

Protocole pour Événements Récents (E. Shapiro)

1. Narration de l'Épisode avec Stimulation Bilatérale (BLS)

La Narration de l'Épisode est représentée par le récit de l'histoire de l'épisode traumatique à voix haute, avec la BLS (Stimulation Bilatérale). Cela aide à rester raciné dans la réalité et à limiter l'émotion tandis que le patient commence à réélaborer. L'utilisation d'une métaphore de distanciation, par exemple l'écran télé, peut être un outil de maîtrise supplémentaire, si nécessaire.

Dites : « Êtes-vous (suffisamment) à l'aise et à l'abri en ce moment, dans cette pièce ? » (si la réponse est non, alors il faut d'abord effectuer une préparation/stabilisation supplémentaire). « Je vous demanderai de visualiser l'ensemble de l'Épisode Traumatique, à partir de ce qui s'est passé quelques instants avant le début, jusqu'à présent. Vous devez ressentir vos pieds posés au sol, le sens de sécurité de cette pièce et racontez l'histoire à voix haute ».

[OPTION : « ...et regardez l'ensemble de l'épisode comme à la télé. Imaginez que vous êtes en train de regarder l'épisode à la télé et que vous avez une télécommande avec le pouvoir de réduire l'écran, de l'éloigner, de baisser le volume et aussi de le mettre en pause »].

Utiliser constamment la BLS au cours de la Narration de l'Épisode.

2. "GOOGLE SEARCH" (ou "G-Search") de l'Épisode avec la BLS (Niveau Micro de l'Épisode)

(Avec des patients qui pourraient ne pas comprendre la métaphore de « Google Search », se limiter tout simplement à dire « Explorez »).

La « Google Search » de l'Épisode est le mécanisme utilisé pour identifier les cibles perturbantes à l'intérieur de l'Épisode Traumatique (T-Episode).

Dites : « Maintenant, sans parler, explorez l'ensemble de l'épisode, comme si vous étiez devant l'ordinateur avec « Google Search », à la recherche de toute sorte de chose qui vous perturbe, sans suivre un ordre particulier. Notez uniquement ce qui ressort quand vous recherchez dans l'ensemble de l'épisode, à partir de l'événement initial jusqu'à présent et arrêtez-vous sur ce qui vous

perturbe encore».

Utilisez constamment la BLS au cours de la G-Search.

Prenez comme cible et élaborer chaque élément de perturbation (l'événement, une partie de l'événement, l'expérience, etc.) : utilisez autant que possible l'évaluation du **Protocole Standard** (en fonction de votre jugement clinique) : Image, NC, PC, VoC, Émotion, SUD, Localisation corporelle).

3. Élaboration Télescopique

La possibilité de régler les associations peut offrir des limites pour une élaboration restreinte et ciblée, qui passe d'un focus plus réduit à un focus plus large.

R-TEP Courte **Protocole Court pour l'épisode traumatique récent** **Fiche de Travail**

L'EMD Adapté

L'EMD se concentre directement et à plusieurs reprises sur les cibles (images intrusives/ données sensorielles, sensations physiques, sentiments ou pensées).

Prendre comme cible et élaborer tous les éléments de perturbation en utilisant, autant que possible, l'évaluation du **Protocole Standard** (en fonction de son jugement clinique : Image, NC, PC, VoC, Émotion, SUD, Localisation corporelle).

ÉVALUATION

1. CIBLE : « *Décrivez ce qui vous perturbe* »

2. NC (Cognition Négative):

« *Quels mots négatifs accompagnent ce qui vous perturbe... (cible), et disent quelque chose sur vous?* »

.....
Si le niveau d'activation est élevé et/ou il y a des difficultés pour trouver rapidement une NC, on peut en suggérer une appropriée :

« *Beaucoup de personnes qui ont vécu des situations similaires à la vôtre affirment souvent, dans un deuxième moment, qu'elles ont gardé des jugements ou des pensées négatives sur elles-mêmes, comme « Je suis impuissant », « Je vais mourir », « Je n'ai pas fait assez », et ainsi de suite... Quel type de pensée vous vient à l'esprit ?* »

3. PC (Cognition Positive)

« *Quand vous pensez à ce qui vous perturbe... (cible) que voudriez-vous penser, ou croire sur vous?* »

.....
Quand le niveau de perturbation est élevé, s'il y a des difficultés pour trouver une PC, proposez une PC temporaire qui soit appropriée à la NC : par exemple, « Voudriez-vous penser que ...' C'est arrivé et maintenant tout est passé, j'ai survécu, j'ai eu la vie sauve, maintenant je suis à l'abri de CET événement... je peux m'en sortir ? ' C'est bien cela ce que vous voudriez croire ou pensez-vous préférer d'autres pensées? »

4. VOC : « Sur une échelle de 1 à 7, où 1 veut dire complètement faux et 7 complètement vrais, jusqu'à quel point ressentez-vous vrais ces mots, en ce moment? »
1 2 3 4 5 6 7

5. Émotions: « Quand vous pensez à ce qui vous perturbe... (cible) et aux mots (répétez la NC) quelle/s émotion/s ressentez-vous en ce moment? »

6. SUD (Unités Subjectives de Perturbation) :

« Sur une échelle de 0 à 10, où 0 est une absence de perturbation ou un état neutre et où 10 est la perturbation la plus intense que vous puissiez imaginer ressentir, jusqu'à quel point êtes-vous perturbé par ... (cible) maintenant? »

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(aucune perturbation / neutre) (perturbation la plus élevée)

7. Localisation de la sensation corporelle :

« Dans quel endroit du corps le ressentez-vous maintenant ? »

DÉSENSIBILISATION

De manière générale : contrairement au Protocole Standard, on revient à plusieurs reprises sur la cible et on vérifie le niveau SUD. Continuez l'élaboration avec d'autres séries de BLS (Stimulation Bilatérale) – on préconise des séries plus longues (par ex. 45 secondes) mais si cela paraît excessif pour le patient, on peut essayer avec des séries plus courtes, par ex. 15 secondes – revenez à la cible (ce qui le perturbait à l'origine... cible) après chaque série, jusqu'à ce que la cible ne représente plus un élément de perturbation, par ex. quand le niveau SUD descend à un niveau écologiquement valide, ou lorsque le patient peut penser à la cible en restant relativement calme.

« Je vous invite à penser à ce qui vous perturbe... (cible), à ces mots négatifs (répétez la cognition négative) et observez où vous les ressentez dans votre corps », ensuite

1 - Faites une série de BLS (Stimulation Bilatérale) - (15-45 secondes)

Après la série : « Prenez un souffle profond... qu'est ce que vous ressentez maintenant? »

.....
« Revenez à tout ce qui vous perturbait au début... qu'est-ce que vous remarquez maintenant? »..... Notez le niveau SUD.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Et ainsi de suite...

Continuez jusqu'à ce que le niveau SUD descend à un niveau écologiquement valide, ou que le patient peut penser à la cible en restant relativement calme et, ensuite, **procédez directement avec**

l'installation. (Voir ci-après).

Si après 4 - 5 séries, le niveau SUD ne s'est pas réduit, alors continuez avec le protocole **EMDR Limité** (détaillé dans l'encadré ci-après) qui permet de réaliser les associations relatives à l'**épisode traumatique actuel**.

EMDR Limité

Élaboration ciblée de l'Épisode Traumatique

Régulation des Associations (option)

a) Si l'association concerne l'Épisode :

Dire : « *Continuez avec cela* » et continuer avec les BLS, jusqu'au moment où l'association est liée à l'Épisode.

b) Si l'association n'est pas liée à l'épisode :

Dites : « *Revenez à ce qui vous perturbait au début... (cible), qu'est-ce que vous remarquez maintenant? »*

.....
Noter le niveau SUD 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Continuez l'élaboration comme avec le Protocole Standard jusqu'à ce que le niveau SUD descend à un niveau écologiquement valide, ou lorsque le patient peut penser à la cible en restant relativement calme.

Ensuite, procédez avec l'installation.

Possibilité de choisir : si, après quelques séries, le niveau SUD ne se réduit pas ou reste inchangé, alors (en utilisant son jugement clinique et avec l'accord du patient) continuez avec le Protocole EMDR Standard sans aucune restriction d'associations.

EMDR Standard

Continuez à élaborer sans réguler les chaînes d'associations jusqu'au moment où se produit quelque

changement, comme c'est normalement le cas dans le Protocole Standard jusqu'à ce que le niveau SUD descend à un niveau écologiquement valide, ou lorsque le patient peut penser à la cible en restant relativement calme.

Si le niveau SUD reste encore relativement élevé, traiter comme une cible "incomplète", sans faire l'installation et passez à une nouvelle G-Search.

INSTALLATION

Au cours de l'évaluation, une PC temporaire a été proposée. Maintenant que le niveau SUD s'est réduit, il faut donner la possibilité de trouver une PC plus adaptée.

« Les mots (répétez la cognition positive) vont encore bien, ou bien ressentez-vous qu'il pourrait y avoir une autre affirmation positive plus adaptée ? »

Validité de la Cognition (VoC) :

« Pensez à la cible initiale et aux mots (répétez la PC choisie).

Notez la VoC : Entre 1 (complètement faux) et 7 (complètement vrai), jusqu'à quel point ressentez-vous vrais ces mots en ce moment ? »

1 2 3 4 5 6 7

« Liez-les ensemble »Faites une série de BLS.....

« Quand vous pensez à la cible initiale, jusqu'à quel point ressentez-vous vrais ces mots (répétez la PC) en ce moment, sur une échelle de 1 à 7 ? »

1 2 3 4 5 6 7

Continuez l'installation avec des séries de BLS jusqu'à ce que la VoC ne s'est renforcée et le matériel n'est devenu plus adaptatif.

NB – Ne pas faire le scanner du corps (cela n'est qu'une des nombreuses cibles – la phase IV d'élaboration peut se considérer comme achevée seulement quand la G-Search ne montre plus aucune cible perturbante).

Assurer une bonne clôture à la fin de chaque séance.

Continuer avec la « Google Search de l'Épisode », comme auparavant, pour vérifier la présence éventuelle d'autres cibles perturbantes, et puis les élaborer à l'exemple de l'Élaboration Téléscopique.

Dites : « Maintenant, toujours sans parler, recommencez à explorer l'ensemble de l'Épisode, comme on fait à l'ordinateur avec « Google Search », à la recherche de toute autre chose qui vous perturbe sans suivre un ordre particulier. Pensez uniquement à ce qui ressort quand vous cherchez

dans l'ensemble de l'Épisode, à partir de l'événement initial jusqu'à aujourd'hui et arrêtez-vous sur ce qui encore vous perturbe, comme ça on va l'utiliser en tant que cible pour l'EMDR.

Utilisez constamment la BLS pendant la G-Search.

Au cours de la G-Search, des **inquiétudes pour l'avenir** peuvent ressortir, comme : « *Et si cela va m'arriver à nouveau ?* », ou bien une compromission du sens de sécurité personnelle, la remise en question des certitudes universelles présumées.

Ces cibles concernant l'avenir sont élaborées comme les autres.

Cela peut représenter une aide pour renforcer la résilience.

Puisque l'Épisode Traumatique inclut beaucoup de cibles, il pourra être nécessaire d'utiliser la G-Search pour plusieurs séances.

Assurer une bonne clôture à la fin de chaque séance.

Vérifier le niveau SUD de l'Épisode (E-SUD) (niveau macro de l'Épisode)

Quand il n'y plus de cibles (passé-présent-futur) qui ressortent avec la G-Search, vérifier le niveau SUD de l'ensemble de l'Épisode Traumatique.

Dire : « Quand vous pensez à l'ensemble de l'Épisode, combien en êtes-vous perturbés sur une échelle de 0 à 10? ».

Quand le niveau SUD est écologique, procéder avec l'installation de la PC de l'Épisode.

C

Achèvement de l'Épisode (niveau macro de l'Épisode)

Objectif de l'élaboration de l'Épisode : intégrer l'ensemble de l'Épisode Traumatique à l'intérieur d'un groupe thématique positif, en complétant le passage du sujet extérieur de la survie physique au sujet intérieur adaptatif de l'identité.

PHASE V: INSTALLATION de la COGNITION POSITIVE de l'ÉPISE (E- PC)

Dites : « Quand vous regardez l'ensemble de l'épisode, quels mots expriment une conviction positive sur vous-même? Que pensez-vous avoir appris de cela? »

Obtenir une PC qui se réfère à l'ensemble de l'Épisode.

Vérifier la VoC. Dire : « Quand vous repensez à l'ensemble de l'épisode et vous dites les mots (répétez la PC), combien les ressentez-vous comme vrais sur une échelle de 1 à 7 ? ».

« Installation de l'Épisode » avec la BLS

Dire : « Liez ensemble ces mots (PC) et l'ensemble de l'Épisode »

Installer avec des séries de BLS, en vérifiant la VOC.

PHASE VI : SCANNER DU CORPS de l'ÉPISE

Dire : « Remarquez toute sensation corporelle quand vous pensez à l'ensemble de l'épisode et à sa cognition positive (répétez la PC) ».

Utilisez ensuite des séries de BLS comme dans le Protocole Standard.

PHASE VII : CLÔTURE :

L'application du protocole peut nécessiter de plusieurs séances. Assurer donc une bonne clôture (par ex. retourner à l'endroit sûr, connexion avec la ressource, et/ou l'exercice des 4 éléments).

PHASE VIII: RÉÉVALUATION - SUIVI

Demander un feedback sur le travail précédent et vérifiez le niveau SUD de l'Épisode (0.....10).

Si ce n'est pas écologique : utiliser la G-Search pour identifier toute cible résiduelle susceptible de nécessiter d'une élaboration ultérieure.

Si c'est écologique : renforcer l'adéquation de la PC de l'Épisode.....

Changez-la si nécessaire

Vérifier et renforcer la VoC (1.....7)
