

« L'EMDR est-il cliniquement utile ? »

Jean-François Saucier

Santé mentale au Québec, vol. 31, n° 2, 2006, p. 255.

Pour citer ce document, utiliser l'information suivante :

URI: <http://id.erudit.org/iderudit/014815ar>

DOI: 10.7202/014815ar

Note : les règles d'écriture des références bibliographiques peuvent varier selon les différents domaines du savoir.

Ce document est protégé par la loi sur le droit d'auteur. L'utilisation des services d'Érudit (y compris la reproduction) est assujettie à sa politique d'utilisation que vous pouvez consulter à l'URI <https://apropos.erudit.org/fr/usagers/politique-dutilisation/>

Érudit est un consortium interuniversitaire sans but lucratif composé de l'Université de Montréal, l'Université Laval et l'Université du Québec à Montréal. Il a pour mission la promotion et la valorisation de la recherche. Érudit offre des services d'édition numérique de documents scientifiques depuis 1998.

Pour communiquer avec les responsables d'Érudit : info@erudit.org



L'EMDR est-il cliniquement utile ?

Jean-François Saucier, rédacteur en chef

Le point de départ de l'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) relève presque du folklore. Aux prises avec un problème apparemment insoluble il y a une vingtaine d'années, Francine Shapiro était en train de traverser un jour un parc de son voisinage lorsque soudainement ses yeux se mirent à bouger spontanément de façon rapide pendant quelques minutes, à la suite desquelles lui apparut la solution de son problème. Au lieu d'attribuer ce phénomène au hasard et de l'oublier rapidement, comme nous avons tous tendance à le faire, elle fit preuve de « sérendipité » (comme le prince hindou Serendip qui découvrait des choses inattendues au cours de trajets non planifiés) et elle fit un doctorat en psychologie pour essayer de comprendre cet événement étrange qui l'avait secoué.

De cette réflexion émana la méthode de psychothérapie EMDR qui pour plusieurs n'est qu'une des cent cinquantièmes versions de psychothérapie, mais qui apparaît pour certains comme une percée intéressante. Pour le lecteur peu au courant de l'EMDR, disons très brièvement, au risque de trop simplifier, que selon cette école il existerait dans le cerveau humain un système, qui serait relié physiologiquement à un processus de traitement de l'information en relation avec la santé mentale, ce système facilitant une résolution adaptative au stress produit par les émotions négatives. Cependant, dans certaines situations, par exemple suite à un trauma ou à une situation dysfonctionnelle sévère durant l'enfance, ce système deviendrait débalancé, produisant divers symptômes ou syndromes pathologiques. Mais, ce système devenu dysfonctionnel peut être rebalancé grâce aux diverses interventions psychothérapeutiques et/ou pharmacologiques, déjà connues ; l'intervention spécifique de l'EMDR aurait la capacité d'accélérer le processus de rebalancement en joignant de façon systématique un stimulus physiologique (stimulation rythmée et alternée soit du mouvement des yeux, soit de celui des mains) au stimulus psychologique de remémorisation intense et méticuleuse de l'événement du trauma ou de la situation dysfonctionnelle dont a souffert le patient. Place maintenant au débat pour enrichir ce court résumé.

Amis lecteurs et amis commentateurs, nous vous invitons à continuer le débat en faisant parvenir vos commentaires d'au plus 800 mots au site web de la revue (<http://rsmq.cam.org/>).