

Communiqué de presse
Pour diffusion immédiate

La Traversée : premier OBNL au Québec à offrir des séances d'EMDR aux victimes de violence sexuelle

Saint-Lambert, Février 2025 - Depuis 40 ans, [La Traversée](#) développe une expertise de pointe en santé mentale auprès des personnes victimes de violence sexuelle. Aujourd'hui, l'organisme montérégien franchit une étape décisive en devenant le premier au Québec à offrir gratuitement des suivis psychothérapeutiques en EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing* ou désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires). Grâce à un financement de Desjardins et au soutien du ministère de la Santé et des Services sociaux, La Traversée démocratise cette thérapie mondialement reconnue pour son efficacité dans le traitement des traumas.

L'EMDR, une avancée majeure pour la santé mentale

Reconnue par l'Ordre des psychologues du Québec et préconisée par l'Organisation mondiale de la Santé dans le traitement du trauma, l'EMDR permet de retraiter des expériences traumatiques non métabolisées et d'en atténuer l'impact émotionnel. Cette approche stimule les mécanismes naturels de guérison du cerveau grâce à des mouvements oculaires, des stimuli auditifs ou tactiles alternés favorisant le processus de traitement de l'information et ainsi l'intégration des souvenirs traumatiques jusqu'alors figés dans le temps.

« La démocratisation des soins de santé mentale de pointe, comme l'EMDR, est essentielle pour permettre aux personnes victimes de violence sexuelle de se rétablir. Un accès équitable aux soins est un pilier fondamental de notre bien-être collectif et une question de justice sociale » soulève Christine Vilcocq, directrice générale de La Traversée. La nécessité est criante : selon le Regroupement québécois des centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel, au moins une femme sur trois et un homme sur six au Québec seraient victimes de violence sexuelle. « De très nombreuses personnes se débattent chaque jour, et souvent toute leur vie, avec les conséquences invalidantes de leur traumatisme. Il est donc essentiel de leur offrir des traitements adaptés. Notre ambition est d'accompagner le plus grand nombre sur le chemin du rétablissement et d'encourager d'autres cliniciennes et cliniciens à intégrer cette approche » précise Christine Vilcocq.

« L'EMDR se distingue des approches psychothérapeutiques classiques basées sur la parole en suivant un protocole précis permettant une réduction significative de la détresse émotionnelle par la métabolisation des souvenirs traumatiques. Ce protocole est adaptable à tous les âges et permet aux personnes victimes de reprendre, parfois plus rapidement, le contrôle de leur vie et de leur histoire », explique Hélène Latrille, psychologue et directrice des services cliniques à La Traversée.

Le soutien de Desjardins pour une réponse innovante à cet enjeu de société

Grâce à un financement de 280 536 \$ de Desjardins, La Traversée pourra former une dizaine de psychothérapeutes à l'EMDR, créer des guides illustrés pour faciliter la compréhension de la thérapie par tous les publics et déployer une communauté de pratique regroupant des cliniciens spécialisés en EMDR auprès des personnes victimes de violence sexuelle, afin de partager les connaissances et développer une expertise commune.

Communiqué de presse
Pour diffusion immédiate

Depuis 2024, 30% des personnes accompagnées par La Traversée ont pu bénéficier gratuitement de cette approche thérapeutique, avec un objectif de 50% d'ici 2027. Aujourd'hui, la moitié de l'équipe clinique est formée à l'EMDR et utilise cette approche auprès des adultes, adolescents et enfants soutenus par La Traversée.

Un témoignage marquant : Gaétane, 80 ans, libérée de son passé

Après 75 ans à porter le poids d'un traumatisme vécu durant l'enfance, Gaétane a fait la paix avec son passé grâce à l'EMDR. Cette thérapie a permis de réduire significativement la détresse qu'elle ressentait face aux abus sexuels dont elle a été victime.

« Avant, je traînais un poids immense, comme un 18 roues dans ma tête. Aujourd'hui, après quelques mois de thérapie, c'est parti. Je pensais être trop âgée pour guérir, mais j'avais tort. Je refusais de partir avec ce fardeau et je voulais pardonner à mon agresseur. Aujourd'hui, je suis en paix. Il n'est jamais trop tard pour se libérer. Tout le monde mérite cette aide » partage Gaétane.

Un appel à l'action pour un meilleur accès aux soins

Malgré son efficacité démontrée, l'EMDR reste peu accessible au Québec, notamment en raison du coût élevé de la formation des psychothérapeutes et du nombre limité de spécialistes qualifiés. De plus, la majorité des psychothérapeutes formés à l'EMDR exercent au privé, rendant cette thérapie financièrement inaccessible pour plusieurs personnes victimes. Avec cette initiative pionnière, La Traversée espère inspirer d'autres organismes et cliniciens à adopter l'EMDR et souhaite que cette approche devienne un standard de soin en santé mentale pour les personnes victimes de violence sexuelle.

À propos de La Traversée

Basée en Montérégie, La Traversée est un centre de soutien psychosocial et de psychothérapie pour les personnes victimes souffrant de troubles de santé mentale consécutifs à une agression sexuelle. La Traversée offre des services gratuits aux personnes victimes de violence sexuelle et à leurs proches. Depuis 1984, l'organisme a ainsi aidé des dizaines de milliers de vies à se reconstruire. La Traversée accompagne sans discrimination toutes les personnes résidant en Montérégie, ou pour lesquelles les faits se sont déroulés en Montérégie, quels que soient leur genre ou leur âge.

<https://www.latraversee.qc.ca/>

Contact presse

YPR

Pauline Lazarus

pauline@yprcanada.com