

Casus 2 : Homme de 62 ans, perte traumatique de l'épouse.

Etienne, un homme de 62 ans m'est adressé par le médecin pour un deuil bloqué.

Il avait perdu sa femme depuis 2 ans, de façon dramatique dans un accident de la circulation où il était le conducteur.

Depuis il n'osait plus conduire et avait très difficile également en tant que passager.

Lors de ses déplacements en voiture, il tenait la porte convulsivement.

Il évitait de passer à l'endroit de l'accident.

Il préférait rester à la maison pour regarder les photos de sa femme décédée.

Plusieurs fois, le docteur lui avait demandé de ranger les photos de sa femme dans le tiroir d'une armoire mais il ne pouvait absolument pas l'entendre.

Même après deux ans, il regardait toujours ses photos pendant des heures et il semblait aller nulle part.

Depuis déjà longtemps, Etienne prenait du Prozac et des somnifères.

Il avait besoin de ces derniers pour pouvoir passer la nuit.

Comme souvent après des événements traumatisants, les nuits étaient très pénibles.

Presque toutes les nuits vers trois heures, il se réveillait dans un cauchemar, où les images de sa femme à la morgue lui revenaient brusquement.

A ce moment-là, il sentait une peur intense et une douleur. Il devait sortir de son lit pour aller boire un verre pour récupérer.

Il savait qu'il n'avait pas de contrôle sur ces cauchemars, alors le soir il essayait de rester le plus longtemps possible éveillé, en espérant que la fatigue lui permettrait de dormir plus profondément et lui ferait tout oublier.

Dans la journée, il avait un chagrin immense et des flashbacks, surtout quand il était seul.

Tous les soirs avant dormir, il priait le chapelet ce qui devait lui fournir la distraction et donner la force nécessaire.

Ce n'était pas seulement pour demander la protection contre les cauchemars, mais aussi pour demander pardon pour le fait qu'il était vivant c'était lui qui était au volant et avait causé l'accident.

Pendant la journée, il n'y avait pas que des flashbacks de sa femme à la morgue, mais aussi de l'accident, c'est-à-dire aussi le moment où le camion avait roulé frontalement sur sa voiture.

Nous avons choisi de faire l'EMDR sur l'image des cauchemars, parce que l'image de sa femme décédée était la plus stressante.

Lorsque je lui demande l'image, il me dit : "Elle est couché là, elle ne bouge pas, elle ne répond pas, elle ne réagit plus."

La pensée négative qui lui vient est : « Je ne peux pas le supporter, je ne sais pas gérer ça. »

Etienne voudrait dire qu'il peut le supporter, qu'il peut l'accepter, mais il n'est pas encore prêt à le dire.

Penser à ce moment est très difficile parce que la douleur et l'anxiété deviennent très intense.

Sur l'échelle de 0 sur 10, il est située à la note maximale de 10.

Il commence à transpirer et décrit sa sensation physique comme « une excitation ». Son cœur fait mal et il sent une boule dans la gorge.

Je fais une série de Stimulation Bilatérale Alternée. (SBA) et après chaque session je demande : « qu'est-ce qui ce passe ? ou qu'est-ce qui est là maintenant?

« Si seulement nous étions restés à la maison ».

– SBA « Qu'est ce qui vient maintnant ?

« Je suis à l'hôpital maintenant, on vient me dire qu'elle est morte. » - SBA

"Maintenant, je vois comment ils l'ont amené à la morgue". – SBA

"Je vais avec mon fils à la morgue, où sa maman repose." – SBA

Etienne commence à pleurer. « Je la vois couchée comme si elle vivait encore. On ne peut pas voir qu'elle est morte". – SBA

"J'ai l'impression qu'elle vit, elle vit! Rik (son fils), maman n'est pas morte ! » - SBA

"Je retourne vers ma chambre." – SBA Qu'est-ce que vous remarquez maintenant?

"On ne s'oubliera jamais, nous serons toujours ensemble." – SBA

“Je suis heureuse maintenant. Je pense qu’elle dit : « Etienne, nous sommes ensemble. Cela me donne un sentiment fantastique. Je la sens dans mon cœur. » - SBA.

Etienne a le regard fixé sur la lampe : “ Elle flotte devant moi. Je la vois vivante.”

J’interromps et demande: “Est-ce qu’elle dit quelque chose?”

“Oui, elle parle avec moi : « Etienne , je reste toujours dans ton cœur. » - SBA .

Elle dit : « Je resterai toujours vivante pour toi et toi pour moi.” Etienne commence à pleurer. « Je n’oublierai jamais. “ – SBA .

Elle dit : « ..que je ne dois pas l’attirer à moi” – SBA

Elle dit : «.. que je dois rester fort et garder la tête droite. « - SBA

“Je la tiens maintenant, je la tiens dans mes bras. Maintenant je ne pense pas qu’elle est décédée. Je la vois vivante devant moi avec un sourire sur son visage. » - SBA .

“ Maintenant, je suis de retour dans l’ambulance.” – SBA

“Maintenant je suis à l’hôpital. Le médecin vient me dire qu’elle est décédée. Les émotions étaient trop fortes. J’étais totalement épuisé. » - SBA

“Je me sens plus soulagé maintenant. » -SBA

“Je me souviens les mots de courage que mon fils m’a dit”. – SBA ;

“Je vois une infirmière et le pasteur que me donnent du courage. – SBA

“Je me sens plus soulagé. Aussi la permission du médecin pour aller à l’enterrement ». – SBA

“Il y avait beaucoup du monde, beaucoup de mots réconfortantes. » - SBA

“Les gens l’aimaient beaucoup. Après l’enterrement je suis allé au cimetière, mais j’ai dû retourner à l’hôpital. Je suis resté courageux. »

Nous sommes presque à la fin de la session et je demande Etienne d'évaluer qu'est ce qui se passe maintenant quand il repense à sa femme dans la morgue

“Je me sens encore triste, mais je la vois d'une autre façon. C'est facile maintenant. La tristesse est moindre”.

On continue à travailler autour de ce souvenir et très rapidement l'image de la morgue comme thème de cauchemar disparaît.

Au plus Etienne apprend à accepter et donne à la culpabilité une place, les images de l'accident reviennent en avant, dans les cauchemars ainsi que les flashbacks dans la journée. .

Nous décidons de traiter cette mémoire aussi avec l'EMDR .

Etienne voit le flashback du camion qui roulait frontalement sur eux. Curieusement, il dit : « Je suis mort, c'est fini pour moi. » Il voudrait croire que c'était fini, mais il ne le sent pas comme ça.

Le souvenir est très effrayant, et il évalue l'intensité à 10 sur l'échelle de 0 à 10. Quand je lui demande où il sent ça, il dit : « dans tout mon corps ».

On commence avec les stimulations bilatérale alternée : SBA –
Qu'est-ce qui est là maintenant ?

« Je vois le camion devant moi, j'ai des frissons. C'est fini avec nous. » - SBA

« Je continue à voir la même image, le sentiment reste le même. » - SBA

« Des frissons maintenant. Je vois ma femme. » - SBA

“Des gens se précipitent. Ils parlent avec moi.” – SBA

“L'ambulance vient et m'emmène. Ma femme est toujours là.” – SBA

« Mon fils roule avec l'ambulance. Comment va ma femme ? Je vois toujours le camion, entretemps ils m'emportent. »- SBA

“ Ils apportent ma femme dans la chambre à côté de moi. » - SBA

“J'entends que ma femme est morte. – Maman est décédée, ils viennent me le dire. Je revois le camion rouler sur nous. « - SBA

“On m’amène à la morgue. J’ai peur. Le camion revient.”

“J’ai des palpitations en moi, comme si mon cœur était complètement déchiré.” – SBA

“Les palpitations se réduisent, mais le sentiment reste.” – SBA

“Des palpitations se réduisent beaucoup, mais le sentiment reste »

“Je revois ma femme.” Il fixe de nouveau la lampe.

“Je pense à toutes ces années de bonheur.” – SBA

Avec les yeux ouverts, fixé sur la lampe, je vois qu’ Etienne a une conversation intense avec sa femme. Je laisse durer la session un peu plus longtemps que d’habitude.

“Maintenant je suis soulagé. Les souvenirs de ces années heureuses est fantastique. Que nous pourrions avoir encore tant d’années fantastiques, je l’entend le dire. » - SBA

“Elle dit que je ne devrais pas perdre de vue ces souvenirs, mais je dois être heureux! Nous serons encore ensemble. » - plus longue SBA quand Etienne pleure.

“Ne vous laissez pas aller. Mettez ça à côté de vous.” -SBA

“Garde le contact avec ton fils.” –SBA

“Nous serons ensemble pour toujours. C’est bien. » - SBA

“Je reste dans ton cœur. Prends soin de toi. “

Nous revenons à la mémoire du camion et je lui demande qu’est-ce qu’il lui vient à l’esprit ?“

“Je vois le camion, mais je le sens en moi. Cela n’aurait pas dû arriver, je n’aurais pas dû être distrait. »

De nouveau un SBA, car la culpabilité est de nouveau là.

“N’y penser plus. Mettez ça loin de vous. Ne vous laissez pas aller. » – SBA

“Soulagé de ses mots réconfortants.” –SBA

“Ce sont des mots clairs. Je la tiendrai dans mon cœur. »

Le souvenir n'est plus si négatif et il peut commencer à penser positivement.

Il choisit de changer la pensée « c'est fini » en « c'est fini, je peux continuer à vivre avec ma femme dans mon cœur. » Nous installons cette pensée positive avec des stimulations bilatérales alternées.

A la fin de cette session et pour la première fois depuis l'accident, Etienne peut se souvenir des images de l'accident sans sentir de la peur ou de la tristesse.

Via la communication spontanée avec sa femme pendant l'EMDR ainsi qu'il la voyait dans son bureau avec les stimulations bilatérales alternées, et grâce au fait d'avoir entendu la voix de sa femme, il a pu se convaincre de continuer sa vie.

Un mois après la première session EMDR, il est content des changements qu'il perçoit.

Les cauchemars ne sont pas encore complètement disparus, mais il est optimiste que les nuits vont améliorer.

Il ressent le plus grand profit dans la journée.

“Les mots de ma femme ont l'air imprimés dans mon inconscient. Je suis satisfait de la façon que cela a évolué. Je sens un grand progrès. C'était incroyable. C'était indescriptible. Je n'y arrivais plus du tout. Ce sont des mots qui décrivent le passé ! L'EMDR a levé le blocage qui était dans le chemin pour pouvoir finaliser l'accomplissement du deuil.

Etienne sait maintenant lentement se reconcentrer sur une vie normale.

Que veut dire : « se concentrer sur une vie normale pour un homme de 62 ans en prépension ? » Exactement, avoir envie de faire du vélo avec trois camarades.

Casus 1: Sarah, petite fille de 8 ans, perte traumatique de grand-mère.

Sarah nous est adressée par les parents qui s'inquiètent parce que leur petite fille a complètement changé depuis la mort de sa grand-mère.

Un an auparavant, un mercredi après midi, la grand-mère a été renversée en traversant la rue devant les yeux de Sarah.

La maman avait des difficultés à raconter cette histoire, parce que cela la plongeait elle-même dans des souvenirs douloureux.

Cette période avait été mouvementée pour tout le monde et peut-être n'avaient-ils pas donné suffisamment d'attention à Sarah, qui semblait curieusement mieux réagir que la maman.

Même aux funérailles, ils avaient l'impression que Sarah était restée courageuse.

Mais Sarah avait changé. Elle n'était plus l'enfant joyeuse, insouciante qui dessinait et bricolait et qui demandait tout le temps de l'attention d'une manière positive.

Elle s'était refermée sur elle-même, était souvent dans sa chambre.

Elle était devenue inaccessible pour ses parents.

Le papa était peu à la maison, mais il observait clairement la différence. Ils avaient déjà demandé ce qu'il y avait, mais Sarah faisait barrage à l'entrée dans son monde émotionnel.

Sarah se plaignait qu'elle avait mal à son cœur.

Alors elle appuyait avec sa petite main sur sa poitrine et pleurait que le mal ne s'en allait pas.

Ce symptôme avait commencé quelques semaines après l'accident. Les parents pensaient que le mal n'était probablement pas physique et allèrent consulter un homéopathe avec Sarah.

Celui-ci avait prescrit des médicaments naturels. Sarah se plaignait moins du mal à la poitrine, mais le mal n'était pas complètement disparu.

Sarah ne voulait plus aller dormir. Pourtant avant l'accident, Sarah était une enfant facile sur ce point. Elle allait tous le temps dormir à l'heure et elle en avait besoin.

Elle était devenue terrifiée d'aller dormir et tous les soirs c'était un combat pour la faire aller à l'étage.

Il fallait des heures pour qu'elle s'endorme, et elle n'osait plus dormir sans lumière.

Les parents avaient tout essayé : des récompenses, des punitions, de la faire parler.

Finalement, ils sont arrivés chez moi sur le conseil du pédiatre.

Le pédiatre refusait de lui donner des médicaments considérant qu'il s'agissait d'un problème psychique.

Il leur avait expliqué qu'il y avait un lien avec l'accident et que le trauma devait être traité.

Après la conversation avec les parents, j'ai eu une conversation avec Sarah. C'était en effet une enfant que s'était renfermée, mais répondait poliment aux questions que je lui posais. Elle savait pourquoi elle était chez moi et elle me confirmait que tout avait changé après la mort de sa grand-mère. Ce que ses parents ne savaient pas, c'était que, de temps en temps, elle voyait sa grand-mère dans le noir et qu'elle était énormément terrifiée et triste. Elle avait raconté à sa maman, que quand elle fermait ses yeux, elle pensait beaucoup à sa grand-mère, mais elle n'osait pas raconter que parfois sa grand-mère était réellement dans sa chambre. Maintenant, avec la lumière allumée, ça allait mieux.

Sa grand-mère ne disait jamais rien, mais regardait Sarah avec ses gentils yeux. Sarah aimait sa grand-mère, mais le fait que sa grand-mère était là, lui faisait peur. Comme beaucoup d'enfants elle n'en n'avait pas encore parlé à sa maman, parce qu'elle ne voulait pas augmenter sa douleur.

Dans la première session, je l'ai expliqué ce qu'était l'EMDR et ce qu'on allait en faire.

Je lui ai proposé de choisir si elle voulait travailler avec les mouvements des yeux ou avec des petits palpeurs qui vibrent

dans la main. Les enfants choisissent souvent cet outil, qui est plus ludique.

Dans la deuxième session, nous sommes retournés à la période la plus difficile de l'accident. C'était le moment où sa grand-mère (une jeune grand-mère devant la cinquante) sortait du magasin, voulait traverser la rue entre deux voitures garées et où elle fut renversée par une voiture qui ne l'avait pas remarquée.

Elle a été propulsée en l'air, contre le pare-brise de la voiture et retomba par terre.

Sarah avait tout vu de l'autre côté de la rue. L'image qui lui revenait tout le temps quand elle fermait ses yeux, c'était l'image de sa grand-mère qui est couchée sur la rue et qui ne bouge plus.² L'une des chaussures de la grand-mère était un peu plus loin et le pain et les gâteaux qu'elle venait d'acheter à la boulangerie, étaient dispersés sur la rue.

Nous avons commencé avec cette image.

A la question concernant les pensées négatives qui lui viennent en tête sur elle-même, Sarah répondait étonnamment «C'est ma faute. Grand-mère s'est dépêchée car je devais encore aller à l'école de musique. Si je n'avais pas dû aller à l'école de musique, elle aurait encore vécu ».

A ce moment j'ai su où se situait le problème.

Une culpabilité irréaliste hantait Sarah. Comment pourrait-elle encore être joyeuse quand elle était responsable de la mort de sa grand-mère?

Elle n'avait pas dit autant de mots, mais c'était son sentiment.

Comme pour les adultes qui ont une culpabilité irréaliste, cela n'a aucun sens d'essayer de les rassurer ou convaincre le contraire.

C'est la grande puissance de l'EMDR. Ce n'est pas le thérapeute qui convainc le client, mais le client vient lui-même de comprendre et de sentir le changement venir de l'intérieur. L'émotion que Sarah sentait encore et toujours quand elle pensait à l'image, c'était de la peur et de la tristesse et elle sentait ça naturellement dans sa poitrine. Le SUD était 9 et la pensée positive qu'elle voulait avoir, c'était : « c'est fini » ; Mais au fond d'elle, l'accident était loin d'être terminé.

Ensuite, nous avons commencé à travailler avec les palpeurs vibrants.

Au début, elle voyait tout se reproduire. L'accident, la grand-mère sur la rue, les gens qui étaient accourus et elle qui ne savait pas quoi faire. Elle n'avait aucun sens du temps et était pétrifiée.

La femme du boulanger savait que Sarah attendait la grand-mère dans la voiture et brusquement la porte de la voiture s'ouvrit et quelques personnes s'occupèrent d'elle.

Elle fut emmenée dans la maison d'une de ces personnes, où sa mère vint la chercher plus tard.

Elle n'a plus jamais vu sa grand-mère. Elle a bien entendu la sirène de l'ambulance qui passait devant la fenêtre de la maison et qui arrêtait un peu plus loin.

Après la prochaine série de frissons, Sarah était à l'enterrement et elle savait encore comment elle avait prévu d'être calme et de ne pas pleurer. Encore un frisson. Elle commençait à pleurer chez moi et je lui ai donné un mouchoir. Elle pleurait doucement. On continue.

Tout à coup, elle dit qu'elle voit sa grand-mère.

Elle voit clairement l'image de sa grand-mère avec les yeux doux et sa grand-mère rit. Elle a peur. Je lui demande si sa grand-mère dit quelque chose. Elle dit que non. Je lui demande si elle aimerait dire quelque chose à sa grand-mère. Elle répond affirmativement et je lui demande de le faire dans son imagination., en avançant avec la stimulation bilatérale. Je n'entends pas ce qu'elle dit, mais je peux voir qu'elle est complètement concentrée sur l'image de sa grand-mère. Je lui donne un peu plus de temps. Elle pleure, mais je peux voir tout ce qui se passe. Nous arrêtons et je demande qu'est-ce qui se passe. Grand-mère a répondu. Elle a dit qu'elle est heureuse où elle se trouve maintenant et qu'elle veut que Sarah soit aussi heureuse. Maintenant qu'elle entend de la bouche de sa grand-mère, Sarah sait accepter que c'était un accident, que personne ne savait rien y faire. On continue, Sarah pleure. Je la laisse faire jusqu'à ce que cela aille mieux..

On arrête et je demande ce qui se passe. En pleurant, Sarah raconte qu'elle a tenu sa grand-mère comme avant et elle lui a

donné un grand bisou. Elle sentait que sa grand-mère n'était pas fâchée sur elle. Sa grand-mère avait dit qu'elle n'a jamais été fâché sur elle, que c'était un accident. Je voyais le corps de Sarah se détendre, le corps était plus léger et c'était comme s'il y avait un poids qui avait disparu de ses épaules.

Je la laissai profiter d'un moment de contact et lui ai demandé ce qu'elle voulait dire à sa grand-mère avant de la laisser retourner. Elle disait : « Grand-mère, tu auras toujours une place dans mon cœur. Et je t'aimerais pour toujours. » Encore un frisson. Sarah dit : « C'est bien. C'est dommage , je voulais que grand-mère soit toujours avec nous, mais j'ai vu qu'elle était heureuse." Quand je lui ai demandé de penser à l'accident, elle disait : « Grand-mère n'est plus là, elle est heureuse » Sarah ne se sentait plus triste ou effrayé. Quand je lui ai demandé de penser à l'accident et sentir si la phrase « c'est fini » était juste pour elle, elle a dit « oui, c'est fini, c'était un accident ». Sarah était fatiguée et épuisée, mais son corps était détendu.

Après une semaine, quand je la revoyais à la consultation, elle était visiblement heureuse. Aussi heureuse d'être seul avec moi, parce qu'elle avait décidé de ne rien dire à ses parents. Surtout sa mère aurait trop de chagrin, et ce n'était plus nécessaire.

Elle préférait voir ses parents heureux en leur montrant qu'elle se sentait mieux. La session avec grand-mère était notre petit secret. La culpabilité avait disparu et elle était de nouveau plus heureuse. Elle se sentait libérée. Quelques semaines, elle osa aller dormir sans lumière et elle pourrait continuer sa vie comme sa grand-mère avait voulu.