

"Des yeux pour guérir" ou le pari de Francine Shapiro !

L'EMDR est une contribution majeure dans le champ de la psychologie clinique du XXI^{ème} siècle. J'entends certains dire encore « qu'ils n'y croient pas ! ». On croit en Dieu ou aux miracles, mais je ne suis pas sûr que la science nécessite de convoquer la croyance pour se justifier. Aujourd'hui, nombre de chercheurs et de cliniciens pratiquent l'EMDR ou développent des programmes de recherche de plus en plus ambitieux (c'est le cas en France et en Europe). Ces professionnels ne sont ni stupides, ni suicidaires. Ils sont plutôt exigeants et savent que leurs travaux seront passés au crible.

Ils ont tous compris qu'il y avait quelque chose à comprendre et à potentialiser avec cette approche ! Il y a 15 ans, pour la première fois, je présentais ici même, dans cet amphithéâtre, la thérapie EMDR dans le cadre d'un cycle de conférences sur les psychothérapies. Bien que doté à l'époque d'une chevelure plus flamboyante et d'une ligne plus svelte, beaucoup se sont moqués de moi. Guérir avec les yeux, quelle plaisanterie ! A cette époque, personne (des visionnaires qui se reconnaîtront peut-être !) n'aurait parié un euro sur cette approche qui est aujourd'hui recommandée par les plus grandes instances internationales de santé pour la prise en charge du TSPT*.

L'EMDR est une psychothérapie qui ouvre un nouveau type de questionnement dans le domaine de la prise en charge psychothérapeutique. Les recherches autour de cet objet réunissent psychologues, neurologues, biologistes et neuroscientifiques du monde entier et tous travaillent de concert pour comprendre ce qui se passe dans le cerveau avec cette approche et qui conduit à la résorption définitive de certains troubles comme le TSPT, mais pas seulement.

L'EMDR impose (ou ré-affirme) un questionnement épistémologique majeur dans le champ de la psychothérapie et de son évaluation à partir du moment où une telle approche permet d'activer un processus de guérison si efficace et si mystérieux, notamment grâce à ces fameux mouvements oculaires. Ce sont alors toutes les psychothérapies qui se trouvent interrogées quant à leur fonctionnement supposé. On ne sait pas comment marche l'EMDR ! C'est totalement vrai ! C'est tout l'intérêt de la recherche. Savez-vous comment fonctionne la psychanalyse ? L'hypnose ? Les TCC ? La Mindfulness ? Les antidépresseurs ? Je veux dire vraiment, je ne parle pas des théories qui justifient leurs usages respectifs. La médecine est pleine de découvertes qui ont d'abord sauvé des vies et qui ont été comprises quant à leurs principes actifs bien plus tard (exemple la pénicilline de Fleming qui a sauvé des milliers de gens au début du XX^{ème} siècle et dont le mode d'action ne fut identifié que bien plus tard). Il semble exister des dizaines de psychothérapies qui apportent toutes des réponses curatives que la science s'est évertuée à valider et à confirmer (TCC, hypnose, psychanalyse...). Si plusieurs approches constituées à partir de théories si différentes et de modes opératoires parfois aux antipodes les uns des autres conduisent à des résultats comparables, cela signifie sans aucun doute que toutes ces approches activent plus ou moins directement des mécanismes communs qui conduisent à la guérison. Peut-être alors que les théories qui clivent tant relèvent plus de postures idéologiques que d'une réalité clinique tangible.

Francine Shapiro a fait deux paris. Le premier pari était celui sur l'avenir et le devenir de l'EMDR. Elle l'a gagné...

Et plus de 20 ans après les premières publications, on peut dire sans conteste qu'elle a gagné son pari. La thérapie EMDR ne disparaîtra plus. Elle est bien ancrée dans les pratiques et dans les esprits des praticiens et des usagers de notre époque. C'est un héritage ! Mais soyons vigilants car les héritages sont parfois lourds à porter. Il semblait avoir chez Francine Shapiro une double obsession parfaitement compréhensible lorsqu'on veut imposer une idée. La volonté de "faire science" est celle d'inscrire presque prioritairement l'EMDR dans le champ des neurosciences.

Tout d'abord, "faire science" ne signifie pas uniquement mettre sur pied des études contrôlées randomisées. Les dimensions scientifiques d'une discipline comme la nôtre ne peuvent se résumer à une simple question de méthodologie.

Ensuite, la pauvreté de l'EMDR reste bien aujourd'hui encore sa pauvreté théorique... je veux dire sa pauvreté en termes de théorie psychologique. Il faut faire attention à ne pas réduire la psychologie au seul fonctionnement du cerveau. Il est impératif de proposer de vrais modèles théoriques susceptibles de nous orienter dans notre clinique et dans les recherches ; à cet égard le TAI présenté comme un modèle fondateur est selon moi un anti-modèle qui nous empêche de théoriser et de conceptualiser. Agité en permanence, il n'a pas bougé depuis plus de 20 ans et contribue à un appauvrissement de la conceptualisation. Les modèles de la psychanalyse, des TCC, de l'hypnose et mêmes de la mindfulness sont à cet égard bien plus riches. Mais sans doute que cela s'inscrit dans un contexte global de notre discipline qui a perdu ses penseurs et ses théoriciens et qui se réfugie dans l'excès de méthodologie et l'excès de cerveau.

Le second pari,
celui-là, elle l'a perdu.

C'est d'ailleurs un pari que chacun de nous sera amené à perdre un jour ! C'est le pari sur la vie ou sur la mort ! On se bat pour vivre ou survivre et vient un jour où les forces nous manquent et c'est la mort qui nous emporte. Voilà une femme qui, des années durant, a lutté contre le cancer ! Le cancer, quel pied de nez de la vie, alors qu'explorent aujourd'hui de nombreux de travaux concernant la contribution de l'EMDR à la prise en charge du cancer.

Madame Shapiro nous a quitté et elle a sans doute rejoint David Servan Schreiber dans un lieu encore tenu secret. Un "Poudlard des génies et des humanistes" d'où ils nous surveillent et d'où ils comptent sur nous.

Soigner les traumatismes et les souffrances humaines, c'est contribuer à un monde meilleur. Faire de la psychothérapie, c'est faire de la politique, de la bonne politique ! C'est fondamentalement penser que nos actions du quotidien, que nos prises en charge, dont la finalité est de réparer les gens "cassés" par la vie, pourront, même modestement, faire de nos patients des gens meilleurs. Meilleurs pour eux-mêmes, meilleurs pour leurs proches et par addition contribuer, peut-être, à un monde meilleur. Francine Shapiro y a contribué. Elle est décédée il y a quelques mois et rien que pour cela, pour son engagement politique et sa contribution au développement de la psychothérapie en général, elle mérite notre respect. Merci Madame !

*"Hommage à Francine Shapiro,
décédée le 16 juin 2019"*

*par le Pr. Cyril Tarquinio,
Directeur du Centre Pierre Janet*

