eSantéMentale.ca

Les Tapotements thérapeutique (alias Technique de libération émotionnelle)

Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Les tapotements thérapeutiques (ou Technique de libération émotionnelle (EFT)) sont une technique de lutte contre le stress et l'anxiété qui consiste à tapoter sur des points d'acupression du corps.

Introduction

Le tapotement thérapeutique est une technique qui peut être utile dans des conditions telles que le stress, l'anxiété et la dépression (Church, 2012 ; Feinstein, 2012 ; Clond, 2016).

Elle consiste à tapoter avec les doigts différents points de la tête et du haut du corps.

Les preuves de l'efficacité des tapotements thérapeutiques se développent. Elles sont moins nombreuses que celles d'autres traitements fondés sur des données probantes, tels que la thérapie cognitivo-comportementale (TCC).

D'un autre côté, les avantages sont les suivants : vous pouvez pratiquer les tapotements thérapeutiques sur vous-même ; vous pouvez les pratiquer sur un être cher (comme un enfant ou un jeune) ; ils ne coûtent rien (par rapport à des traitements tels que la psychothérapie) et ils n'ont pas d'effets secondaires (par rapport à un traitement médicamenteux).

Comment faire des tapotements EFT

Il existe des vidéos sur Youtube qui montrent comment faire de l'EFT.
https://www.youtube.com/results?search_query=liberation+emotionnelle

Le tapotement thérapeutique en 5 étapes

Étape 1. Identifiez le problème
Quel est le problème ou la crainte sur lequel vous vous concentrez ?
Mon problème / ma crainte est _____ (par exemple l'anxiété, le stress, l'inquiétude au sujet des examens, etc.)

Remarque que parfois, votre problème est lié au comportement d'une autre personne. Mais vous ne pouvez pas changer leur comportement, seulement votre réaction. Ainsi, si votre problème est "mon patron se comporte comme un imbécile", vous ne pouvez pas changer cela. En revanche, vous pouvez essayer d'améliorer votre réaction : "Le problème auquel je fais face est de rester calme quand mon patron est difficile".

2. Quelle est la gravité du stress ?

Demandez-vous, entre 0 et 10, si 0 signifie aucun stress et 10 le plus grand stress - quel est votre niveau de stress concernant ce problème. Cela vous aidera à savoir plus tard si les tapotements ont été utiles ou non.

3. La “mise en place”

L'étape de "mise en place" est où vous avez une phrase qui résume le problème que vous faite face - elle a deux parties :

- La reconnaissance des problèmes
- S'accepter malgré le problème

La phrase de mise en place commune est : "Même si j'ai cette [peur ou ce problème], je m'accepte".
Écrivez la phrase de mise en place ci-dessous :

Reconnaître le problème.	"Même si j'ai ce problème avec _____"
Une affirmation positive	"Je m'aime et je m'accepte..." *Insérez d'autres points positifs que vous souhaitez renforcer ici...

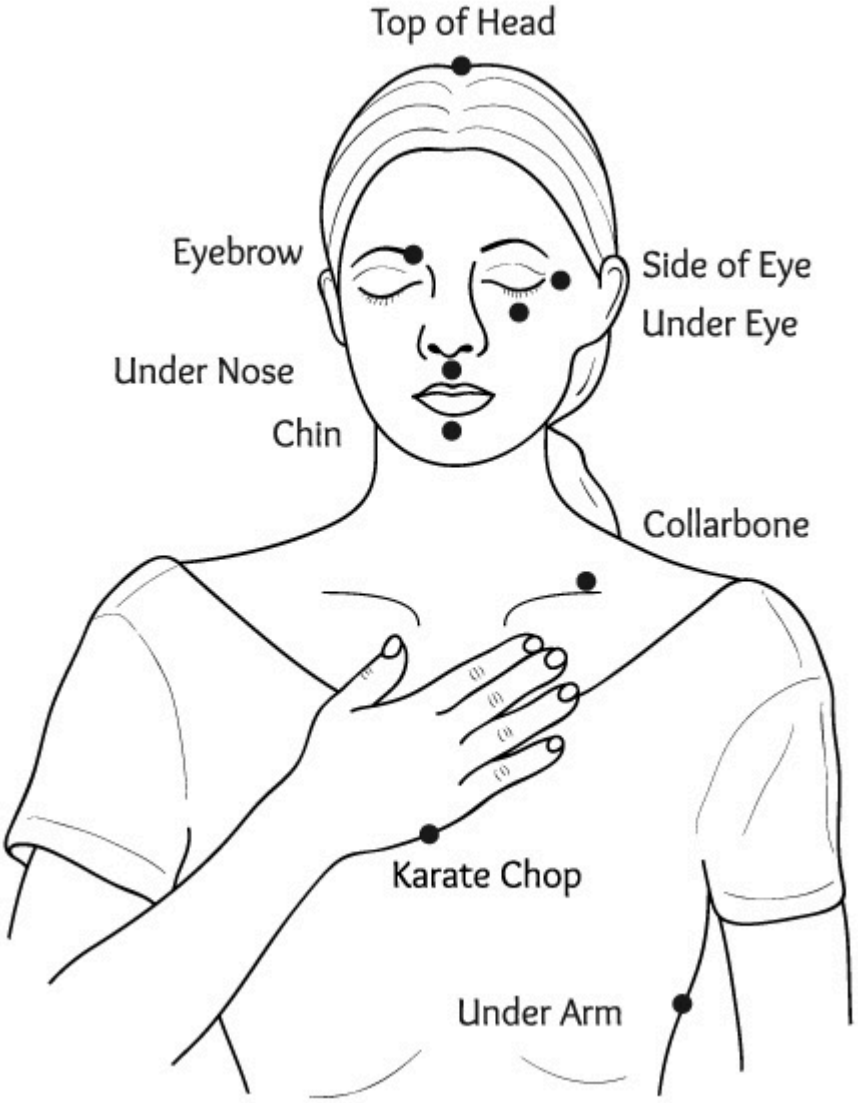
4. La séquence de tapotement

La séquence de tapotement consiste à tapoter sur les différents points méridiens d'acupression.
Tout en tapant sur chaque point, répète votre phrase de rappel - la phrase de rappel est simplement une phrase rapide qui vous rappelle de ce que vous travaillez.
Donc si votre problème / phrase d'affirmation est la suivante :
● "Même si je suis anxieuse quand je sors de chez moi, je m'accepte".
Votre phrase de rappel pourrait être simplement "l'anxiété...".
Ma phrase de rappel est _____
Récitez cette phrase à chaque point de tapotement sur vous.
Répétez deux ou trois fois.

5. Évaluez votre niveau de stress/détresse

Après avoir effectué une séquence de tapotements, évaluez votre niveau de stress/détresse de 0 à 10.

Diagramme des points de tapotement



Consulter un professionnel pour l'EFT

Êtes-vous intéressé à consulter un professionnel de la santé pour des tapotements thérapeutiques ?
Les tapotements thérapeutiques ne sont pas aussi largement connus que d'autres types de traitements factuels, et nombreux sont ceux qui sont sceptiques à l'égard de cette technique.
Néanmoins, il se peut que des professionnels de la santé offrent des tapotements thérapeutiques dans votre région. Il est généralement recommandé de chercher des professionnels de la santé (par exemple, des travailleurs sociaux, des psychologues, des psychothérapeutes agréés). La raison en est que si vous avez des problèmes avec les services, vous pouvez contacter les organismes de réglementation pour que vos préoccupations soient prises en compte.

Résumé

Le tapotement thérapeutique est une intervention qui peut éventuellement être utile pour le stress et l'anxiété. Elle n'a pas la même base de preuves comparée à d'autres traitements, mais elle est simple et facile à faire, et vaut la peine d'être essayée pour voir si elle peut être utile dans votre situation.

Bibliographie

Church D. et al.: Brief Group Intervention Using Emotional Freedom Techniques for Depression in College Students:

A Randomized Controlled Trial, Depress Res Treat. 2012; 2012: 257172. Published online 2012 Jul 17. doi: 10.1155/2012/257172

Clond Morgan: Emotional Freedom Techniques for Anxiety, J. of Nervous and Mental Disease: May 2016 - Volume 204 - Issue 5 - p 388-395. doi: 10.1097/NMD.0000000000000483
https://journals.lww.com/jonmd...

Feinstein D: Acupoint stimulation in treating psychological disorders: Evidence of efficacy. Review of General Psychology, 16, 364-380. doi:10.1037/a0028602

À propos de ce document

Rédigé par l'équipe eSantéMentale.ca. Un grand merci à Mary Velez pour son aide avec la version française.

Avis de non-responsabilité

L'information contenue dans cette brochure est offerte " telle quelle " et ne vise qu'à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas, les renseignements fournis par votre fournisseur de soins de santé. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations dans votre situation ou circonstance spécifique.

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé de manière à suggérer que nous vous approuvons ou que vous utilisez ce matériel, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non-commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète sur http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/