



© V9.19-2019 Jean-Michel GURRET

L' EFT Clinique :  
*Emotional Freedom Techniques*  
Pour les enfants et les  
adolescents

## EFT Clinique

- Approches cliniques et « auto-administrées » qui intègrent des techniques cognitives et d'exposition à des méthodes tirées d'anciennes traditions de guérison
- Stimulation de points d'acupuncture
- TFT et EFT : tapping



© Jean-Michel Gurrett v.10-2019

## EFT Clinique

- Nouveau paradigme
- Une quatrième vague :
  1. La psychanalyse avec Sigmund Freud et Carl Jung
  2. Les thérapies comportementales ont suivi avec Edward Thorndike, Joseph Wolpe et B. F. Skinner, inspirés par la théorie de l'apprentissage
  3. La psychothérapie humaniste ou expérientielle a remis en question les principes fondamentaux de la psychanalyse et du comportementalisme
  3. (bis) La thérapie cognitive ou thérapie cognitivo-comportementale (puisqu'elle s'appuie sur la thérapie comportementale) est apparue comme une autre "troisième vague", et elle est maintenant devenue la force dominante en psychothérapie avec Aaron Beck et Judith Beck, Albert Ellis et David Burns

© Jean-Michel Gurrett v.10-2019




## Une 4<sup>ème</sup> vague ?

- Traitements plus courts
- Les régimes d'assurance maladies limités
- Recherche sur des approches plus brèves, entre 2 et 10 séances maximum.
- Psychothérapies brèves avec une composante somatique : 4<sup>ème</sup> vague de la psychothérapie.
- l'EFT est une des psychothérapies prometteuse de la quatrième vague.


© Jean-Michel Gurrett v.10-2019



MEMBERS TOPICS PUBLICATIONS & DATABASES PSYCHOLOGY HELP CENTER NEWS & EVENTS SCIENCE EDUCATION CAREERS ABOUT APA



Advancing psychology to benefit society and improve lives



## Psychologie énergétique

- En 1999, l'APA a interdit à ses instituts de formation continue (FC) d'offrir des crédits de formation aux psychologues désirant suivre des formations en psychologie énergétique.
- Changement en 2012
- Confirmation en 2015 et 2019

© Jean-Michel Gurrett v.10-2019

**NICE** National Institute for Health and Care Excellence

NICE Pathways NICE guidance Standards and indicators Evidence search BNF BNFC CKS Journals and databases

## Improving health and social care through evidence-based guidance

Browse guidance by area:

- Conditions and diseases
- Health and social care delivery
- Health protection

## Psychologie énergétique

- Le National Institute for Health and Care Excellence (NICE), a créé une nouvelle catégorie pour le traitement du SSPT, les " thérapies somatiques et cognitives combinées ", composée de l'EFT Clinique et de la TFT.
- Le rapport du NICE comprend des preuves préliminaires à l'appui de ces approches
- L'examen plus approfondi de l'EFT est une de ses 4 priorités de recherche sur le SSPT

© Jean-Michel Gurrett v.10-2019

## Applications clinique de la Psychologie énergétique

- 42 % des psychothérapeutes TCC ont déclarés qu'ils utilisaient ou avaient tendance à utiliser une modalité de psychothérapie énergétique.
- Les psychothérapeutes qui utilisent les stimulations d'acupoints se comptent en " dizaines de milliers

© Jean-Michel Gurrett v.10-2019



## Sécurité

- Aucun" événement indésirable
- EFT préféré car permet de " soulager le traumatisme de façon non invasive, ce qui diminue la possibilité de retraumatisation »
- Un risque: la prolifération de thérapeutes improvisés

© Jean-Michel Gurrett v.10-2019

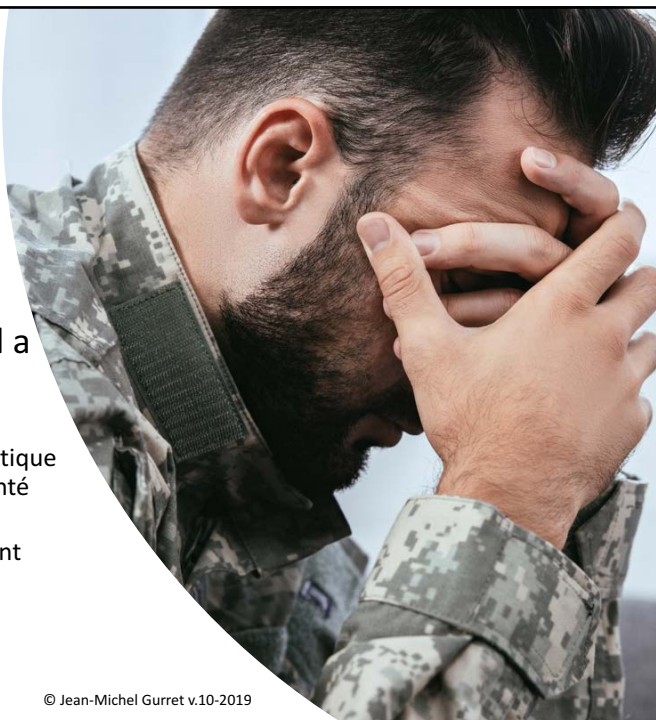




## La composante somatique de la psychologie énergétique

---

- La stimulation d'acupoints est une intervention somatique douce dont il a été démontré qu'elle :
  - atténue les états hormonaux liés au stress(1),
  - facilite les changements dans l'expression génétique associés à l'amélioration de la santé et de la santé mentale (2)
  - et produit des signaux électriques qui perturbent rapidement les fondements neurologiques des symptômes psychologiques (3).



© Jean-Michel Gurrett v.10-2019

## Acupuncture vs. Stimulation sur les points d'acupuncture

---

- Les protocoles de PÉ stimulent les points d'acupuncture avec le bout des doigts (tapotements).
- Dans l'acupression, les points d'acupuncture traditionnels sont stimulés manuellement
- Une étude en double aveugle : améliorations cliniques équivalentes pour chaque interaction.



© Jean-Michel Gurrett v.10-2019

## Acupuncture vs. Stimulation sur les points d'acupuncture

---

- Le « tapping » est supérieur aux aiguilles dans le traitement des troubles anxieux vraisemblablement grâce à sa flexibilité car il permet des ajustements rapides qui suivent l'expérience du patient au fil du temps des séances.
- De plus en plus de publications montrent que l'acupuncture est également efficace pour un éventail de troubles physiques et émotionnels.

© Jean-Michel Gurret v.10-2019



## Acupuncture vs. Stimulation sur les points d'acupuncture

---

- Les protocoles de PÉ dont l'EFT Clinique introduisent également l'**exposition imaginaire et les interventions cognitives** dans un contexte orienté vers la guérison émotionnelle et le développement psychologique.
- Une stimulation répétée sur les points d'acupuncture produit des signaux électriques : « transduction mécanosensorielle », ou effet Piezo-Électrique

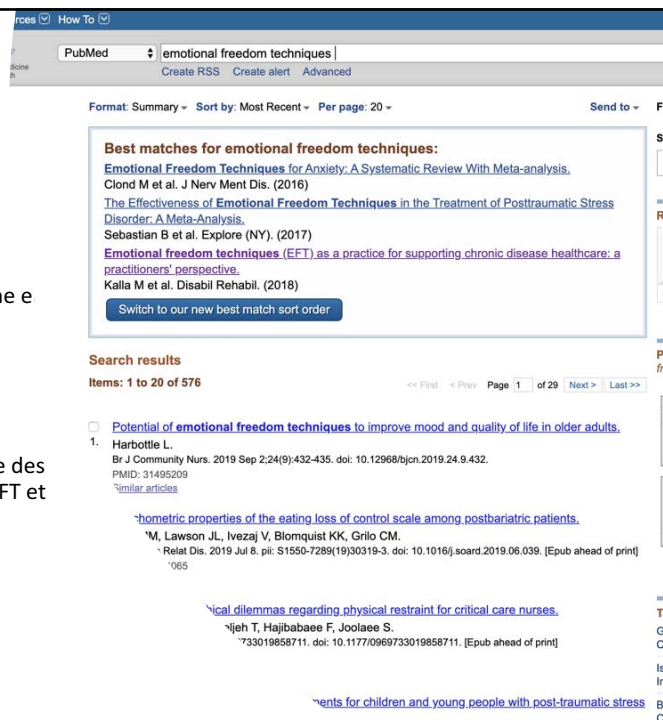
© Jean-Michel Gurret v.10-2019



## Efficacité de la psychologie énergétique

- Plus de 200 articles de synthèse, études de recherche et méta-analyses ont été publiés dans des revues professionnelles évaluées par des pairs.
- Cela comprend :-
- 65 essais contrôlés randomisés
- 50 études sur les résultats cliniques (Toutes sauf une des 115 études ci-dessus documentent l'efficacité de l'EFT et des méthodes dérivées)
- 5 méta-analyses
- 4 examens systématiques des modalités du PE
- 9 études comparatives (PE et autres thérapies)

© Jean-Michel Gurrett v.10-2019



PubMed | emotional freedom techniques | Create RSS | Create alert | Advanced

Format: Summary - Sort by: Most Recent - Per page: 20 - Send to -

**Best matches for emotional freedom techniques:**

- [Emotional Freedom Techniques for Anxiety: A Systematic Review With Meta-analysis.](#) Clond M et al. J Nerv Ment Dis. (2016)
- [The Effectiveness of Emotional Freedom Techniques in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder: A Meta-Analysis.](#) Sebastian B et al. Explore (NY). (2017)
- [Emotional freedom techniques \(EFT\) as a practice for supporting chronic disease healthcare: a practitioners' perspective.](#) Kalla M et al. Disabil Rehabil. (2018)

Switch to our new best match sort order

**Search results**

Items: 1 to 20 of 576

1. [Potential of emotional freedom techniques to improve mood and quality of life in older adults.](#) Harbottle L. Br J Community Nurs. 2019 Sep 2;24(9):432-435. doi: 10.12968/bjcn.2019.24.9.432. PMID: 31495209 [Similar articles](#)

[Psychometric properties of the eating loss of control scale among postbariatric patients.](#) M, Lawson JL, Ivezaj V, Blomquist KK, Grilo CM. Relat Dis. 2019 Jul 8. pii: S1550-7289(19)30319-3. doi: 10.1016/j.soard.2019.06.039. [Epub ahead of print] 065

[Ethical dilemmas regarding physical restraint for critical care nurses.](#) Nijeh T, Hajibabae F, Joolaee S. 733019858711. doi: 10.1177/0969733019858711. [Epub ahead of print]

[Interventions for children and young people with post-traumatic stress](#)

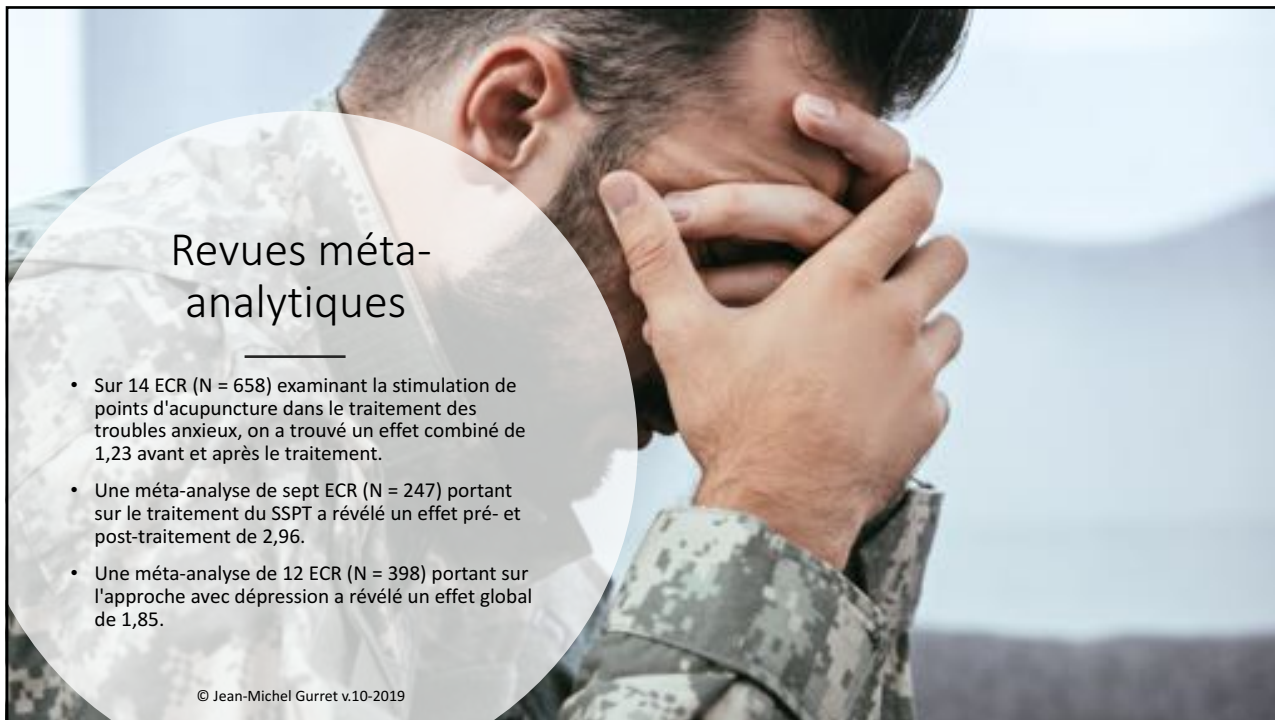
## Efficacité de la psychologie énergétique

- Et de multiples études de recherche documentent l'efficacité de la PÉ pour :
  - Douleur
  - Anxiété
  - Dépression
  - Compulsions alimentaires
  - Traumatisme et SSPT
  - Performances athlétiques de pointe.

© Jean-Michel Gurrett v.10-2019







## Revue méta-analytiques

- Sur 14 ECR (N = 658) examinant la stimulation de points d'acupuncture dans le traitement des troubles anxieux, on a trouvé un effet combiné de 1,23 avant et après le traitement.
- Une méta-analyse de sept ECR (N = 247) portant sur le traitement du SSPT a révélé un effet pré- et post-traitement de 2,96.
- Une méta-analyse de 12 ECR (N = 398) portant sur l'approche avec dépression a révélé un effet global de 1,85.

© Jean-Michel Gurrett v.10-2019



## Comparaisons directes

- 10 études ont comparé les traitements de psychologie énergétique avec une condition de comparaison fondée sur des données probantes.
- 8 ont comparé les résultats de traitement entre la psychologie énergétique et la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour des affections comme :
- l'agoraphobie
- l'anxiété chez les adolescents (liée aux examens)
- La dépression/anxiété
- les envies de manger
- Le TAG
- Violences sexuelles

© Jean-Michel Gurrett v.10-2019



## Comparaisons directes

---

- Dans chacune de ces études, les résultats de la psychologie énergétique étaient au moins équivalents aux résultats de la TCC
- Certains les ont dépassés dans certaines mesures, en particulier la rapidité.
- En comparaison avec l'EMDR dans le traitement du syndrome de stress post-traumatique, les deux approches ont conduit à des valeurs élevées de l'ampleur de l'effet dans une moyenne de moins de quatre séances.

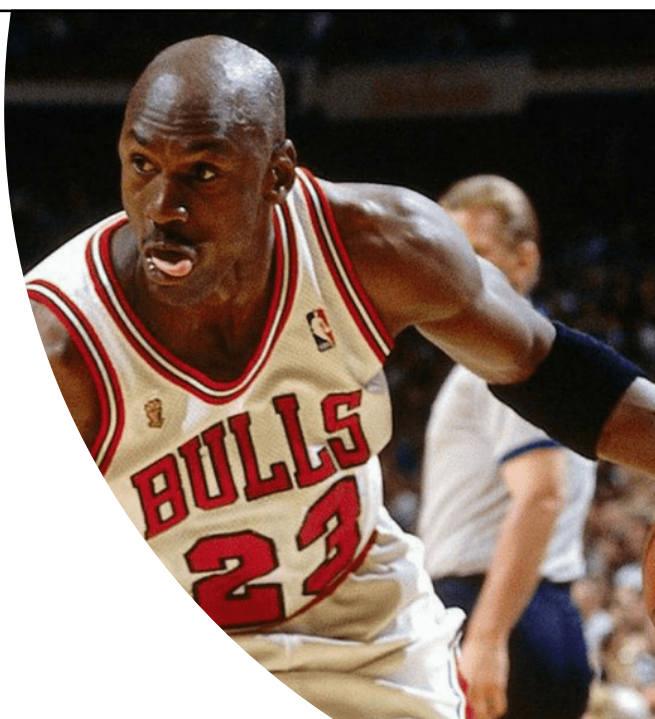
© Jean-Michel Gurret v.10-2019



## EFT et basket-ball universitaire

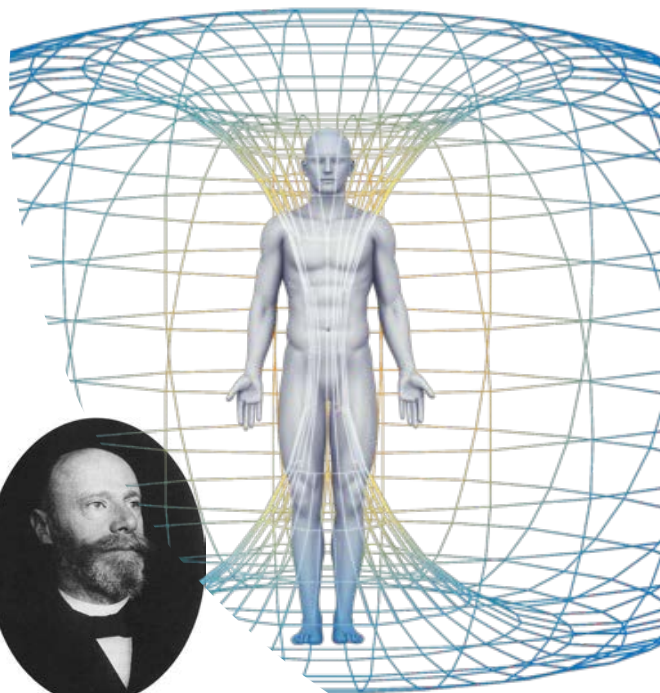
---

- ECR en aveugle, : 26 hommes et femmes d'un programme de basket-ball universitaire d'élite
- Les athlètes traités par EFT ont amélioré leur performance au lancer franc de 20,8 % en moyenne, tandis que le groupe témoin a diminué de 16,6 % en moyenne.



## Mécanismes

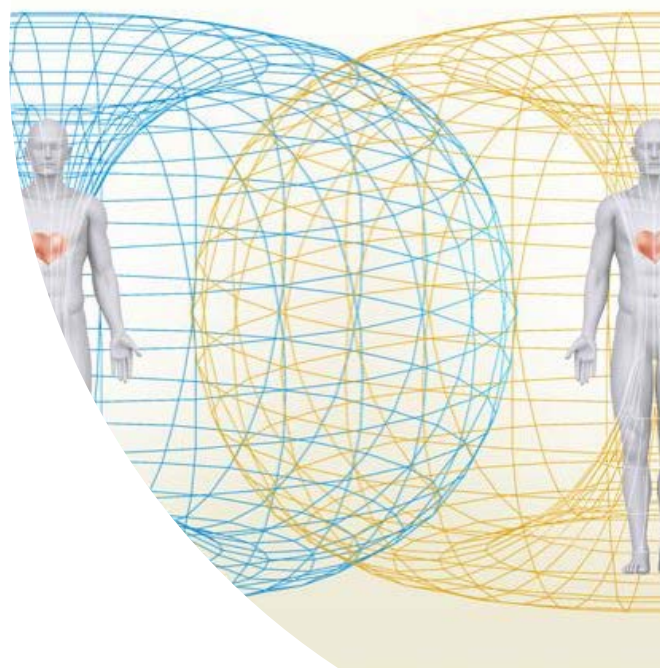
- En 1903, Willem Einthoven, médecin hollandais, a mesuré le champ du cœur humain, qui a le champ électromagnétique le plus fort de tous. En 1924, il a reçu le Prix Nobel pour ses travaux.
- L'énergie est au centre de la guérison, que ce soit en occident avec les flux d'énergie électromagnétique détectés par les machines actuelles d'IRM fonctionnelle (IRMf) et d'électro-encéphalographie (EEG), qu'en orient où les méridiens d'acupuncture sont utilisés par les médecins depuis des millénaires. "



© Jean-Michel Gurrett v.10-2019

## Mécanismes

- Nos pensées et nos émotions affectent le champ électromagnétique du cœur, qui affecte énergétiquement les personnes qui sont dans notre environnement.
- Le cœur est le plus puissant générateur d'énergie électromagnétique du corps humain, produisant le plus grand champ électromagnétique rythmique de tous les organes du corps.
- "Nos pensées, nos émotions et nos attitudes affectent le champ magnétique du cœur, qui affecte énergiquement les autres de façon positive ou négative, que nous en soyons conscients ou non. "



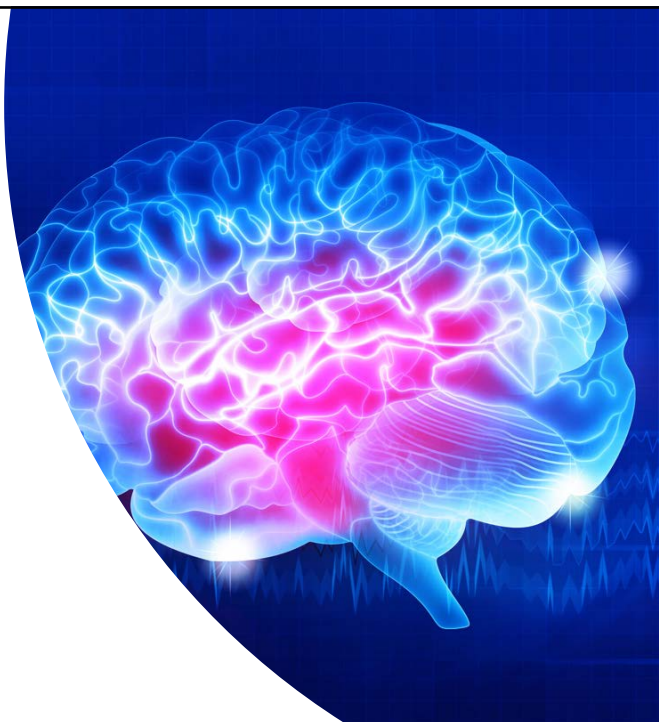
© Jean-Michel Gurrett v.10-2019

## Mécanismes

---

- Les progrès des neurosciences permettent d'expliquer les mécanismes des protocoles d'EFT Clinique et de tapping sans recourir aux concepts de métaphysique ou aux anciennes traditions curatives. Une série de changements hormonaux et neurologiques suit de façon fiable les séances d'EFT et de TFT.

© Jean-Michel Gurrett v.10-2019



## Mécanismes

---

### Première hypothèse :

- **La stimulation des points d'acupuncture envoie des signaux de régulation aux zones du cerveau activées par l'exposition imaginaire au(x) déclencheur(s)**
- L'une des premières explications : programme de recherche de dix ans à la Harvard Medical School, qui a étudié les effets de l'acupuncture.
- *"Des études d'IRM fonctionnelle et de TEP sur l'acupuncture aux points d'acupuncture couramment utilisés ont démontré des effets modulateurs significatifs sur le système limbique, les structures grises paralymbiques et sous-corticales "*

© Jean-Michel Gurrett v.10-2019





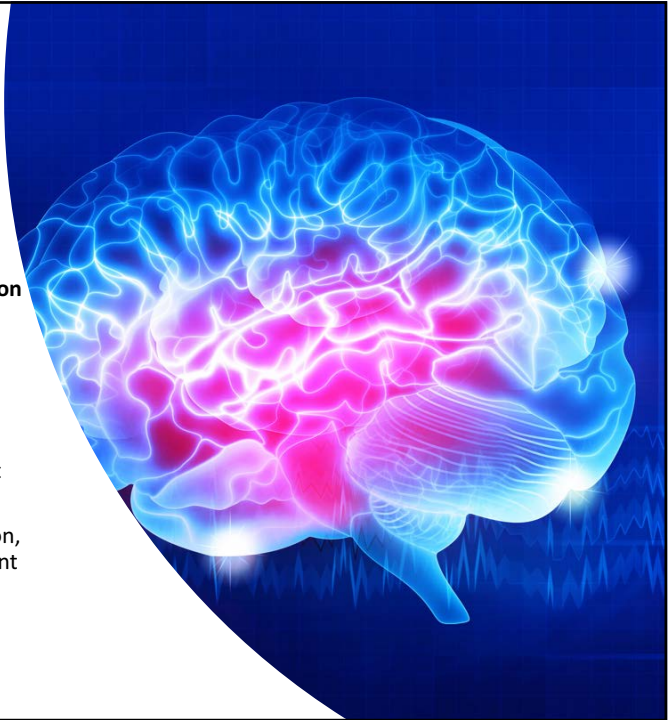
## Mécanismes

---

### Combiner l'exposition psychologique avec la stimulation d'acupoint

- Les études d'imagerie ont offert une explication plausible de l'une des caractéristiques les plus déroutantes de la stimulation d'acupoints
- Le simple fait de penser à une scène stressante produira une réaction de menace dans l'amygdale et les zones connexes du système limbique.
- Mais contrairement à d'autres approches d'exposition, la stimulation des points d'acupuncture est également effectué, de sorte que le système limbique reçoit simultanément des messages opposés.

© Jean-Michel Gurrett v.10-2019

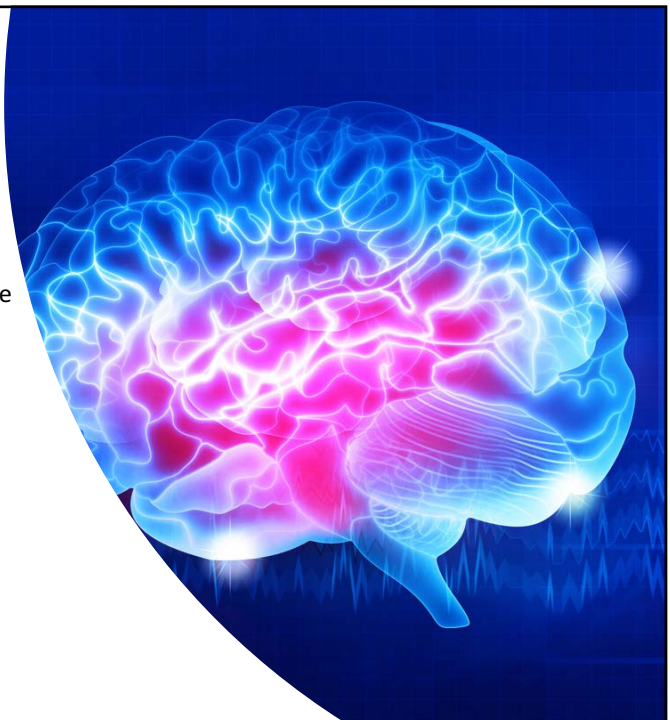


## Mécanismes

---

- L'excitation est rapidement réduite pendant que le déclencheur est encore actif.
- La charge émotionnelle aversive attendue n'accompagne pas la scène visualisée,
- Les thérapeutes qui utilisent l'approche ont l'habitude d'être témoins de la sensation de soulagement surprise qui se produit souvent pendant les séances de stimulation des points d'acupression.

© Jean-Michel Gurrett v.10-2019





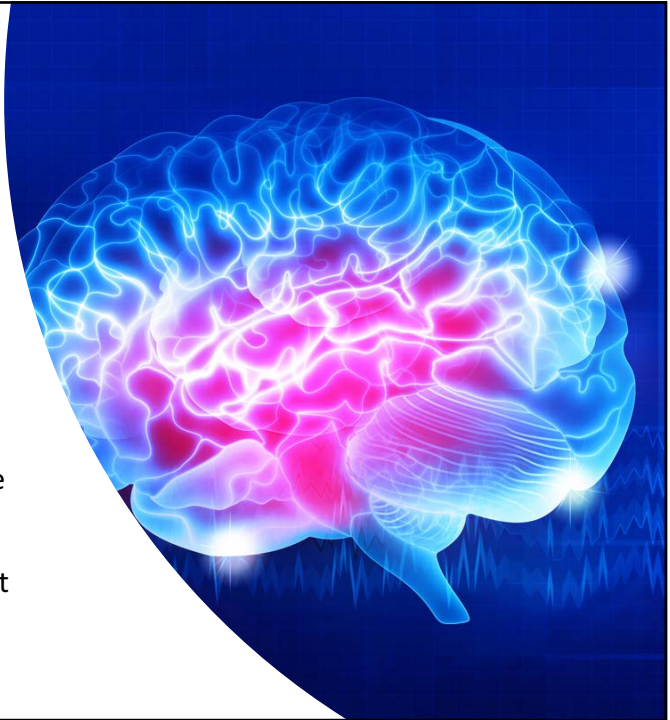
## Mécanismes

---

### Changements dans l'excitation neuronale

- Une comparaison récente d'images d'IRMf avant et après une série de traitements de psychologie énergétique appuie la prémisse que la stimulation des points d'acupuncture peut envoyer des signaux qui influencent directement l'activité cérébrale de façon ciblée.

© Jean-Michel Gurrett v.10-2019



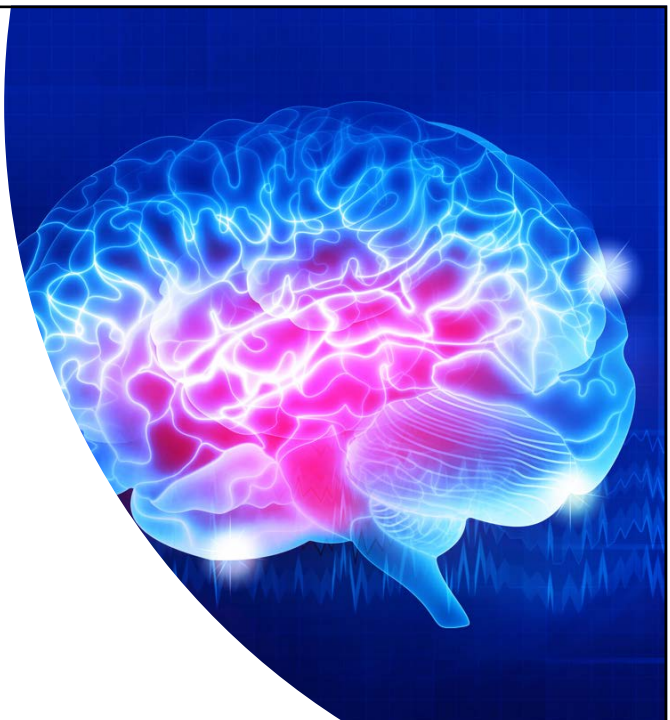
## Mécanismes

---

### Envoi de signaux de régulation à des zones ciblées du cerveau

- Les signaux de régulation peuvent donner des instructions pour augmenter ou diminuer l'activité dans une région particulière du cerveau. La stimulation des points d'acupuncture peut avoir des effets désactivants sur des régions spécifiques du cerveau ou des fonctions corporelles (appelée "sédation" en acupuncture traditionnelle) ou des effets activants (appelée tonification).

© Jean-Michel Gurrett v.10-2019

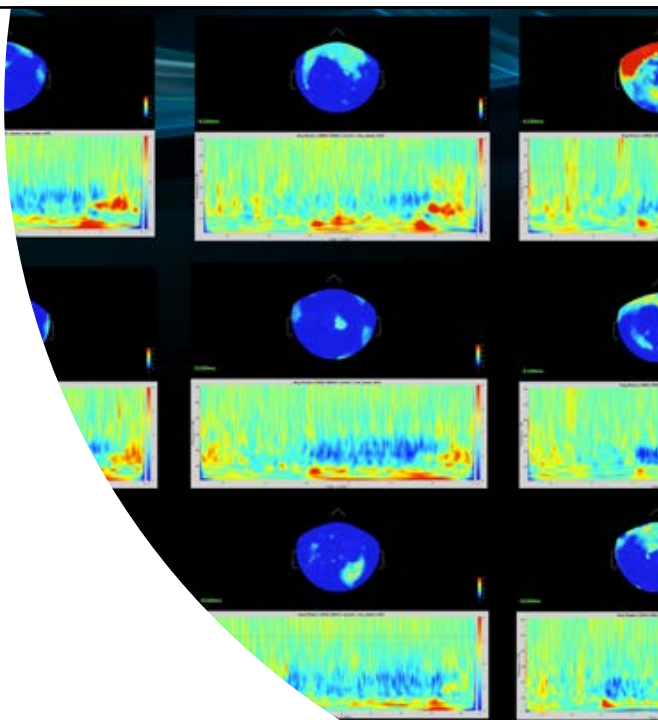


## Mécanismes

### Envoi de signaux de régulation à des zones ciblées du cerveau

- Des images obtenues grâce à la magnéto-encéphalographie avant et après une séance de psychologie énergétique qui a permis de traiter avec succès une peur de l'avion ont montré que le traitement réduisait l'activité régulée dans les régions limbiques et cérébelleuses impliquées dans la réaction de peur tout en augmentant l'activité dans les régions exécutives qui médient les réponses limbiques aux stimuli stressants.

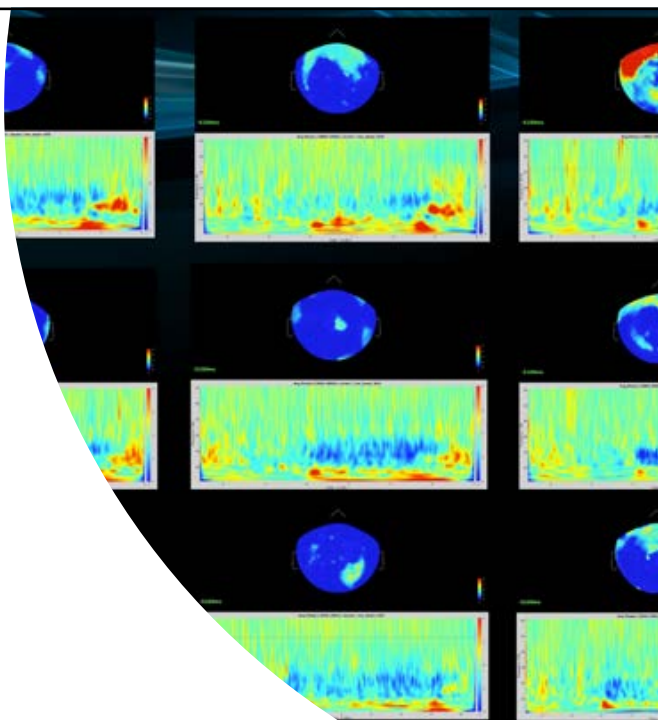
© Jean-Michel Gurret v.10-2019



## Mécanismes

- Ces études d'imagerie montrant que la stimulation des points d'acupuncture modifie les niveaux d'excitation dans les zones du cerveau liées à des problèmes ciblés correspondent également à l'expérience clinique.

© Jean-Michel Gurret v.10-2019



## Mécanismes

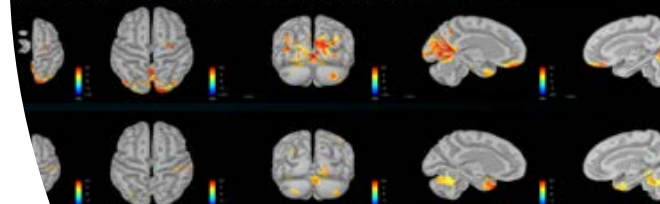
### Deuxième hypothèse :

- Les protocoles de stimulation des points d'acupuncture peuvent, avec une efficacité inhabituelle, modifier des apprentissages émotionnels inadaptés au niveau de leurs fondements neuronaux.

© Jean-Michel Gurrett v.10-2019

## Substrat neuronal de l'intervention EFT

Debarnot U., Daligault S., Delpuech C., Church D., Gurrett J.M. & Guillot A.

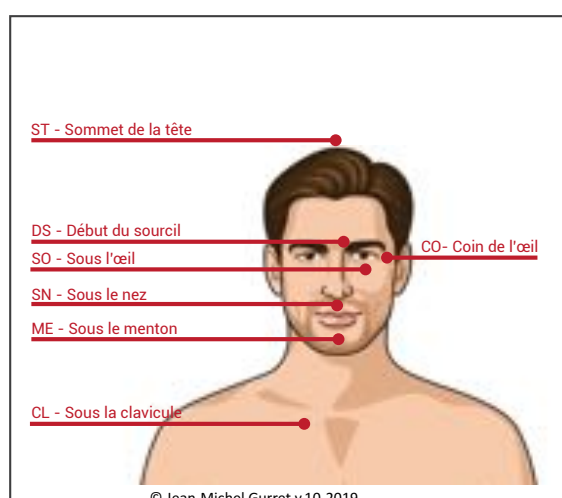


Plasticité induite par l'EFT corrélative de son efficacité



Substrats neuronaux de distanciation affective

## Les points utilisés en EFT



© Jean-Michel Gurrett v.10-2019

