

DR MARIANNE ROSNER-FRANCESCHI

EMDR

EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING

LE GRAND LIVRE



- Une thérapie révolutionnaire utilisant des stimulations sensorielles alternées
- Comment se libérer des traumatismes du passé

L E D U C . S
P R A T I Q U E

UNE THÉRAPIE PLEINE DE RESSOURCES POUR SE LIBÉRER DU PASSÉ

- **Tout savoir sur l'EMDR**, thérapie utilisant une stimulation sensorielle alternée du cerveau grâce à des mouvements oculaires, des tapotements, des sons ou des vibrations, afin de diminuer la charge émotionnelle d'un traumatisme (agression, harcèlement, violences répétées, etc.).
- **Un protocole détaillé en 8 étapes** : libération des blocages psychiques, désensibilisation des phobies, etc.
- **Des témoignages poignants** de patients.
- **Une boîte à outils exclusive** pour apaiser corps et esprit : exercices concrets, 8 pistes audio et un exemple de thérapie EMDR de A à Z.

Marianne Rosner-Franceschi est médecin psychothérapeute pratiquant essentiellement l'approche systémique, les thérapies cognitivo-comportementales, l'hypnose ericksonienne et l'EMDR.

ISBN : 979-10-285-1793-9



9 791028 517939

18 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Photographie de couverture :
Patrice André

Illustration de couverture :
Oanell Muzellec

Rayon : Développement personnel




Découvrez des contenus exclusifs avec l'application Marque-Page !

Comment utiliser l'application Marque-Page ?

1. Télécharger l'application*

sur  ou 

2. Ouvrir l'application

3. Scanner la/les page(s) où le logo  apparaît

* Hélas, l'application Marque-Page ne fonctionne pas avec  Windows Phone



Avec ce livre, découvrez 8 pistes audio exclusives :

- Lieu sûr
- Exercice de la spirale
- Exercice de cohérence rapide
- Exercice du *Freeze Frame*
- Première expérience de relaxation de Jacobson
- Deuxième expérience de relaxation de Jacobson
- Une séance de training autogène de Schultz
- Un moment de pleine conscience et de respiration

Sans l'application Marque-page, vous pouvez également accéder aux contenus directement via le lien suivant :
<https://blog.editionsleduc.com/emdr.html>

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Suivi éditorial : Julie-Pomme Seramour

Design de couverture : Antartik

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations p. 98 : Tatiana Franceschi

Illustrations p. 41 et p. 195 : Hung Ho Thanh,
d'après les illustrations de Tatiana Franceschi

Voix audio : Nathalie Franceschi

Montage son audio : Tatiana Franceschi

© 2020 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1793-9

DR MARIANNE ROSNER-FRANCESCHI

L'EMDR

LE GRAND LIVRE



BONUS

Inclus : 8 pistes audio
pour pratiquer l'EMDR
Rendez-vous p. 1.

L E D U C . S
P R A T I Q U E

AVERTISSEMENT

L'éditeur ne pourra être tenu responsable des informations contenues dans cet ouvrage. Ce livre ne se substitue pas à la consultation d'un professionnel de santé.

À mes filles, Nathalie et Tatiana,

À la mémoire de mon grand-père,
*Tatama, qui m'a appris à réfléchir
et m'a transmis son amour du savoir,*

À la mémoire de mes parents, Béatrice et Iulius,
*sans qui je n'aurais jamais été médecin et surtout,
qui m'ont toujours soutenue dans les épreuves de ma vie,*

À mes patients,
*grâce à qui chaque jour j'ai toujours plus
de plaisir à faire mon métier.*

SOMMAIRE

PRÉFACE DE JACQUES ROQUES	9
INTRODUCTION	15

PARTIE 1

QU'EST-CE QUE L'EMDR ?	21
1 LA DÉCOUVERTE DE L'EMDR	23
2 LES BASES THÉORIQUES DE L'EMDR	29
3 LA THÉRAPIE EMDR EN PRATIQUE	41
4 LE PROTOCOLE EMDR EN 8 ÉTAPES	47
5 FOCUS SUR LA PHASE 4 DE DÉSENSIBILISATION	65

PARTIE 2

LE DÉVELOPPEMENT DE L'ÊTRE HUMAIN ET LES APPLICATIONS À L'EMDR	75
1 L'EMDR ET LE DÉVELOPPEMENT DE L'ÊTRE HUMAIN SELON ERIK ERIKSON	77
2 L'EMDR ET LES STADES DE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT SELON JEAN PIAGET	87
3 L'EMDR ET LA THÉRAPIE DES SCHÉMAS DE JEFFREY YOUNG	101

SOMMAIRE

PARTIE 3

LES CHAMPS D'APPLICATION ET LES INDICATIONS DE L'EMDR	119
1 L'EMDR, POUR SOIGNER QUOI ?	121
2 LE STRESS POST-TRAUMATIQUE ET LA DISSOCIATION	141
3 L'EMDR AVEC LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS	153
4 L'EMDR AVEC LES FAMILLES ET LES COUPLES	165

PARTIE 4

L'EMDR ET VOUS	177
1 TROUVER SON THÉRAPEUTE	179
2 L'EMDR POUR SOI, EN « AUTO-THÉRAPIE », EST-CE POSSIBLE ?	189
3 LES ALLIÉS INDISPENSABLES	207

CONCLUSION	225
REMERCIEMENTS	227

ANNEXE	229
UN EXEMPLE CONCRET D'UNE THÉRAPIE EMDR DE A À Z	231
GLOSSAIRE	253
RESSOURCES INTERNET	259
Liste des enregistrements audio	261
BIBLIOGRAPHIE	263
TABLE DES MATIÈRES	275

PRÉFACE DE JACQUES ROQUES

L'évolution des connaissances n'est pas linéaire. Il en va ainsi pour ce qui est des sciences humaines en général et de la psychologie en particulier depuis qu'une doctorante américaine, Francine Shapiro, a découvert par hasard qu'on pouvait guérir d'une affection psychique invalidante* en bougeant les yeux. C'est au rappel de cette histoire, à l'invention de l'EMDR, à ses fondements psychoneurobiologiques et à ses applications thérapeutiques que le livre de Marianne Rosner-Franceschi nous invite.

Qui est Marianne Rosner-Franceschi ? Répondre à cette question, c'est aussi dire comment je l'ai connue et appréciée. Je l'ai rencontrée au sein de l'Association EMDR France que j'avais cofondée avec notamment David Servan-Schreiber** en 2002. Au cours des

* Il s'agit de traumatismes psychiques simples. Ils sont dits simples parce que faits de chocs isolés impactant une personnalité normale, saine et équilibrée. Le qualificatif « simple » est trompeur. Ils ne sont pas forcément simples à traiter si l'on ne dispose pas d'une thérapie adaptée.

** Psychiatre et scientifique français, David Servan-Schreiber (1961-2011) a contribué à faire connaître au grand public notamment la cohérence cardiaque et l'EMDR.

enseignements que je délivre ou auxquels je participe, j'apprécie toujours les praticiens qui ne se contentent pas de répéter les gestes qu'on leur a appris. Guérir en faisant bouger les yeux des gens, guérir en répétant un enseignement, apparemment quoi de plus simple. C'est malheureusement ce que croient encore beaucoup de personnes qui, du soin, ne retiennent que l'apparence. La réalité et principalement la réalité humaine est beaucoup plus complexe bien évidemment.

Oh, c'est vrai que dans bien des cas bouger alternativement des yeux, se tapoter alternativement le corps côté droit/côté gauche peut soulager d'une tension et c'est ce que Francine Shapiro a découvert accidentellement sur elle-même. Pourquoi dès lors ne pas en profiter. C'est bien sûr ce que je recommande. Les yeux existent, d'après ce que l'on sait, depuis environ 540 millions d'années, et le bien-être que génèrent les mouvements alternés, comme ceux des yeux et la marche sont sûrement aussi anciens.

Il est certain que leur fonction, leur effet bénéfique a été éprouvé depuis bien longtemps. Je me souviens d'un berger qui me disait ressentir un grand apaisement, quand il avait un souci, en trayant ses chèvres, c'est-à-dire en faisant avec ses mains un mouvement régulier alterné gauche/droite. De même nous savons qu'un médecin français, après la Première Guerre mondiale, obtenait de bons résultats en demandant à ses patients traumatisés de suivre le mouvement d'un point lumineux sis sur la circonférence d'une roue qu'il faisait tourner à l'aide d'une manivelle. On peut donc, sans hésiter, après avoir constaté le bienfait d'un geste, le conseiller largement.

Oui, mais la réalité pathologique est complexe, exige des connaissances approfondies et... on ne le souligne pas suffisamment, une capacité empathique que l'on ne retrouve pas équitablement distribuée dans la population. Fort heureusement, Marianne allie une soif inextinguible de culture, de connaissance et le savoir acquis de

ce fait, à une propension naturelle à ressentir au plus près ce que le patient communique.

L'ouvrage qu'elle nous donne ici à découvrir témoigne avant tout d'une recherche de sens pour se situer au plus près de l'humain en général, de son patient en particulier. Son parcours professionnel en témoigne. Après sa formation médicale, qui d'emblée montrait son désir de soin, et une reprise d'études de psychiatrie, elle a poursuivi sa recherche vers d'autres approches thérapeutiques, qu'elle mentionne dans l'ouvrage, dont bien sûr l'EMDR. Le corps et l'esprit constituent les deux facettes inséparables d'une même pièce et l'on doit s'intéresser au premier dans bien des cas, si l'on veut aider le second. C'est là l'essentiel de la découverte de Francine Shapiro.

Elle réside dans cette association entre le corps et l'esprit. Les mouvements oculaires apaisent parce qu'ils mettent en route, comme au cours du sommeil et principalement au moment des rêves, un système d'apaisement et de digestion naturel qu'on appelle le système vagal. Écouter le patient est sans doute la grande découverte de Freud, mais l'écoute peut être sans fin si les tensions sous-jacentes que la parole véhicule ne sont pas traitées. Des mécanismes automatiques d'évitement en sont la cause.

Ce n'est pas le cas de l'EMDR. À partir d'un protocole associant bien sûr le fait douloureux, les pensées associées, les émotions et les sensations, cette psychothérapie permet d'obtenir, grâce à une stimulation physique bilatérale alternée par le biais de mouvements oculaires ou par celui de tapotements ou d'écoute binaurale de sons, une sédation définitive de la symptomatologie. L'EMDR, en remettant en route le mécanisme de traitement naturel de l'information dont on profite inconsciemment chaque nuit, débloque définitivement les souvenirs perturbants.

Par l'exposé du traitement réussi de pathologies fortement handicapantes, Marianne Rosner-Franceschi nous montre tout l'intérêt de son art. On découvrira sans doute, comme moi, avec enthousiasme, les cas magnifiques d'Antoine, Alexandra, Myriam et de bien d'autres pour lesquels la pratique thérapeutique de l'EMDR fait merveille. Mais la pratique de cette psychothérapie n'est à mon avis pas seule en question. Certes l'EMDR, dont l'efficacité est internationalement reconnue de nos jours, joue un rôle prépondérant, mais pas seulement. Il faut toujours considérer avant tout la relation humaine, l'alliance thérapeutique.

Ce que Marianne Rosner-Franceschi ne nous dit pas, ce sont les effets de résonance qu'elle entretient avec ses patients, ce que les psychanalystes appellent le contre-transfert et qui relève de l'empathie. Les êtres humains ne sont qu'apparemment séparés les uns des autres. Dans la réalité, ils entretiennent, quand ils sont en présence, des rapports « souterrains », c'est-à-dire inconscients, complexes. Beaucoup l'auront sans doute remarqué, en présence d'un inconnu, on peut se sentir inexplicablement mal à l'aise ou, au contraire, avoir l'impression de le connaître depuis toujours et échanger harmonieusement avec lui sur divers sujets.

C'est, je pense, un ressort caché dans la relation humaine, et qui se révèle primordial dans l'exercice thérapeutique. La même problématique soignée par les mêmes moyens ne donnera pas les mêmes résultats selon le thérapeute. C'est une dimension du soin qui ne devrait pas être négligée. Les diplômés ne font pas le soignant. Certes, ils sont la manifestation d'un intérêt, et il ne faut pas en négliger l'utilité, mais ils ne garantissent pas le résultat.

Marianne dispose de ce petit quelque chose indispensable en plus, qui fait d'un praticien cultivé, et surtout ouvert, un véritable soignant. C'est ce que j'ai intuitivement toujours perçu en elle. Souvent, quand nous échangeons, non sans humour nous disons

après l'exposé réussi d'un traitement : « J'ai eu de la chance ». Ce n'est pas tout à fait faux, mais cette chance a un nom : elle s'appelle empathie, résonance inter-psychique.

Comprendre a toujours été mon verbe directeur. Dans cet ouvrage simple, mais suffisamment complet, le lecteur trouvera certes un exposé de l'EMDR, de sa méthode, de ses buts. Mais est-ce que l'application *by the book* est suffisante ? Je ne le pense pas. Certaines pratiques ralentissent les traitements plutôt qu'elles ne les servent. Marianne le démontre. Certains enseignements traditionnels ne sont pas forcément à retenir. Tous les lecteurs, parmi lesquels j'inclus les collègues praticiens, tireront à coup sûr profit de son enseignement.

Jacques Roques
Co-fondateur de l'Association EMDR France
avec David Servan-Schreiber,
psychanalyste et psychothérapeute.

INTRODUCTION

L'EMDR est une découverte majeure, sûrement la plus importante qui ait été faite dans le domaine de la psychothérapie depuis Sigmund Freud. L'acronyme EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) se traduit en français par « désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires ».

C'est en 1987 que Francine Shapiro*, psychologue et thérapeute américaine, « découvre » l'EMDR dans des circonstances étonnantes que je vous relaterai dans le premier chapitre.

Depuis plus de 30 ans, le champ d'application de cette thérapie n'a cessé de se développer, permettant de traiter tout autant des pathologies « lourdes » que des « petits tracas du quotidien ».

* Membre du Mental Research Institute de Palo Alto, Francine Shapiro a reçu en 2002 le prix Sigmund-Freud, qui est la plus haute distinction mondiale en psychothérapie.

COMMENT JE SUIS ARRIVÉE À L'EMDR

Après avoir exercé la médecine générale pendant 20 ans, je suis revenue à mes « premières amours », c'est-à-dire à ce qui me passionne depuis toujours dans mon métier : les mécanismes psychologiques qui sous-tendent de nombreuses pathologies. J'ai donc repris mes études à partir de 1998, retournant à la faculté pour un diplôme de Psychiatrie générale puis de thérapies cognitivo-comportementales (TCC). Je me suis ensuite formée aux thérapies systémiques et familiales, à l'hypnose ericksonienne, à la méditation en pleine conscience, ainsi qu'à la PNL (programmation neuro-linguistique). Cette dernière approche est un outil de communication qui m'a semblé indispensable pour améliorer la relation médecin-patient.

J'ai donc arrêté la médecine clinique pour me consacrer exclusivement, au sein de mon cabinet, à la psychothérapie, et ainsi soigner l'esprit et l'âme. Tout se passa bien pendant plusieurs années durant lesquelles, à l'aide de tous les outils acquis, j'avais réellement le sentiment d'aider mes patientes et mes patients à aller mieux dans leur vie et à dépasser de nombreux problèmes psychologiques. Je ne connaissais pas à l'époque l'existence de l'EMDR.

Mais un jour, je me suis sentie comme dans une impasse avec Nadège, que je suivais depuis un peu plus d'un an.



Nadège : les automutilations

Lors de son premier rendez-vous avec moi, Nadège, 38 ans, apparaît très anxieuse et réservée, mais m'annonce toutefois d'emblée : « J'ai une violence en moi que je n'arrive pas à canaliser. »

Elle situe le déclenchement de sa maladie lors d'un stage professionnel dans une ville située à 150 kilomètres de son domicile, au cours duquel elle se casse accidentellement un petit bout d'incisive.

Elle décrit cet épisode comme le « début de la descente aux enfers » : dès que le dentiste refait sa dent, elle essaie de la casser pour voir si elle est solide, si elle résiste.

Durant des mois, elle a de nombreux rendez-vous chez son dentiste, pour détruire dès sa sortie le travail qu'il vient de réaliser. D'où des états de panique absolue. De plus, ces comportements compulsifs engendrent une fatigue de plus en plus importante, diminuant d'autant sa capacité à se contrôler. Elle perd ses repères familiaux, ce qui augmente son sentiment de culpabilité et précipite une dépression. Lorsque je la reçois, elle est en arrêt de travail depuis plus d'un an, après avoir suivi une psychanalyse pendant trois ans, et s'être fait hospitaliser à deux reprises en psychiatrie.

Elle vient de casser sa dent pour la énième fois, n'en peut plus et a de plus en plus d'envies suicidaires. Le service de psychiatrie me l'adresse à sa sortie pour une TCC : elle fera de nombreux progrès en un an, mais à un moment donné n'arrivera plus à avancer, et l'envie de casser sa dent ou de se faire du mal d'autres manières la reprendra.

Nadège avait donc beaucoup avancé grâce aux TCC, et réussi à reprendre son travail. Mais je n'étais pas satisfaite. C'était comme s'il me manquait quelque chose pour pouvoir l'aider à « terminer » sa thérapie et à résoudre définitivement son problème. Je sentais qu'un événement de son passé l'empêchait d'aller plus loin. Probablement un événement traumatique, dont elle ne se souvenait pas, bien entendu, mais qui devait être bloqué quelque part dans sa mémoire ancienne.

Je me mis donc en quête d'une approche performante pour les traumatismes, et très vite je découvris... l'EMDR ! Ce fut une révélation, je décidai aussitôt de me former à l'Institut français d'EMDR et en

fis part à Nadège. Elle me promet d'essayer de contrôler au maximum ses pulsions destructrices jusqu'à ce que j'aie fini ma formation.

POURQUOI VOUS ARRIVERIEZ À L'EMDR

Parfois il nous arrive d'éprouver un mal-être inexpliqué alors que notre vie ne présente pas de difficultés majeures, ou bien de nous sentir déprimé sans raison particulière. Ou encore d'avoir des angoisses démesurées pour des faits que nous considérons objectivement comme mineurs. Peut-être sursautons-nous sans explication rationnelle au moindre bruit anodin...

Bien d'autres situations peuvent survenir dans lesquelles nos réactions peuvent nous sembler exagérées. De temps en temps, nous pouvons relier ces réactions à des événements du passé, mais pas toujours, et, dans ce cas, cela peut être utile de connaître l'existence de l'EMDR !

La thérapie EMDR se pratique certes avec l'aide d'un thérapeute, mais il en découle également des techniques d'« auto-thérapie », permettant de s'apaiser ou de préparer les séances avec le thérapeute. En vous appropriant ces techniques, vous apprendrez à vous « auto-apaiser », et à vous « auto-soigner ».

Ce livre ne constitue pas une formation à l'EMDR, loin de là. Il n'a pas non plus vocation à être un traité de thérapie EMDR. Son ambition est plus simple : vous faire découvrir ce merveilleux outil de guérison et montrer que des traumatismes psychiques anciens, qui sont source d'immenses souffrances dans le présent, peuvent être définitivement guéris. Ça vaut la peine d'essayer, non ?

Je montrerai comment la thérapie EMDR se déroule en pratique, quels sont ses domaines d'application et à quelles autres approches on peut l'associer. Un chapitre sera consacré aux éléments à connaître pour choisir son thérapeute et deux chapitres à des techniques d'auto-apaisement. Enfin, en annexe, je décrirai dans le détail une thérapie EMDR complète.

Je tiens aussi à préciser, bien que ce soit implicite, que tous les noms des personnes que je mentionnerai au long de ces pages, les âges, les lieux, etc., ont été changés afin de préserver l'anonymat de mes patients.

PARTIE 1

**QU'EST-CE
QUE L'EMDR ?**

CHAPITRE

1 LA DÉCOUVERTE DE L'EMDR

« On ne peut ni changer ni effacer le passé, mais on peut faire en sorte qu'il ne fasse plus mal. »

Jacques Roques, *Découvrir l'EMDR*

L'EMDR est une approche psychothérapeutique en huit étapes qui permet au cerveau d'effectuer le retraitement d'événements traumatiques anciens, la plupart du temps grâce à des mouvements oculaires alternés.

L'EMDR a révolutionné la psychothérapie en permettant la guérison complète et définitive des séquelles de psycho-traumatismes, même très anciens.

Mais depuis sa découverte par Francine Shapiro, il y a maintenant plus de 30 ans, ses indications se sont élargies et concernent maintenant un vaste champ de troubles psychologiques et psychiatriques : anxiété, angoisses, attaques de panique, phobies, etc.

DÉFINITIONS

« La thérapie EMDR utilise une stimulation sensorielle bi-alternée (droite-gauche) qui se pratique par mouvements oculaires (...), stimuli auditifs (...) ou tactiles. »

Association EMDR France

« La thérapie EMDR cible les souvenirs non traités qui contiennent les émotions, les sensations et les croyances négatives. L'activation par l'EMDR du système de traitement de l'information du cerveau permet aux souvenirs anciens d'être "digérés" : cela signifie que ce qui est utile est appris, ce qui est inutile est éliminé et que le souvenir est désormais stocké de telle sorte qu'il ne cause plus de dégâts. »

Francine Shapiro, 2018

Contrairement à ce que certains se sont plu à dire à ses débuts, l'EMDR n'est donc pas seulement une technique qui consisterait à faire bouger les yeux. Si c'était uniquement cela, il suffirait de s'asseoir au volant de sa voiture, de faire marcher les essuie-glaces et tout le passé serait balayé !

HISTOIRE ET IMPORTANCE D'UNE DÉCOUVERTE

Imaginez que vous êtes en train de vous promener dans un parc, en proie à des pensées pénibles et perturbantes liées à divers soucis et problèmes, comme nous en avons tous. De temps en temps, pour profiter tout de même de cette balade tranquille, vous levez le regard vers le ciel bleu et vos yeux, pour suivre le vol des oiseaux, bougent de droite et de gauche dans un mouvement alternatif naturel.

Au bout d'un moment, assez rapidement, vous remarquez que vous n'éprouvez plus la perturbation émotionnelle que vous ressentiez quelques instants auparavant.

Que faites-vous alors ? La plupart d'entre nous, heureux de se sentir plus légers et apaisés continueraient cette promenade, sans se demander ce qui a permis ce soulagement. L'air pur, le calme et la verdure, tout simplement...

C'est exactement ce qui arrive, en 1987, à Francine Shapiro, alors doctorante en psychologie : au cours d'une de ses promenades, elle remarque ce changement émotionnel. Son grand mérite – et même son trait de génie – est alors de se poser la question de ce changement et de faire le lien entre ses mouvements oculaires et l'atténuation de ses pensées pénibles ainsi que de l'émotion qu'elles suscitent. À plusieurs reprises, elle recommence intentionnellement ces mouvements oculaires rapides et constate à chaque fois que ses pensées négatives s'amenuisent et perdent une partie de leur charge.

VALIDATION SCIENTIFIQUE DE L'EMDR

À partir de là, et de cette découverte qu'elle attribue un peu au hasard, Francine Shapiro va mettre en place, dès 1987, toute une série d'études cliniques contrôlées, avec une méthodologie scientifique rigoureuse, afin d'établir la validité du traitement. Elle débute ces études avec des vétérans du Vietnam, qui souffrent de trouble stress post-traumatique (TSPT) depuis leur retour de la guerre.

Elle complète ensuite ses premières recherches avec d'autres patients souffrant du même genre de troubles post-traumatiques après avoir été victimes de traumatismes de toutes sortes : accidents, agressions, abus sexuels, etc. Les résultats sont si éloquents que