

## **Critique littéraire de l'ouvrage de Jacques Roques, « Guérir avec l'EMDR », édité en janvier 2007 aux éditions du Seuil dans la collection CouleurPsy**

Par Evelyne Josse, Psychologue, <http://www.resilience-psy.com>

### **POURQUOI JACQUES ROQUES A-T-IL ÉCRIT CE LIVRE ?**

---

*« Chaque jour des millions de personnes sur Terre sont profondément blessées dans leur chair et encore plus souvent dans leur âme. Ces dernières atteintes, pour être invisibles, n'en sont pas moins cruelles. Quand on connaît un moyen de soulager ces misères, on ne doit pas se taire » (pg. 15)*

Voilà pourquoi Jacques Roques s'attache à promouvoir la méthode EMDR auprès de ses confères et du grand public à travers ses ouvrages « Une révolution thérapeutique » paru en 2004 chez Desclée de Brouwer - La Méridienne et dernièrement « Guérir avec l'EMDR » édité en 2007 chez Seuil dans la collection CouleurPsy.

Jacques a découvert l'EMDR en 1994. Depuis, tout comme de nombreux thérapeutes de par le monde, il a aidé, grâce à cette méthode révolutionnaire, d'innombrables personnes à se départir de leur souffrance.

### **LA DÉCOUVERTE DE L'EMDR**

---

*« Un problème n'est un problème que quand on ne connaît pas la solution » (pg. 44)*

Jacques nous retrace la belle histoire de l'EMDR. Elle débute en 1987 dans un parc par une belle journée de printemps. En se promenant, Francine Shapiro, une étudiante en psychologie, découvre fortuitement un phénomène qui révolutionnera rapidement la conception et la pratique de la psychothérapie. Depuis, de nombreuses recherches ont été menées, la technique n'a cessé de se perfectionner et des millions de personnes ont guéri de leurs traumatismes psychiques.

### **COTÉ RECHERCHE**

---

*« La thérapie EMDR a été un révélateur. J'ai compris qu'on ne pouvait pas soigner correctement les gens si on ignorait la base neurologique de la mémoire » (pg. 50)*

Quelles sont les causes des pathologies de la psyché ? Comment un événement traumatique agit-il sur la personnalité de la victime ? Quels sont les mécanismes réparateurs mis en œuvre par la thérapie EMDR ? A vrai dire, on ne le sait pas exactement mais quand Jacques ne sait pas, il cherche ! En s'appuyant sur l'observation clinique et les recherches les plus récentes en sciences neurocognitives, il élabore tout au long de son ouvrage des hypothèses novatrices et éclairantes qu'il nous livre dans un langage accessible.

S'il cherche ainsi inlassablement à mieux comprendre l'origine de la souffrance psychique et le fonctionnement de l'EMDR, c'est aussi avec le but avoué d'étendre le champ d'application de

la méthode à d'autres pathologies et de concevoir de nouvelles formes d'actions thérapeutiques.

## **TRAUMATISME PSYCHIQUE, THÉORIE, ÉTUDES APPROFONDIES DE CAS ET TÉMOIGNAGES**

---

*« Il y a traumatisme chaque fois qu'une situation ne peut être mémorisée sans entraîner un déclenchement émotionnel pénible et perturbateur ; son souvenir se représentant en l'état spontanément à la conscience » (pg.51)*

Jacques distingue trois catégories de traumatismes : les traumatismes simples, les traumatismes complexes et les empoisonnements psychiques.

Les traumatismes simples regroupent les « *chocs traumatiques caractérisés par le fait que la personne est soumise à un événement soudain et inattendu, de relativement courte durée* ». Ils sont liés à une situation où elle a senti sa vie en danger (ou celle d'un tiers), où son intégrité physique a été menacée (ou celle d'autrui) ou à qui a mis en péril son équilibre psychique (notamment l'image qu'elle se fait d'elle-même). Jacques compare ces traumatismes à une écharde plantée dans la chair. Par un processus naturel comparable à celui de la cicatrisation corporelle, l'EMDR stimule la guérison des plaies psychiques. Si la mémoire garde le souvenir de la blessure, la cicatrisation a néanmoins effacé la douleur. De même, un traumatisme psychique traité cesse d'être actif ou nocif. « *On ne peut ni changer ni effacer le passé, mais on peut définitivement ne plus en souffrir* ».

Dans le traitement des traumatismes simples, l'EMDR affiche une efficacité comparable à celle des antibiotiques prescrits pour combattre une pneumonie ! La guérison est rapide et durable ; elle ne nécessite le plus souvent que quelques séances. A ce jour, aucune autre méthode psychothérapeutique ne peut prétendre à de tels résultats.

Pour illustrer ses propos, Jacques nous invite à partager sa pratique en nous détaillant l'histoire de ses patients et de leur guérison : celle d'Elisa, témoin d'un accident de la route, libérée de ses angoisses en une session d'EMDR ; celle d'Anthony, un adolescent de 12 ans souffrant indirectement des traumatismes de sa mère, apaisé dès la première séance et celle de Nathalie victime d'un attentat, soulagée de sa phobie après trois entrevues.

Sous la forme vivante d'interview, il donne ensuite la parole à ses patients et à leur entourage. Outre l'efficacité de la technique EMDR, ces témoignages mettent en exergue le fait que les personnes traumatisées n'ont pas toutes éprouvé un sentiment d'horreur ou d'impuissance au moment des événements, qu'elles ne sont pas toujours conscientes du lien entre l'événement traumatique et leurs souffrances ou bien encore que les traitements médicamenteux, les hospitalisations et l'écoute bienveillante n'apportent pas de solution définitive à leur difficulté.

Malheureusement, force est de constater que la guérison n'advient pas de manière aussi spectaculaire dans tous les cas de figure même s'il n'en reste pas moins qu'elle s'avère toujours plus prompte qu'avec d'autres techniques. Pour certaines personnes, gravement traumatisées, les blessures traumatiques ne peuvent être abordées avant que ne soit rétabli un équilibre psychique suffisant. Avec elles, le psychothérapeute ne peut se contenter d'un simple travail sur le traumatisme. Il doit les accompagner dans un délicat travail de reconstruction de leur personnalité. C'est le cas notamment lorsqu'il est face à des personnes souffrant d'empoisonnement psychique ou de traumatisme complexe.

Jacques aborde alors la deuxième catégorie de traumatisme, celle des empoisonnements psychiques. Certaines personnes baignent dès la naissance dans un milieu toxique. Un cadre familial défaillant, un climat d'incestualité, une relation de double-contrainte ou une communication truffée de propos dévalorisants instille perfidement en l'enfant un traumatisme aussi sûrement qu'un venin. Ces empoisonnements interfèrent avec le développement de la personnalité et sont à l'origine de nombreux troubles névrotiques ou dépressifs. S'appuyant sur les travaux de Myers, Jacques développe un modèle qui permet de rendre compte des phénomènes dissociatifs de l'identité constatés chez ces personnes. Il nous explique comment se forme en elles deux personnalités distinctes : la PAN, la personnalité apparemment normale, celle qu'elles présentent habituellement aux regards d'autrui et la PE, la personnalité émotionnelle, déclenchée par le rappel du traumatisme. Il nous livre ensuite une analyse fouillée des difficultés de Marie et d'Elisabeth et de leur rétablissement grâce à l'EMDR.

Jacques poursuit avec les traumatismes psychiques complexes, lorsque « *la personne a été soumise à des événements sévères s'étant répétés ou ayant duré longtemps* ». Reprenant la métaphore de l'écharde, il compare la situation de la victime à celle d'une personne blessée par une écharde dont la plaie s'est fortement infectée et qui souffre de fortes fièvres ainsi que de divers troubles secondaires. Il nous narre les douloureux parcours de Marcel, de Michel, de Jennifer, de Louisa, de Karine et de Noémie. Avec cette dernière, on peut mieux comprendre les mécanismes à l'œuvre dans les personnalités multiples aujourd'hui dénommés troubles dissociatifs de l'identité.

---

#### **LA DIMENSION HUMAINE**

---

*« Le thérapeute soigne autant par ce qu'il est que par ce qu'il fait » (pg. 173)*

Outre son professionnalisme basé sur un authentique savoir scientifique et clinique, ce qui caractérise Jacques, c'est son humanité, son tact, sa sensibilité. Conscient de l'importance de l'alliance thérapeutique, son attitude est toujours étayante, soutenante, chaleureuse, respectueuse et empreinte d'empathie.

*« C'est que le thérapeute est primordial ; surtout sa conception de l'humain et la place qu'il donne à cet alter ego souffrant qui vient le consulter » (pg. 17)*

Par la position qu'il adopte dans la relation thérapeutique, Jacques remet du même coup le patient à sa place ! A sa juste place ! Celle d'une personne normale, d'un partenaire compétent, ayant juste une ou plusieurs difficultés à résoudre.

---

#### **TÉMOIGNAGES DE CONFRÈRES**

---

Pour terminer, Jacques donne la parole à ses confrères. Eux aussi ont été stupéfaits des résultats thérapeutiques obtenus grâce à l'EMDR. Leur pratique et leur compréhension du soin en ont été complètement transformées. Leurs propos permettent de se faire une idée de l'étendue croissante du champ d'application de la thérapie EMDR et de l'état de la recherche en ce domaine.

## **EN CONCLUSION**

---

*« Il n'est pas normal que, par ignorance, des personnes parfaitement guérissables continuent à souffrir atrocement et à être malades ».*

Nous recommandons chaudement cet ouvrage tant aux thérapeutes qu'aux personnes en souffrance. Gageons qu'il oeuvrera à diffuser un savoir utile qui les aidera à trouver le chemin de la guérison.