

Le protocole R-TEP

Pour les interventions EMDR d'événement récent
(EEI : Early EMDR Interventions)

Elan Shapiro & Brurit Laub – 2009

Mise à jour Elan Shapiro – 2016

Traduction et adaptation Nicolas Desbiendras - 2019

Vue générale du protocole R-TEP

A. Introduction

Phase I. Histoire : informations brèves sur l'épisode traumatique

Phase II. Préparation : Lieu sûr et exercice d'apaisement

B. Niveau micro de l'épisode traumatique

1. Narratif de l'épisode traumatique avec SBA

2. Recherche Google avec SBA pour identifier un point de perturbation (PdP)

Phase III. Évaluation du PdP identifié (Phase III standard)

Phase IV. Traitement du PdP avec la « stratégie EMD »

Si le PdP est en lien avec des symptômes intrusif : EMD

Si le PdP n'est pas en lien avec des symptômes intrusifs : EMDr

Objectif d'un SUD écologique : $SUD < 3$

Phase V. Installation d'une CP écologique : $VOC > 5$

Phase VI. /!\ Aucun scanner corporel n'est fait en phase micro

Phase VII. Clôture de la cible

Répétez les étapes 2 à 7 jusqu'à ce que la recherche Google ne ramène plus de PdP

C. Niveau macro de l'épisode

Vérifier le SUD de l'événement. Si $SUD = 0$:

Phase V. Installation d'un CP-E : Cognition Positive de l'Épisode entier

Phase VI. Scanner Corporel de l'épisode entier

Phase VII. Clôture de l'épisode

Phase VIII. Réévaluation

Les étapes du protocole R-TEP

A. Introduction

Phase I : histoire brève du patient

Événement : _____

Date de l'événement : _____

Date d'aujourd'hui : _____

Traitement : _____

Évaluation des GMF pour décider si l'EMDR est indiqué pour le patient :

- G= Gravité : [Faible] 1 2 3 4 5 [Élevé]
- M= Motivation : [Faible] 1 2 3 4 5 [Élevé]
- F= Forces : [Faible] 1 2 3 4 5 [Élevé]

Phase II : Préparation

Lieu sûr : _____

Contenant : _____

B. Niveau Micro de l'épisode traumatique

1- Récit de l'épisode traumatique + SBA

*« Je vais vous demander de me raconter l'épisode dans son ensemble, en commençant un peu avant jusqu'à aujourd'hui. Ce récit est comme un survol, sans détails. Sentez bien vos pieds posés sur le sol, la sécurité de l'endroit où nous sommes et **racontez moi ce qui s'est passé.** »*

[Option] : « et regardez tout l'épisode comme sur un écran de télévision. Imaginez que vous regardez l'épisode avec une télécommande à la main, et que vous pouvez réduire la taille de l'écran, l'éloigner de vous, baisser le volume, ou même mettre en pause ».

2- Recherche « Google » sur l'épisode + SBA

« Maintenant, sans parler, vous allez passer en revue l'épisode en entier, comme une recherche Google sur internet. Ceci en cherchant **tout ce qui est perturbant**, sans ordre particulier. Vous notez ce qui apparaît quand vous passez en revue l'épisode entier du moment où ça s'est produit jusqu'à aujourd'hui, et **vous vous arrêtez dès que vous trouvez un moment qui vous perturbe** »

Faites des SBA continues durant la recherche Google.

Phase III. Évaluation du PdP identifié

PdP : _____

Image : _____

CN : _____

CP : _____

VOC : _____

Émotions : _____

SUD _____

Sensations physiques : _____

Phase IV. Traitement du PdP avec la « stratégie EMD »

Question :

« Est-ce que ce moment précis vous revient régulièrement dans vos cauchemars, ou bien durant des moments d'éveil comme des flash-back, ou bien dans vos pensées sous forme de ruminations ? »

Si le patient répond « **Oui** » : Stratégie EMD

Si le patient répond « **Non** » : Stratégie EMDr (petit « r »)

EMD : Traitement focalisé sur le point de perturbation (PdP)

Les PdP sont des fragments-cibles de l'épisode global. Ils sont constitués en général d'images ou d'informations sensorielles, de sensations physiques, d'affects et de pensées qui font intrusions chez le patient. A la différence du protocole EMDR standard, la stratégie EMD limite les associations. Si celles-ci sont en rapport direct avec le PdP, ou sont adaptées, ou constituent une ressource, on poursuit le processus de traitement de l'information. Si les associations s'éloignent du PdP en cours de traitement (que cela soit pour glisser vers des souvenirs du passé ou même vers un autre PdP), on retourne à la cible (le PdP de départ).

« Pensez à l'image avec les mots [CN], ce qui se passe dans votre corps et suivez mes doigts »

EMDr : Traitement élargi du point de perturbation (PdP)

Ici on laisse associer les informations en lien avec l'épisode entier (du début jusqu'à aujourd'hui). Si celles-ci sont en rapport direct avec le PdP, ou en lien avec d'autres PdP, ou sont adaptées, ou constituent une ressource, on poursuit le processus de traitement de l'information. Mais si les chaînes associatives amènent des informations en lien avec des vieux souvenirs ou du matériel qui n'a visiblement rien à voir avec l'épisode traumatique, on revient à la cible de départ (le PdP).

« Pensez à l'image avec les mots [CN], ce qui se passe dans votre corps et suivez mes doigts »

Indications pour le traitement en EMD ou EMDr :

Quelque soit la stratégie employée entre EMD ou EMDr, le traitement de l'information se fait jusqu'à avoir un SUD « écologique » entre 0 et 3. Une fois le SUD < à 3, passez en Phase V d'installation.

Phase V. Installation d'une CP écologique : VOC > 5

« Quand vous repensez à cette situation initiale et ces mots [CP], est-ce que cela vous convient toujours ou y-a-t-il une autre formulation qui correspond mieux à ce que vous aimeriez penser de vous maintenant ? »

CP : _____

VOC : _____

On attend une VOC « écologique » entre 5 et 7. Une fois la VOC installée > 5 passez à la suite.

Phase VI. /!\ Aucun scanner corporel n'est fait en phase micro sur les PdP

Phase VII. Clôture de la cible / de la séance

Refaites une recherche Google pour trouver un nouveau PdP et refaites la « stratégie EMD ». Si la recherche Google ne ramène plus de PdP passez au niveau Macro.

Pendant les recherches Google ultérieures, des inquiétudes quant à l'avenir peuvent apparaître. Par exemple : « et si cela se reproduit », « je ne supporterai pas le procès », « j'ai peur de reprendre la voiture », etc. Ces cibles concernant l'avenir sont traitées comme des PdP.

Répétez les étapes 2 à 7 jusqu'à ce que la recherche Google ne ramène plus de PdP

C. Niveau Macro de l'épisode traumatique

Quand la recherche Google ne ramène plus de PdP, vérifiez le SUD-E de l'événement (SUD de l'Episode dans son ensemble).

« Maintenant, quand vous pensez à l'épisode dans son ensemble, à combien est-ce encore perturbant pour vous sur une échelle de 0 à 10, où 0 correspond à aucune perturbation et 10 le pire ? »

SUD-E : _____

Si SUD >0, retour au niveau Micro et refaire une recherche Google ou demandez directement :

« A quoi correspond cette perturbation ? »

Puis traitement du PdP en « stratégie EMD ».

Si SUD= 0 : Passez en Phase V du niveau Macro

Phase V. Installation d'un CP-E (Cognition Positive de l'Épisode entier)

« Quand vous pensez à l'épisode dans son ensemble qu'est-ce que vous aimeriez vous dire de positif sur vous-même ? Qu'est-ce que vous gardez de positif sur vous-même ? »

CP-E : _____

VOC : _____

Installez la CP-E avec des SBA comme dans le protocole standard jusqu'à avoir une VOC = 7

Phase VI. Scanner corporel de l'épisode entier

« Quand vous pensez à l'épisode dans son ensemble avec le phrase [CP], passez en revue votre corps de la tête aux pieds. Remarquez-vous des sensations corporelles ? »

La procédure standard est utilisée.

Phase VII. Clôture de l'épisode

La procédure standard est utilisée.

Phase VIII. Réévaluation

Demandez un feed-back sur le travail effectué antérieurement.

Au niveau Micro :

Vérifiez le SUD, s'il n'est pas écologique, continuez avec ce qui reste perturbant.

Au niveau Macro :

Vérifiez le SUD-E. Si le SUD-E = 0, vérifiez la CP-E. Si la CP-E = 7 clôturez.