Document generated on 05/09/2025 9:01 a.m.

Santé mentale au Québec

EMDR. La forme nouvelle d'une évidence de fond

Jean-Charles Crombez, MD.

Volume 31, Number 2, Fall 2006

Ethnopsychiatrie

URI: https://id.erudit.org/iderudit/014825ar
DOI: https://doi.org/10.7202/014825ar

See table of contents

Publisher(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (print)
1708-3923 (digital)

Explore this journal

Cite this document

Crombez, J.-C. (2006). EMDR. La forme nouvelle d'une évidence de fond. *Santé mentale au Québec*, *31*(2), 263–266. https://doi.org/10.7202/014825ar

Tous droits réservés © Santé mentale au Québec, 2006

This document is protected by copyright law. Use of the services of Érudit (including reproduction) is subject to its terms and conditions, which can be viewed online.

https://apropos.erudit.org/en/users/policy-on-use/

This article is disseminated and preserved by Érudit.

Érudit is a non-profit inter-university consortium of the Université de Montréal, Université Laval, and the Université du Québec à Montréal. Its mission is to promote and disseminate research.

https://www.erudit.org/en/

EMDR. La forme nouvelle d'une évidence de fond

Jean-Charles Crombez*

Ce qui est passionnant, c'est la clinique ou, plus précisément la clinique thérapeutique, non pas tant celle qui décrit que celle qui agit. Celle qui décrit accumule du savoir ; celle qui agit est une sorte d'art, un art de la rencontre. Puisque cette rencontre est motivée par le besoin ou le désir du changement, une question se pose : ce changement souhaité pourrait-il se réaliser sans la nécessité de cette rencontre ? Il faudrait pour cela analyser ce que permet cette rencontre, analyser son dispositif et sa dynamique et considérer alors si ceux-ci peuvent être retrouvés sans le recours obligatoire à un tiers. Mais il n'est pas facile pour l'intervenant de décoder son propre savoir thérapeutique et de délaisser son propre pouvoir pour le bénéfice de l'autre.

Je ne m'interrogerais guère sur l'efficacité de l'EMDR : je sais que c'est efficace. Les questions sont plutôt de savoir comment, pourquoi et quand. Beaucoup d'approches s'annoncent et se révèlent efficaces ; et beaucoup d'approches démontrent leurs échecs alors qu'elles sont appliquées avec soin. Quand une nouvelle approche naît, elle suscite toujours curiosité et espoir par son annonce de résultats exceptionnels. Peut-être faut-il considérer les réticences de certains intervenants à l'arrivée d'une nouvelle technique, les « chapelles de gens qui-savent-mieux », non pas seulement comme une réaction de défense, mais aussi comme une sensibilité à des prétentions qu'ils ont pu soutenir eux-mêmes en leur temps et aux déceptions qui ont pu s'en suivre.

L'EMDR n'a pas fait l'économie de certaines dérives : présentée comme une approche totalement différente des anciennes, avec des résultats sans commune mesure avec d'autres techniques ; enseignée comme une technique définitivement jumelée au mouvement des yeux ; étendant peu à peu son champ d'application à toutes sortes de pathologies ; suscitant un engouement certain par sa concrétude ; soutenant que les changements obtenus sont entiers. Nous avons entendu depuis des années la même musique, mais avec des paroles différentes, pour nombre de techniques : le training autogène, le cri primal, la

* MD., Professeur, Département de psychiatrie, Université de Montréal.

psychanalyse, la programmation neuro-linguistique, la bio-énergie, la méditation transcendentale, la thérapie cognitive, et j'en passe. Il ne s'agit pas de critiquer ces méthodes diverses, car chacune porte en elle une certaine valeur. Mais il s'agit de mettre à nu leurs dérives et leurs incarcérations, dérives par leurs prétentions, incarcérations dans leurs règles.

Ce qui nous intéresse depuis des années, c'est la valeur intrinsèque de toutes ces approches. Le travail est donc de découvrir leurs valeurs impliquées aux fins de les alléger de leurs contenus, de leurs règles et afin de permettre aux personnes de les utiliser elles-mêmes : libérer les personnes des techniques embarrassantes et des intervenants indispensables. Ce qui nous a fasciné, c'est que ces ingrédients majeurs ne sont pas ce qui différencie les diverses techniques, mais bien ce qu'elles ont en commun. Nous ne détaillerons ici pas l'ensemble de ces constituants que nous avons largement présentés dans des écrits plus substantiels (Crombez, 2006). Nous appliquerons plutôt cette perspective au présent objet du débat.

Donc qu'est-ce qui fonctionne dans l'EMDR ? Écartons d'emblée les démonstrations neuro-physiologiques. Elles sont très intéressantes, mais ne sont que corrélatives aux changements. L'utilisation de théories neurologiques pour prouver l'efficacité de l'EMDR me semble à la fois superflue et erronée. Par contre, la technique de l'EMDR procède d'une intuition extrêmement importante. Tout trauma, comme toute maladie ou toute situation inextricable, provoque de façon insidieuse une raréfaction de la vie intérieure, mal-être dont une des caractéristiques est l'inhibition et une des conséquences la vulnérabilité. L'astuce, au delà de l'action sur l'agent causal, est d'adresser ce mal-être en réactivant des mouvements de vie.

Le dispositif efficient, tel que nous l'avons compris, consiste à mettre en place un joueur, des jouets et un jeu afin d'initier des processus vivants qui entraîneront eux-mêmes les changements et amèneront les résultats escomptés ou satisfaisants. Le joueur, c'est celui qui est témoin ; les jouets, ce sont tous les objets de conscience ; le jeu, ce sont les dynamiques qui sont mises en action (Crombez, 2003). Voilà bien ce que met en place l'EMDR.

À partir de là on peut voir en quoi les règles techniques de l'EMDR, tout à fait utiles par ailleurs, peuvent devenir contraignantes. Si l'important est la position de témoin, il n'est pas nécessaire de l'orienter vers des éléments précis dont on force et limite la présence ; « les sessions sont pénibles » parce qu'elles ne suivent pas le rythme et la globalité de la personne. Le mouvement des yeux oblige à une

mobilisation des processus vivants et assure l'ancrage dans le présent ; cependant n'importe quel mouvement le permet. Enfin, les solutions n'ont pas à être obligatoirement indiquées ; elles se valent toutes dès l'instant où la personne les découvre. Donc, il suffirait de mettre en scène de multiples événements intérieurs, de mettre en perspective différentes intentions de changement, et de mettre en jeu des interactions variées.

Mais, dans la pratique, on s'aperçoit que les choses ne sont pas aussi simples : il faut tenir compte de la peur de la liberté, de l'indicible, de l'impromptu, de l'ineffable. C'est aussi pour cela que les techniques, et leurs règles existent. Oui, elles existent pour indiquer une voie. Mais elles existent aussi pour rassurer, pour freiner, pour stabiliser. Une des manières est ainsi de limiter : seulement les yeux, seulement tel trauma, seulement avec un intervenant. Une autre est d'expliquer, comme si on en savait quelque chose, avec images et schémas à l'appui. Une autre est d'établir des procédures précises : adopter telle attitude, rappeler un souvenir puis bouger les yeux, puis… Une autre est de relier le résultat à telle action volontaire et consciente.

Par contre, l'astuce serait de saisir l'intelligence interne d'une technique sans se faire prendre dans ses variables. Ainsi, tout le monde peut faire de l'EMDR seul, à partir de n'importe quel événement passé, présent ou futur, traumatique ou non, sans obligation d'en suivre les procédures, sans nécessité de privilégier un mouvement particulier. Il s'agit d'un processus tout à fait naturel : on met en présence un événement dont on faisait partie, on le met en mouvement et on peut alors le digérer en le transformant.

Trop simple ? Alors, si vous le désirez, vous limitez cet exercice à un trauma passé, à un mouvement des yeux, à une « cognition positive »… et vous avez l'EMDR. Et, si vous vous limitez à la respiration, vous avez l'holotropie. Et, si vous vous limitez à de légers mouvements du corps, vous avez la méthode Feldenkrais.

Trop seul ? Eh bien, vous vous faites accompagner par un intervenant pour la « confiance » et la « sécurité »…, et vous avez l'EMDR. Il vous faudra seulement espérer que l'intervenant interférera le moins possible avec votre processus par ses suggestions, ses interprétations ou ses ordonnances.

Toute technique porte une nouvelle compréhension de la réalité, mais la compréhension qu'elle en tire est bien plus large que la technique elle-même. Ainsi la parole est bien plus riche que le fil téléphonique qui la transmet. Il ne faut pas prendre le fil pour la parole,

sinon on réduit la parole au fil. L'EMDR est une technique qui porte une intelligence bien plus importante que la technique qui la permet. Il s'agit de saisir cette intelligence pour se libérer de la technique et de ses artifices, pour la faire personnelle, c'est-à-dire nuancée et chamarrée.

Références

CROMBEZ, J.-C., 2006, *La personne en Écho*, Éditions de l'Homme, Montréal.

CROMBEZ, J.-C., 2003, *La méthode en Écho*, Éditions MNH, Beauport.