

Liberté

LIBERTÉ
ART & POLITIQUE

Neuropop?

Luis Carlos Fernandez

Volume 46, numéro 3 (265), septembre 2004

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/33253ac>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Collectif Liberté

ISSN

0024-2020 (imprimé)

1923-0915 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Fernandez, L. C. (2004). Neuropop? *Liberté*, 46(3), 103–116.

Neuropop?

Luis Carlos Fernández

Bien rares doivent être les lecteurs de cette chronique qui ignore-raient encore que l'on peut *guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse* comme le claironne le livre de David Servan-Schreiber ainsi intitulé. Car l'auteur ne semble pas avoir raté une occasion de diffuser la bonne nouvelle par tous les canaux : presse, radio, télé, conférences et, *last but not least*, le site Internet qu'il a créé — en français (<http://www.guerir.fr>) et en anglais (<http://www.instincttoheal.org>) — pour en pérenniser l'annonce. S'enchaînant à un rythme d'enfer, ses prestations médiatiques se poursuivaient encore un an après la sortie du bouquin avec autant de succès — le 13 février de cette année grasse, il se produisait à guichets fermés dans le cadre des Grandes conférences de l'Université de Montréal. Côté logistique promotionnelle, on lui accordera donc 10 sur 10 sans la moindre hésitation.

Publié en mars 2003 chez Robert Laffont, ce *primus opus* est vite devenu le champion des best-sellers hexagonaux. En novembre de la même année, il était déjà traduit dans dix-neuf pays, et les ventes en France atteignaient les 250 000 exemplaires. Nul doute que la version américaine (*The Instinct to Heal : Curing Stress, Anxiety, and Depression Without Drugs and Without Talk Therapy*, New York, Rodale Press, 2004), établie par l'auteur, marchera tout aussi fort.

L'heureux messenger est le fils cadet de Jean-Jacques Servan-Schreiber, journaliste français de renom, fondateur de *L'Express*, homme politique et auteur du célèbre *Défi américain*, un énorme succès du milieu des années 60. Il est psychiatre de son état

(tendance bio, naturellement) et docteur en neurosciences cognitives ; formé en France, au Québec et surtout aux États-Unis, où il a exercé pendant vingt ans. Un scientifique pur jus, mais dont le « Yin » soignant aurait pris quelque peu le dessus sur le « Yang » chercheur, ce léger déséquilibre étant au principe de l'ouvrage dont il sera question. Un essai qui peut se lire comme le récit d'une conversion aux « médecines complémentaires ».

Deux expériences cruciales auraient ébranlé les préjugés de DSS¹ à l'égard de celles-ci. D'abord la rencontre à Dharamsala de médecins tibétains qui soignaient uniquement par l'acupuncture et les plantes « toute une gamme de maladies chroniques », avec, vraisemblablement, « autant de succès » que leurs collègues occidentaux, mais à un coût infiniment moindre et avec moins d'effets secondaires. Vint s'ajouter à cela le cas d'une amie d'enfance qu'« une sorte de guérisseuse » semblait avoir tirée d'un épisode dépressif sérieux au moyen d'une « technique de relaxation proche de l'hypnose ».

On peut s'étonner qu'un toubib aussi savant y ait trouvé de quoi jeter son scepticisme par-dessus les moulins. Car, contrairement à ce que laisse entendre notre auteur, la médecine scientifique occidentale n'a pas rejeté les prétentions des soi-disant médecines « parallèles », « naturelles », « douces » ou « traditionnelles » — qu'elle tient à juste titre pour des patamédecines — sans les avoir dûment étudiées². Quant à l'histoire de guérison, elle n'aurait guère dû titiller sa fibre scientifique ; n'écrit-il pas lui-même :

¹ Je cède par commodité à l'usage — déjà bien établi, paraît-il — qui consiste à désigner l'auteur par ses initiales.

² On trouve des documents qui en attestent dans bon nombre de sites, tels que celui de l'Association Française pour l'Information Scientifique (<http://www.pseudosciences.org>), Charlatans (<http://charlatans.free.fr>), Les pseudo-médecines (<http://www.pseudo-medecines.org>) et Le guide sur la fraude et le charlatanisme dans le domaine de la santé (<http://www.allerg.qc.ca/quackwatchfrancais.html>). [Les adresses URL citées dans ce commentaire ont été vérifiées le 10 mai 2004.]

En médecine, il faut toujours se méfier de ce que l'on appelle les « cas anecdotiques » : c'est-à-dire qu'il ne faut pas bâtir une théorie ou recommander un traitement à tour de bras sur la base d'un seul patient, ou même de quelques cas, si extraordinaires soient-ils.

Ces deux épisodes l'incitèrent pourtant à s'ouvrir de plus en plus à la « nouvelle médecine des émotions » qui part des principes suivants : 1) notre cerveau comporte deux structures distinctes : le néocortex, « siège du langage et de la pensée », et le cerveau limbique, responsable du « bien-être psychologique et d'une grande partie de la physiologie du corps » ; 2) le dernier « fonctionne souvent indépendamment » du premier et les « désordres émotionnels » sont les manifestations de son dysfonctionnement ; 3) le « cerveau émotionnel possède des mécanismes naturels d'autoguérison » que le langage et la pensée ne peuvent guère stimuler. D'où l'intérêt du recours aux procédures qui activeraient ces mécanismes en passant par le corps.

(Signalons incidemment que cette vogue du somato-émotionnel ne séduit pas l'ensemble de la communauté scientifique. Le neurophysiologiste Marc Jeannerod, par exemple, trouve « ce mouvement pour le moins suspect » :

Le public, dit-il, est généralement sensible à ces spéculations biologiques qui veulent tout expliquer. [...] Ce retour du corps, qui ne s'observe d'ailleurs pas que dans la science, est à mon sens politique, protestataire, même fasciste. [...] Joseph LeDoux [figure de proue dudit mouvement] réduit les comportements de l'homme à des conditionnements émotionnels exactement comme le faisaient jadis les behavioristes³.

³ Propos recueillis par Patrick Jean-Baptiste dans « Le corps, matière à pensée », *Sciences et Avenir*, décembre 2003, p. 68. Quant aux thèses d'Antonio Damasio — célèbre spécialiste de la neurologie des émotions —, elles ont été réduites à néant par Colin McGinn (« Fear Factor », *The New York Times Book Review*, 23 février 2003), et sérieusement malmenées par Ian Hacking (« Minding the Brain », *The New York Review of Books*, vol. 51, n° 11, 24 juin 2004).

Les techniques dont DSS est devenu un ardent et infatigable promoteur se nomment : régularisation du rythme cardiaque, intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires (EMDR — sigle anglais), synchronisation des horloges biologiques, acupuncture, ingestion d'acides gras « oméga-3 », exercice physique et techniques de « communication affective ». Un « patchwork foutraque » — pour reprendre le mot irrévérencieusement amical d'une journaliste de *Libération* — de thérapies inorthodoxes apparemment les mieux éprouvées et les plus efficaces pour le traitement de ces fléaux de notre ère que sont le stress, l'anxiété et la dépression.

Bien meilleures, en tout cas, que les psychotropes et la psychanalyse. Mais ceci n'est un *scoop* que pour le grand public auquel s'adresse surtout le souriant docteur ; l'autre public, le tout petit monde de ceux qui s'intéressent de près aux questions de santé mentale, sait depuis un moment que la prescription massive de psychotropes n'empêche pas l'expansion desdits fléaux, et que la « cure » psychanalytique en tant que telle n'a probablement jamais remis quiconque d'aplomb.

En lisant le titre choisi par DSS — une trouvaille avunculaire de Jean-Louis Servan-Schreiber, directeur du lucratif magazine *Psychologies* —, on se dit que l'ouvrage doit bien contenir une certaine critique de ces deux formes de traitement. Erreur ! Il s'agit d'un livre doux, aimable, sans la moindre aspérité, écrit, de toute évidence, avec le souci le plus extrême de ne froisser personne et de plaire au plus grand nombre. « Un livre qui n'est contre rien », comme l'auteur prenait soin de le préciser lors d'un entretien radiophonique avec Yanick Villedieu⁴. L'illustration parfaite de cette communication gentiment « assertive » qui soignerait si bien nos âmes meurtries.

⁴ Le 2 novembre 2003, dans le cadre de l'émission radio-canadienne *Les années lumière*.

Ce qui distingue nettement *Guérir* des innombrables produits du charlatanisme guérisseur auxquels son titre risque néanmoins de l'associer⁵, c'est la citation d'études scientifiques censées garantir l'efficacité des méthodes qu'il présente. Est-il pour autant aussi inattaquable qu'il peut en avoir l'air ? Loin de là.

Il y a les fausses attributions :

Alfred Binet, le psychologue français du début du siècle qui a inventé (*sic*) l'idée de « quotient intellectuel » [...] Jung et Piaget, déjà, avaient proposé qu'il existe plusieurs types d'intelligence.

et les affirmations surprenantes qui trahissent, elles aussi, une singulière méconnaissance des questions évoquées⁶ :

les grands principes de cette « cure par la parole » ne sont pas véritablement remis en question [...] dans les trente dernières années, la sociobiologie a fait la démonstration que ce sont nos gènes eux-mêmes qui sont altruistes.

Il y a aussi, plus gravement, l'évacuation en douce de toute causalité autre que cérébrale. *Guérir* est une illustration caricaturale du réductionnisme neuroscientiste dont parle Alain Ehrenberg, qui consiste à faire du cerveau « l'acteur des opérations mentales,

⁵ Au pléthorique rayon américain où *The Instinct to Heal* fait carrière, la ressemblance des titres est frappante. Qu'on en juge : *Anxiety and Depression : A Natural Approach* ; *Curing Depression Naturally with Chinese Medicine* ; *Depression : Practical Ways to Restore Health Using Complementary Medicine* ; *Emotional Healing in Minutes* ; *Simple Acupressure Techniques for Your Emotions* ; *Prozac Free : Homeopathic Alternatives to Conventional Drug Therapies* ; *The Natural Way of Healing Stress, Anxiety & Depression*, etc.

⁶ Comment peut-on avoir passé les vingt dernières années aux États-Unis et ne pas savoir que la psychanalyse — « cette " cure par la parole " » — a été intégralement remise en cause par un nombre considérable de travaux ? On peut en dire autant de la sociobiologie (et de son avatar, la psychologie évolutionniste), qui n'a rien démontré d'autre que son aptitude à s'attirer les critiques les plus dévastatrices du côté de toutes les disciplines consternées par ses fables — sociologie, philosophie, anthropologie, biologie et génétique.

le moteur de la personne ⁷ », et le vrai responsable des déboires de celle-ci. Voyez plutôt :

Un cerveau qui ne laisse pas l'information émotionnelle jouer son rôle se trouve confronté à d'autres problèmes. [...] Rien ne fait autant grincer des dents notre cerveau émotionnel que les conflits avec ceux et celles qui font partie de notre environnement direct. [...] Dès la naissance, le cerveau émotionnel du bébé appelle : « Es-tu là ? » Et, encore et encore, celui de la mère lui répond : « Oui, je suis là ! » [...] L'important c'est de connaître les mots qui permettent de faire passer le courant émotionnel d'un cerveau à l'autre, efficacement, sans que cela prenne trop de temps.

Certes, l'auteur ne nie pas que les troubles dont il s'agit ont souvent « pour origine des expériences douloureuses vécues dans le passé », mais le rôle qu'il attribue à ces malencontreuses expériences est manifestement celui du simple élément déclencheur qui met en évidence une faiblesse subcorticale. Nous aurions tous tendance à penser : « Si seulement je pouvais changer ma situation je me sentirais beaucoup mieux dans ma tête », et ne ferions ainsi que prolonger l'impasse :

Au lieu d'essayer perpétuellement d'obtenir des circonstances extérieures idéales, il faut commencer par contrôler l'intérieur : notre physiologie. En jugulant le chaos physiologique et en maximisant la cohérence, nous nous sentons automatiquement mieux, tout de suite, et nous améliorons notre rapport aux autres, notre concentration, notre performance et nos résultats. Du coup, les circonstances favorables après lesquelles on ne cesse de courir finissent par se produire, mais c'est presque un effet dérivé, un bénéfice secondaire de la cohérence. Dès lors que nous avons apprivoisé notre être intérieur, ce

⁷ Michel Botbol, « La dépression, maladie de l'autonomie ? Interview d'Alain Ehrenberg », *Nervure*, tome 16, n° 3 [numéro spécial], septembre 2003, p. 35-40. Pour une critique en règle du travers réductionniste en neurosciences, voir M. R. Bennett et P. M. S. Hacker, *Philosophical Foundations of Neuroscience*, Oxford, Blackwell, 2003.

qui peut arriver dans le monde extérieur a moins de prise sur nous.

Dans la perspective de ces propos sur les bienfaits de la cohérence cardiaque (que l'on peut, semble-t-il, atteindre sans grand effort), les conditions extérieures sont « presque » un corollaire du souci physiologique de soi. On croirait entendre le manifeste railleur d'un neuropsychologue hégélien : *Les philosophes ont trop longtemps rêvé de changer le monde, au lieu d'exhorter les masses stressées, dépressives et anxieuses à sagement respirer par le nez*. Mais celui qui les tient est sérieusement persuadé que la véritable raison de la misère affective est l'inadaptation (cérébrale) au réel (social, existentiel), et non la nature, souvent intenable, de ce dernier. Il est beaucoup question dans *Guérir de chefs d'entreprise, directeurs commerciaux, spécialistes du marketing et autres cadres supérieurs au bout de leur rouleau promptement requinqués ; de gens dévoués qui, ayant « appris à gérer leurs réponses physiologiques aux demandes constantes de leur travail », peuvent stopper « leur déperdition constante d'énergie »*. Sans oublier ces pauvres courtiers en bourse, rongés par le stress comme ce n'est pas permis et souffrant d'hypertension artérielle précoce, mais qui se portent mieux dès qu'ils commencent à s'occuper d'un animal domestique — prendre soin d'un gentil toutou aide, faut-il croire, à supporter d'être soi-même un clébard anxieux du capitalisme financier.

Soigner ces travailleurs zélés par la douce médecine des émotions, c'est les aider à rester sur la brèche, et surtout pas leur suggérer de quitter un métier qui les tue. De quoi se mêlerait-on. Et puis, rien dans cet ouvrage n'indique clairement que l'auteur, qui a pourtant mis l'épaule à la roue humanitaire de *Médecins sans frontières*, jugerait pathogène un milieu de travail qui noie ses « ressources humaines » sous un flot permanent de demandes,

et qu'il s'offusquerait de ce que l'adaptation à tout prix et à toute chose soit devenue le critère de la normalité « biopsychosociale⁸ ».

Qu'en est-il des techniques dont il vante les résultats mirobolants ? Je n'ai bien sûr pas eu le loisir de vérifier — comme il faudrait toujours le faire en pareil cas — si les études citées en appui de chacune d'elles sont toutes aussi probantes que DSS le prétend. Mais voici un premier constat peu rassurant : sauf erreur, à une exception près, notre neurothérapeute ne cite pas des travaux défavorables à sa position. Je n'aborderai cette question qu'à propos des techniques vedettes : la prise d'oméga-3 et l'EMDR, mais je dirai d'abord quelques mots sur trois autres.

La course à pied (ou toute autre forme d'exercice physique). Bien sûr, ça peut aider à remonter et à garder le moral... de qui en a encore assez pour s'y mettre. Avec une remarquable suite dans les idées, DSS se demande « par quelles mystérieuses voies l'exercice a-t-il un impact sur le cerveau émotionnel ». C'est peut-être une question sans grand intérêt, vu que l'on conçoit sans peine comment cela peut agir sur *le moral* du coureur. Celui qui *croit* que courir l'aidera à sortir de son humeur cafardeuse fait un premier essai qui, en effet, l'en éloigne ; ce résultat l'encourage à en faire un deuxième, puis un troisième avec le même résultat, et c'est ainsi qu'il devient « accro » à son « antidépresseur naturel ». Cela s'appelle tout bêtement de l'autorenforcement, et vaut sans doute pour n'importe quelle activité entreprise avec espoir.

L'acupuncture. Bien que les notions fondamentales (« Yin », « Yang », « Ch'i », « Méridiens », etc.) de cette pratique millénaire ne

⁸ Sur la thématique de l'impératif d'adaptation, on lira l'excellent essai de Marcelo Otero, *Les règles de l'individualité contemporaine. Santé mentale et société* (Québec, Presses de l'Université Laval, 2003). Pour une critique des postulats biopsychiatriques, voir Elliot S. Valenstein, *Blaming the Brain. The Truth About Drugs and Mental Health*, New York, The Free Press, 1998 ; Peter R. Breggin, *The Antidepressant Fact Book : What Your Doctor Won't Tell You About Prozac, Zoloft, Paxil, Celexa and Luvox*, Cambridge (Massachusetts), Perseus Books, 2001.

soient que pure fantasmagorie, il semble avéré que l'insertion d'aiguilles dans certains points du corps produit quelque effet anesthésiant. Je n'ai pas pu creuser la question de savoir si les bienfaits que l'on peut en attendre pour le traitement des troubles de l'humeur sont vraiment appréciables et scientifiquement établis hors de tout doute raisonnable. Mais je parie qu'en lisant le récit que fait DSS de son expérience de la chose en tant que patient d'une acupunctrice aux allures de « chaman », le lecteur à tête froide pensera irrésistiblement aux réactions ébahies de la clientèle des voyantes.

La communication non violente vous apprend à purger votre langage (verbal et non verbal) de toute trace d'hostilité. C'est un rude et interminable apprentissage, mais si payant pour votre santé émotionnelle et celle de vos interlocuteurs. Cette technique a évidemment ses maîtres formateurs. L'un d'eux est le psychologue Marshall Rosenberg, qui l'a

enseignée et pratiquée dans toutes les circonstances et toutes les régions du monde où la gestion des conflits est indispensable, qu'il s'agisse d'écoles de quartiers défavorisés, de grandes entreprises en cours de restructuration, du Moyen-Orient ou de l'Afrique du Sud.

Eh bien, pour ce qui est des régions susdites, le moins qu'on puisse dire est que les magistrales leçons ne semblent pas avoir opéré des miracles. Mais les grandes entreprises, contraintes, hélas, de licencier massivement, ont sûrement appris l'importance de ne jamais « restructurer » sans sourire...

C'est avec *Le défi américain* du père en tête que le fils a formulé le sien. L'écart entre les « cultures d'entreprise » états-unienne et française n'est plus technologique ; il tient aujourd'hui, nous dit-il, au fait que

les meilleures entreprises américaines [...] ont réinventé la nature des relations humaines au travail. Elles ont saisi l'importance de l'intelligence émotionnelle, du travail d'équipe, du respect de l'intégrité de l'autre, des encouragements (le « feed-back positif »). Elles ont compris que rien n'est plus mauvais pour l'entreprise que la violence inutile des rapports entre les gens.

Si la vieille France veut relever le nouveau défi et devenir à son tour un paisible et lucratif royaume de *working poors*, elle fera bien de tremper les rouages de son marché du travail dans l'huile de la psychologie industrielle. On ne soupçonne pas l'immense rentabilité de mesures aussi simples et peu coûteuses que la photo affichée de l'« employé du mois », qui gonfle de fierté la poitrine dudit et porte ses camarades à une saine émulation. Des petites marques d'humanisme entrepreneurial comme celle-ci constituent, mine de rien, le meilleur antidote contre le sentiment morbide d'exploitation et ses conséquences désastreuses. Nourri au « feed-back positif », le brave trimeur se sentira membre d'une famille planétaire — le clan MacDo, par exemple — , au lieu de s'en croire l'un des innombrables domestiques sous-payés et éminemment jetables.

L'absorption d'oméga-3. Se souvient-on que le phosphore était censé fortifier nos méninges et le yaourt expliquer l'enviable longévité des Bulgares, deux « découvertes » parmi tant d'autres dont on n'entend plus parler ? Les apôtres de la « révolution alimentaire » ne jurent à présent que par les acides gras essentiels, ces fameux « oméga-3 » que contiennent surtout les poissons d'eau froide. C'est que notre cerveau est « pour les deux tiers, constitué d'acides gras », et ne carburerait bien que s'il en reçoit la bonne dose. Autrement, nos membranes neuronales deviendraient rigides, et c'est la lenteur intellectuelle, la déprime, l'anxiété et bien d'autres calamités encore qui nous guetteraient.

La passion de guérir n'excluant pas le sens des affaires, DSS veille à la création d'Isodis Natura (<http://www.isodisnatura.com>), compagnie dont il préside le comité scientifique et détient une part du capital. Isodis vend des capsules d'oméga-3 à tour de bras (pas précisément à vil prix) grâce à une intense publicité qui souligne le rôle du produit dans l'amélioration de l'équilibre émotionnel. Or cette action bénéfique est loin d'être confirmée, comme le montrent clairement la modestie et la variabilité des résultats de quatorze essais cliniques — de qualité méthodologique variable, elle aussi — faits pendant les trois dernières années sur des échantillons relativement petits de patients souffrant de dépression (unipolaire, bipolaire, post-partum), schizophrénie, et autres troubles psychiatriques⁹. Par ailleurs, l'avis de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) concernant les prétendus bienfaits de ces substances pour la santé cardiovasculaire n'est pas moins dégrisant ; les experts de son comité scientifique trouvent la plupart des allégations des industriels à cet égard vagues, problématiques ou injustifiées, et concluent qu'« il n'existe pas de preuve que les acides gras oméga-3 améliorent globalement la fonction cardiaque de manière cliniquement significative¹⁰ ».

L'EMDR, thérapie miraculeuse conçue par la psychologue californienne Francine Shapiro pour soigner l'état de stress post-traumatique (ESPT), c'est-à-dire les séquelles affectives d'épreuves douloureuses qu'on n'arrive pas à surmonter. Elle consiste simplement à demander au patient d'évoquer le souvenir de l'événement pénible tout en bougeant les yeux de droite à gauche sans arrêt. Incroyable mais (apparemment) vrai : quelques brèves séries de ce va-et-vient oculaire peuvent suffire à balayer

⁹ Voir James M. Martinez, Lauren B. Marangell, « Omega-3 fatty acids : Do ' fish oils ' have a therapeutic role in psychiatry ? », *Current Psychiatry Online*, vol. 3, n° 1, janvier 2004 (http://www.currentpsychiatry.com/2004_01/0104_omega-3_fatty_acids.asp).

¹⁰ Rapport sur les acides gras de la famille oméga-3 et système cardiovasculaire : intérêt nutritionnel et allégations, juin 2003 ; Réunion d'échanges et d'information, 10 juillet 2003 (<http://www.sante.gouv.fr>).

les émotions les plus handicapantes en induisant un « traitement accéléré de l'information » — phénomène dont rien ne prouve l'existence.

Depuis son arrivée sur le marché de la psychothérapie en 1989, la popularité de cette approche n'a cessé de croître. Elle suscitait déjà l'engouement des professionnels avant que des études sur son efficacité aient vu le jour, ce qui ne surprend guère quand on sait le gouffre qui sépare la psychologie scientifique de sa brouillonne sœur « appliquée », et la dynamique publicitaire qui dicte l'évolution de celle-ci. Résultat : ses praticiens sont aujourd'hui légion (comme pour les autres techniques de la panoplie, *Guérir* procure de bonnes adresses). DSS lui consacre deux chapitres remplis d'illustrations persuasives, ne manquant pas de noter que l'American Psychological Association (APA) la juge efficace, et s'étonnant du refus obstiné que lui opposent ses critiques. Que doit-on en penser ? (Les commentaires qui suivent doivent beaucoup aux communications personnelles de James D. Herbert, que je remercie vivement.)

De la caution de l'APA, pas grand-chose, puisqu'elle peut être accordée à tout traitement dont deux études montreraient qu'il est statistiquement plus efficace que l'absence de traitement — un critère si laxiste que le placebo et la prière y satisfont ! C'est que, loin d'être l'instance impartiale et souveraine que l'on croit, l'APA est au contraire sensible aux pressions des lobbys qui s'agitent en son sein et portée au compromis¹¹.

Et des reproches adressés aux critiques (mépris des faits, étroitesse d'esprit), qu'ils sont sans fondement. C'est à propos de

¹¹ Sur la question de la scientificité des psychothérapies, voir James D. Herbert, « The Science and Practice of Empirically Supported Treatments », *Behavior Modification*, vol. 27, n° 3, juillet 2003, p. 412-430 ; voir aussi Frederick C. Crews, « The Trauma Trap », *The New York Review of Books*, vol. 15, n° 4, 11 mars 2004 (<http://www.nybooks.com/articles/16951>).

l'EMDR que l'on trouve l'exception à la règle de la citation sélective : le travail de Herbert, Lilienfeld *et alia*, mentionné, sans doute, parce que DSS pense que la « réponse détaillée » de Perkins et Rouanzoin¹² en fait justice — ce qui, à mon humble avis, n'est pas le cas. Les analyses critiques de la littérature sur l'EMDR sont du reste assez nombreuses. Voici les conclusions de celles que j'ai pu consulter¹³ : l'EMDR n'est pas plus efficace que les techniques de simple exposition, et le mouvement oculaire — ou toute autre forme de mouvement bilatéral — n'est pour rien dans les résultats positifs qu'elle permet d'obtenir (deux conclusions communes à toutes ces analyses) ; ses résultats sont moins importants et nécessitent bien plus de séances qu'on ne le dit ; il n'y a guère de données empiriques permettant d'affirmer (comme le font certains) qu'elle est utile pour le traitement d'autres conditions que l'ESPT ; le caractère changeant de la procédure et l'absence d'hypothèses théoriques falsifiables font obstacle au règlement scientifique du débat.

Les sérieuses réserves que suscite cette pratique semblent donc — n'en déplaise à l'auteur de *Guérir* — pleinement justifiées.

ooo

¹² J. D. Herbert, S. O. Lilienfeld *et al.*, « Science and Pseudoscience in the Development of Eye Movement Desensitization and Reprogramming (EMDR) : Implications for Clinical Psychology », *Clinical Psychology Review*, vol. 20, n° 8, 2000, p. 945-971 ; B. R. Perkins et C. C. Rouanzoin, « A Critical Evaluation of Current Views Regarding Eye Movement Desensitization and Reprogramming (EMDR) : Clarifying Points of Confusion », *Journal of Clinical Psychology*, vol. 58, n° 1, 2002, p. 77-97.

¹³ Pas moins de sept, dont je ne citerai que les plus récentes : A. Rubin, « Unanswered Questions about the Empirical Support for EMDR in the Treatment of PTSD : A Review of Research », *Traumatology*, vol. 9, n° 1, mars 2003, p. 4-30 ; G. J. Devilly, « Eye Movement Desensitization and Reprocessing : A Chronology of its Development and Scientific Standing », *Scientific Review of Mental Health Practice*, vol. 1, n° 2, 2002, p. 113-138 ; P. R. Davidson et K. C. H. Parker, « Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) : A meta-analysis », *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, vol. 69, n° 2, avril 2001, p. 305-316 ; P. Muris et H. Merckelbach, « Traumatic memories, eye movements, phobia, and panic. A critical note on the proliferation of EMDR », *Journal of Anxiety Disorders*, vol. 13, nos 1-2, 1999, p. 209-223.

Un bon conseil pour finir. Si ce nouveau guide de la santé émotionnelle ne vous a pas conquis, n'allez surtout pas croire que votre cerveau limbique tourne au ralenti ; c'est bien plutôt que l'autre, la sèchement cognitive, ne s'en laisse pas trop compter. Quoi qu'il en soit, on verra bien si ses recettes tiennent la route. Rendez-vous dans dix ans.