

**TRAUMA EXPERTS** J.L.B.  
**JUDITH N. (LAZAR) BLACK**, M.Ed., psy., c.o.

PSYCHOLOGUE CLINICIENNE • CONSEIL EXPERT  
CLINICAL PSYCHOLOGIST • COUNSELLOR • CONSULTANT

Membre:  
O.P.Q.  
CAP.



Le 26 septembre 2006

Cher Jean-Guy,

C'est avec un grand intérêt que j'ai lu votre manuscrit. C'est une histoire passionnante, racontée dans un style clair et facile à lire. J'admire la retenue émotionnelle dont vous avez fait preuve malgré l'expérience pour le moins perturbante que vous avez vécue.

En utilisant la première personne, vous êtes arrivé à faire des observations très justes quant à vos propres réactions et à votre bouleversement intérieur.

Le livre fait ressortir les principales questions que nous retrouvons souvent dans les cas de stress post-traumatiques et de syndrome de stress post-traumatique : réactions figées, flashs-back, cauchemars, reviviscence des scènes, anxiété et remise en question de notre vision du monde. Il révèle à quel point un trauma peut secouer et atteindre même les plus solides d'entre nous, au cœur de leur être, et comment la douleur et les réactions peuvent arriver par vagues et à n'importe quel moment, si non traitées.

J'ai apprécié votre description de l'EMDR et plus particulièrement la façon dont vous avez personnellement expérimenté cette approche. Votre livre démontre comment nos traumatismes s'ajoutent, les uns aux autres, et comment la méthode EMDR peut nous aider à intégrer non seulement les traumatismes les plus récents, mais aussi nos expériences lointaines. Grâce à votre témoignage personnel, j'espère que les personnes qui souffrent du syndrome de stress post-traumatique comprendront l'importance de demander de l'aide.

Étant donné les génocides, les guerres et les bombes qui ne semblent vouloir s'arrêter – sans mentionner les désastres naturels – il était important que vous racontiez votre histoire. C'est seulement à travers les yeux d'une personne que nous pouvons donner un visage humain à la souffrance. En outre, il était particulièrement intéressant de lire les efforts que vous avez déployés pour réconcilier votre foi avec la douleur de votre expérience et ce dont vous avez été témoin, et pour trouver un sens à tout ce chaos.

Je vous souhaite beaucoup de succès avec votre livre!

Respectueusement,

Judith N. Black, M.Ed., psy.

Psychologue clinicienne

Diplomate, *American Academy of Experts in Traumatic Stress*