L'EFT et la psychologie énergétique

11 avril 2019

Gwenaelle Persiaux, psychologue clinicienne

gwenaellepersiaux@gmail.com **OYA Formations**

EFT et psychologie énergétique :

des techniques de régulation émotionnelle

La psychologie énergétique

- = ensemble de techniques psychothérapeutiques qui cherchent à rétablir **l'équilibre entre le corps et l'esprit** en travaillant directement sur les perturbations énergétiques du champ humain
- Basée sur les savoirs des médecines traditionnelles orientales : **médecine chinoise, acupuncture..**
- Enrichie aujourd'hui par les **neurosciences**
- ACEP: Association for Comprehensive Energy Psychology fondée en 2000

EFT : Emotional Freedom Techniques

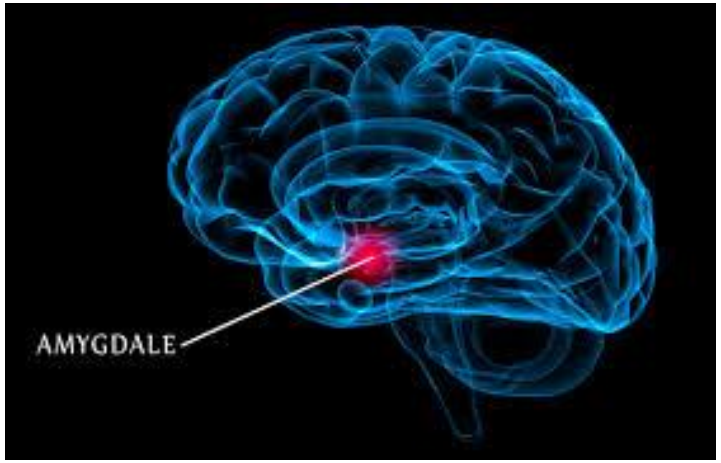
- EFT : une des techniques les plus connues en psy énergétique
- Développée par **Gary Craig** en 1990
- Consiste à **tapoter sur 15 points d'acupuncture tout en verbalisant le problème :** cognitions dysfonctionnelles, émotions, douleurs…

EFT : Emotional Freedom Techniques

- **Indications cliniques majeures**
  - Traumas (ESPT)
  - Troubles anxieux : crises d'angoisse, TAG, phobies, TOC
  - Dépressions
- **2 usages :**
  - en auto-régulation émotionnelle >> à enseigner aux patients
  - en séance de thérapie

EFT : pourquoi ça marche ?

L'EFT repose sur **trois piliers** :



- **EXPOSITION :** On active les émotions, sensations et pensées associées en évoquant l'événement => cela déclenche une réaction d'alerte dans l'amygdale.
- **RECADRAGE COGNITIF** : On amène le patient vers une acceptation de la situation telle qu'elle est => cela favorise un recadrage des pensées dysfonctionnelles.
- **ACUPRESSION :** On tapote sur les points d'acupuncture pour activer le système parasympathique et détendre le corps => cela réduit l'activité de l'amygdale et permet l'intégration des souvenirs traumatiques.

EFT : validation par la recherche

- À date **> 100 études** dont **51 sont des essais contrôlés randomisés** publiées dans des revues à comité de lecture dont celles de l'APA (American Psychological Association) ou le Journal of Clinical Psychology

- dont **4 meta analyses** : trois ont montré des valeurs moyennes d'effet élevées et la 4^{e} une valeur d'effet modérée de l'EFT

Meta analyse de Dawson Church
juillet 2013 publié dans Psychology

- **revue de 23 essais contrôlés randomisés et 17 études intra-sujets**

- montre les **effets significatifs de l'EFT sur** :
  - **Anxiété, dépression, phobies et ESPT**
  - **Douleurs et symptômes physiques**
  - **Perte de poids et compulsions alimentaires**
  - **Performances sportives**

- **reprend les études utilisant l'EEG et le taux de cortisol** pour objectiver l'effet de l'EFT sur le corps

Etudes citées dans la méta analyse de Church, 2013

- Anxiété :
  - Sezgin & Ozcan, 2009 sur étudiants passant des examens d'entrée à l'université
  - Jones, Thornton & Andrews, 2010 sur anxiété de parler en public
- Dépression : Church, De Asis &Brooks, 2012 ; Stapleton, Church, Sheldon, Porter & Carlopio, 2013
- Phobies : Wells, Polglase, Andrews & Carrington, 2003 ; Bakers & Siegel, 2010 ; Salas, Brooks & Rowe, 2011
- ESPT :
  - Church, Pina, Reategui & Brooks, 2011 : sur ados abusés sexuellement
  - Karatzias et al, 2011: a montré effets équivalents de l' EFT et de l'EMDR sur patients ESPT
  - Nemiro, 2013 : sur femmes au Congo
  - Church et al, 2013 : sur vétérans du Vietnam
- Douleurs et symptômes physiques :
  - Brattberg, 2008 sur patients souffrant de fibromyalgie
  - Hodge & Jurgens, 2011 : sur patients souffrant de psoriasis
  - Bougea et al, 2013 : sur patients souffrant de migraines
  - Lee & Kim, 2013 : sur patients souffrant d'insomnie
- Perte de poids et compulsions alimentaires : Stapleton, Sheldon, Porter & Whitty, 2011 ; Church & Brooks, 2010
- Études avec EEG : Swingle, Pulos & Swingle, 2004 ; Lambrou, Pratt & Chevalier, 2003 ; Swingle, 2010
- Etudes avec mesure du cortisol : Church, Yount & Brooks, 2012 : Feinstein & Church, 2010.

EFT : une reconnaissance grandissante

- **Etats Unis :** « Clinical EFT » = thérapie reconnue evidence-based selon les 7 critères de l'APA et enseignée dans certaines universités de psychologie.
- **Royaume Uni** : décembre 2018 : le NICE (équivalent de la HAS) a reconnu l'efficacité de la psy énergétique sur l'ESPT et débloqué des fonds de recherche gouvernementaux pour la recherche sur l'efficacité de l'EFT
- **France :** depuis sept 2018 : inclus au programme du DFSSU de Psychothérapie et psychopathologie clinique (Master II) à Paris 8

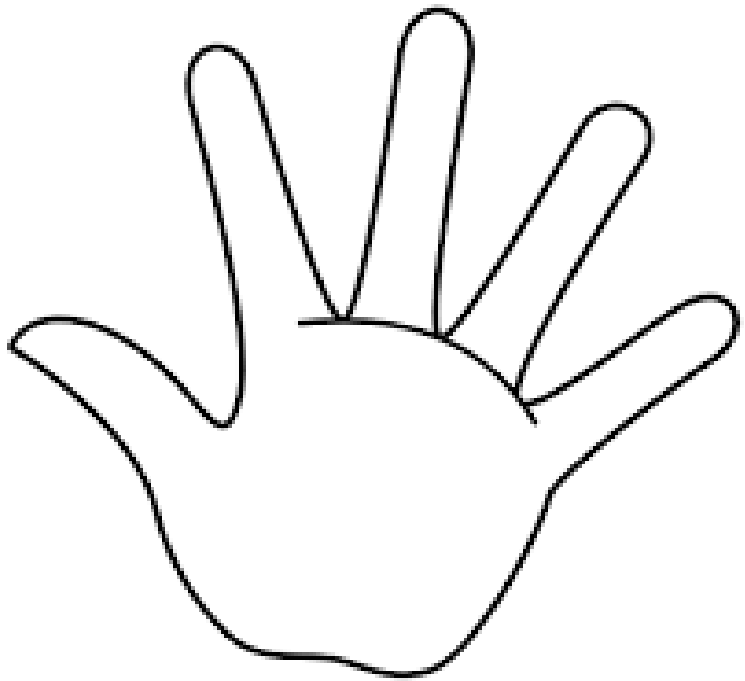
L’EFT en thérapie :

démonstration

L’EFT en auto-soin :

quelques techniques

Auto-EFT express ou discret



= uniquement les points de la main
= 5 méridiens activés

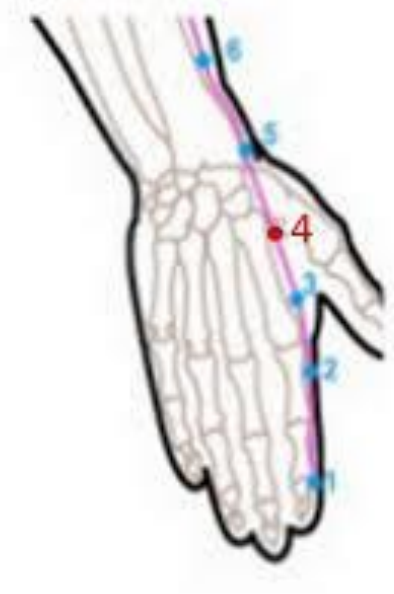
- Pincez le bout de chaque doigt
- Respirez

Points d’urgence

- Reins 27 : sous les clavicules

Très efficace pour les crises d’angoisse

Points d’urgence



Gros intestins 4 (GI 4)

- Gros intestin 4 = entre le pouce et l’index

pour l’anxiété et la tristesse

Bibliographie

- Le petit livre de l’EFT de Jean Michel Gurret
- Je m’initie à l’EFT de Jean Michel Gurret
- Je vis mieux avec l’EFT et les techniques énergétiques de Jean Michel Gurret
- Mieux vivre avec l’EFT de Jean Michel Gurret
- Découvrir l’EFT pour les nuls de Helena Fone
- Finis les chagrins, les peurs et les colères avec l’EFT de Jean Michel Gurret
- Valentin et les points magiques de Valérie Broni

merci
thank you
gracias
obrigado
danke
go raibh maith agat
спасибо
grazie
bedankt
sukriya
dakujem
mochchakkeram
terima kasih
dank je
arigatô
ngiyabonga
barka
tau
kia ora
ありがとう
мерси
grazzi
tanemirt
mersi
diolch
dhanyavad
shukriya
spas
teşekkü ederim
gràcies
welalin
enkosi
gratias ago
misaotra
matondo
dhanyavadagalu
dziękuję
謝謝
chokrane
sagolun
krap
takk
tapadh
leat
rahmet
kop khun krap
mercé
nandri
didi madloba
mahalo
gràçie
mèsi
teşekkür ederim
taiku
mauruuru
vinaka
tenki
kiitos
sobodi
dankon
manana
murakoze
hvala
köszönöm
хвала
blagodaram
asante
tugarez
kam sah hamnida
nanni
paldies
faafetai lava
kop khun
najis tuke
mamnun
তোমাকে ধন্যবাদ
tack
sulpay
akun
ačiū
djiere dieuf
děkuji
bayarlalaa
rahmat
chnorakaloutioun
ευχαριστώ
xièxiè
dankie
Баярлалаа