que tu ressens, ce qui change, ou ce qui te passe par la tête. Au début, je croyais qu'il fallait rester sur la première image, ou la faire revenir, mais il n'y a pas besoin de contrôler ou de rester sur quelque chose. C'est pour ça que c'est une thérapie vraiment à part. Ça avance tout seul. Il faut simplement avoir le cran de se concentrer sur soi-même. Ça suffit. »*

*« J'avais aussi très peur d'être obligée de parler à quelqu'un de ce qui m'était arrivé, parce que je ne l'avais encore jamais dit à personne. La première étape, c'est d'apprendre à faire confiance à ton thérapeute, et d'essayer d'être à l'aise. Comme ça, on arrive à se concentrer et la thérapie marche mieux. L'EMDR est quand même très différente de ce qu'on appelle les thérapies par la parole, parce que parler, ça t'aide, d'un côté, mais ce que tu as vécu n'est pas moins pénible. Ce qu'il y a de bien avec cette thérapie, c'est qu'on travaille sur ses mauvais souvenirs, et ça aide vraiment à avancer. Je n'ai pas eu besoin de parler beaucoup pendant la thérapie, et ça m'allait bien. On a traité ce qui m'est arrivé, petit bout par petit bout, jusqu'à ce que tout soit réglé. C'était vraiment dur de me concentrer sur un souvenir que j'avais toujours essayé d'éviter au maximum. Mais on se met à penser autrement, et les sentiments douloureux changent et disparaissent. J'avais de moins en moins peur, je me sentais de moins en moins tendue et coupable. Aujourd'hui, je peux y repenser sans que ça fiche ma vie en l'air sans arrêt ».*



## BIBLIOGRAPHIE

Greenwald R. (1999) *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) in Child and Adolescent Psychotherapy* ; Aronson Inc. Northvale, New Jersey, London.

Lovett J (1999) – *Small Wonders – Healing Childhood Trauma with EMDR* ; the Free Press

Ed. Morris-Smith J. (2002) *EMDR : Clinical Application with Children* ; Association of Child Psychology and Psychiatry Occasional Paper N° 19

Tinker R. and Wilson S. (1999) *Through the Eyes of a Child – EMDR with Children* ; W. W. Norton & CO, New York, London

Francine SHAPIRO : “Des yeux pour guérir” Seuil 2005 (en français)

- 
- ROQUES J. (2004). *EMDR, une révolution thérapeutique*. La Méridienne, D de B, Paris, 400 p
  - ROQUES J. (2007). *Guérir avec l'EMDR*. Le Seuil, Paris, 330 p.
  - SERVAN-SCHREIBER D. (2003). *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*. Laffont, Paris, 302 p.
  - SHAPIRO F. (1995). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*. The Guilford Press, New York, 400 p.
  - SHAPIRO F. (2001). *Manuel de l'EMDR*, InterEditions, Paris, 2007, 566 p.