

# La psychologie énergétique : L'avenir de la thérapie?

*par John Freedom, psychothérapeute, praticien en hypnose, EMDR, EFT, Psychologie Énergétique.*

Référence : <http://noetic.org/noetic/issue-thirteen-august/energy-psychology/>

*Dans toutes les cultures et dans toutes les traditions médicales avant la nôtre, la guérison a été accomplie en mettant l'énergie en mouvement.*

**Albert Szent-Györgyi, prix Nobel de médecine**

L'enfant terrible de la psychothérapie moderne, la psychologie énergétique, a été tour à tour louée et ridiculisée, exaltée et réprimandée. Les modalités de la PE ont été qualifiées de « percée majeure », « thérapies puissantes pour le XXI<sup>e</sup> siècle » et « percée la plus significative dans le développement personnel depuis que le Bouddha a enseigné la méditation. » Les détracteurs ont qualifié ces modalités de « simulacre », « poudre de perlimpinpin thérapeutique » et pire. Un sceptique a écrit: « Tous les prétendus effets attribuables à la PE sont probablement liés à des caractéristiques qu'elle partage avec des thérapies plus traditionnelles. » Certains praticiens pratiquent la PE « dans le placard », s'abstenant de dire à leurs collègues ce qu'ils font par crainte de la censure. L'American Psychological Association a pris l'initiative inhabituelle de refuser d'accorder des crédits d'éducation continuée pour les formations PE.

Le terme *psychologie énergétique* décrit un nouveau champ d'interventions novatrices qui équilibre, restaure et améliore le fonctionnement humain en stimulant *le système humain d'énergie subtile*. Ces techniques se sont répandues partout dans le monde, en grande partie via Internet, et on a pu observer qu'elles catalysaient des changements rapides, spectaculaires et durables dans les sentiments, les croyances, les états mentaux et les comportements. De la même manière que nous avons une anatomie physique, composée d'un squelette, d'organes et de glandes, de muscles et de tissu conjonctif, nous avons aussi une anatomie énergétique constituée du système des méridiens d'acupuncture, des chakras et des nadis (centres d'énergie et canaux) et du biofield humain. Le dénominateur commun qui sous-tend les techniques de PE implique la stimulation de l'énergie, que ce soit en tapant, en touchant ou par l'intention.

Mais quelle est cette fameuse « énergie » qui est « stimulée »? Et qui sommes-nous sous notre peau, ego et sous-personnalités, au-delà des neurones, synapses, cortex préfrontal, lobes temporaux et système limbique, et au-delà des auras, des méridiens et des chakras? Sommes-nous des âmes ou des esprits ou simplement un système complexe de neurotransmetteurs oscillants? Tandis que nous explorons des niveaux toujours plus profonds de notre être, allant au-delà des tissus, molécules, atomes et particules vers des vagues, des chaînes et des champs, nous entrons dans le domaine des énergies très subtiles. Ainsi, si nous souhaitons interagir avec, toucher et guérir les autres et nous-mêmes aux niveaux les plus fondamentaux, nous devons le faire à un niveau énergétique. Si nous sommes vraiment des êtres énergétiques, peut-être pouvons-nous guérir à la vitesse de la lumière.

L'APEC (Association francophone de Psychologie Énergétique Clinique [www.energypsy.eu](http://www.energypsy.eu)) asbl et Therapeutia ([www.therapeutia.com](http://www.therapeutia.com)) a traduit cet article



L'étymologie du mot *psychologie* est révélatrice. Il vient du grec *logos*, qui signifie « parole, raison ou principe » et *psyché*, ou « âme ». Pour nos ancêtres intellectuels, la psychologie *était* littéralement l'étude de l'âme. Notons bien que ce n'est pas ce que la science moderne a fait de la psychologie moderne. Après le divorce cartésien de l'esprit et du corps, la science a cherché à effacer les concepts spirituels (comme les esprits, démons, etc.) par des explications étiologiques. Le résultat est que la psychologie a littéralement perdu son âme. Plus tard, sous l'influence de John Watson, Skinner et les comportementalistes, qui ont nié l'existence de tout phénomène au-delà des comportements mesurables, la psychologie a progressivement commencé à perdre également son esprit. Avec l'avancée du réductionnisme scientifique, la psychologie a été réduite à l'étude des rats et des pigeons et plus tard aux interactions des neurotransmetteurs dans le cerveau. Ces versions amputées sont ce que beaucoup de scientifiques voient encore aujourd'hui comme la psychologie moderne.

Ces excès ont été partiellement corrigés par les domaines de la psychologie humaniste et cognitive (qui ont restauré l'étude de l'esprit et de ses attributs comme des objets légitimes d'enquête) et par la parapsychologie, la psychologie transpersonnelle et les sciences noétiques (qui reconnaissent les expériences psychiques, spirituelles et transpersonnelles comme des phénomènes réels, méritant la considération et l'investigation). L'Institut HeartMath a joué un rôle dans le rétablissement de l'intérêt pour le rôle du cœur dans l'émotion ainsi que dans le comportement humain. Même ainsi, beaucoup de neuroscientifiques croient que la conscience n'est rien de plus qu'un épiphénomène de processus neurologiques dans le cerveau. Pourtant, avec les nombreuses preuves que nous avons d'expériences « hors du corps » et d'expériences de mort imminente ainsi que les preuves de la survie de la conscience après la mort, l'hypothèse que la conscience n'est qu'une fonction des processus neurologiques ne cadre tout simplement pas avec les faits.

La psychologie énergétique a toujours mis l'accent sur la psychothérapie. Mais il y a des plus grandes questions et des sujets plus vastes en jeu ici.

- Qui ou que sommes-nous au plus essentiel ?
- Existe-t-il, analogue au corps physique, un (des) corps énergétique(s) ? Si oui, quelle est la nature de la relation entre le(s) corps énergétique(s) et le corps physique, et entre le(s) corps énergétique(s) et le corps spirituel, ou l'âme ?
- Quelle est la nature du corps, du mental et de l'esprit ? Sont-ils des entités distinctes en interaction ou sont-ils un ? Quelles sont les spécificités et les voies de la connexion corps-mental-esprit ?
- Quelle est la nature de la santé / intégrité et de la maladie / mal-être ? S'agit-il de phénomènes physiques, énergétiques, de champ ou les trois ?
- Tout comme il existe des champs électromagnétiques, gravitationnels et des champs forts et faibles, existe-t-il des champs énergétiques, nouméniaux ou les deux ? Ces champs sont-ils des champs biologiques individuels centrés autour de chaque individu, ou comme Rupert Sheldrake a proposé, existe-t-il des champs de groupe pour les différentes espèces ? Si oui, quelle est la relation entre ces différents champs et les champs de groupe plus grands, et entre ce que nous appelons notre « moi » et la matrice énergétique sous-jacente ?



## Un très bref historique de la psychologie énergétique

La psychologie énergétique prend racine dans la médecine traditionnelle chinoise, le qi gong et le travail des pionniers modernes tels que George Goodheart, chiropracteur et fondateur de la kinésiologie appliquée, l'Australien John Diamond, psychiatre et le psychologue Roger Callahan, fondateur de la Thought Field Therapy.

Comme beaucoup d'avancées scientifiques, la psychologie énergétique telle que nous la connaissons aujourd'hui a commencé par une découverte fortuite. Faisant des progrès très lents, Callahan traitait une femme avec une phobie sévère de l'eau depuis un an et demi en utilisant la désensibilisation systématique. Il a indiqué qu'« elle avait développé un mal de tête chaque fois qu'elle venait pour le traitement et ne pouvait littéralement pas regarder de l'eau sans se sentir malade. » Un jour, il a décidé d'essayer quelque chose de différent: taper sur les points d'acupuncture, une méthode empruntée à la kinésiologie appliquée. Callahan rapporte: « Le traitement n'a duré qu'une seule minute. Quand je l'ai testée, il est apparu qu'elle avait perdu sa peur. Elle savait immédiatement, avant même toute vérification par des tests, que la peur avait disparu. »

Au cours des trente dernières années, depuis la découverte de Callahan, plus de trente variantes de ces techniques sont apparues. Les modalités de la psychologie énergétique incluent des thérapies telles que l'Emotional Freedom Technique (EFT), la Thought Field Therapy (TFT), la Tapas Acupressure Technique (TAT), l'Advanced Integrative Therapy (AIT), la Neuro Emotional Technique (NET), la Heart-Assisted Therapy (HAT) et le Healing from the Body Level Up (HBLU). Sous cette panoplie de théories et techniques, les modalités de la PE combinent l'exposition intentionnelle et imaginaire et la stimulation énergétique, l'équilibrage énergétique ou les deux. Apparemment simple dans la technique, les résultats peuvent être rapides et surprenants.

La version la plus populaire de la PE et de toutes les TBM (thérapies basées sur les méridiens) est l'EFT, Emotional Freedom Technique. Gary Craig était un ingénieur devenu homme d'affaires et ayant une passion pour le fait d'aider les gens à atteindre leur potentiel maximum. Après avoir étudié la Thought Field Therapy, il a trouvé la technologie Callahan très puissante mais, avec les nombreux algorithmes différents impliqués, pas toujours simple à appliquer. Craig se demandait s'il serait possible de développer une technique plus facile, plus conviviale. Ses réflexions l'ont amené à développer l'EFT. Craig a publié le manuel EFT en téléchargement gratuit sur son site Internet, [www.emofree.com](http://www.emofree.com) ; 1,4 millions d'exemplaires en langue anglaise (traductions non comprises) ont été téléchargés avant la fin du programme l'année dernière. Grâce à la vision de Craig, son leadership et sa générosité, l'intérêt pour l'EFT et autres TBM se répand rapidement à travers le monde.



## Un très bref historique de la psychologie énergétique

La psychologie énergétique prend racine dans la médecine traditionnelle chinoise, le qi gong et le travail des pionniers modernes tels que George Goodheart, chiropracteur et fondateur de la kinésiologie appliquée, l'Australien John Diamond, psychiatre et le psychologue Roger Callahan, fondateur de la Thought Field Therapy.

Comme beaucoup d'avancées scientifiques, la psychologie énergétique telle que nous la connaissons aujourd'hui a commencé par une découverte fortuite. Faisant des progrès très lents, Callahan traitait une femme avec une phobie sévère de l'eau depuis un an et demi en utilisant la désensibilisation systématique. Il a indiqué qu'« elle avait développé un mal de tête chaque fois qu'elle venait pour le traitement et ne pouvait littéralement pas regarder de l'eau sans se sentir malade. » Un jour, il a décidé d'essayer quelque chose de différent: taper sur les points d'acupuncture, une méthode empruntée à la kinésiologie appliquée. Callahan rapporte: « Le traitement n'a duré qu'une seule minute. Quand je l'ai testée, il est apparu qu'elle avait perdu sa peur. Elle savait immédiatement, avant même toute vérification par des tests, que la peur avait disparu. »

Au cours des trente dernières années, depuis la découverte de Callahan, plus de trente variantes de ces techniques sont apparues. Les modalités de la psychologie énergétique incluent des thérapies telles que l'Emotional Freedom Technique (EFT), la Thought Field Therapy (TFT), la Tapas Acupressure Technique (TAT), l'Advanced Integrative Therapy (AIT), la Neuro Emotional Technique (NET), la Heart-Assisted Therapy (HAT) et le Healing from the Body Level Up (HBLU). Sous cette panoplie de théories et techniques, les modalités de la PE combinent l'exposition intentionnelle et imaginaire et la stimulation énergétique, l'équilibrage énergétique ou les deux. Apparemment simple dans la technique, les résultats peuvent être rapides et surprenants.

La version la plus populaire de la PE et de toutes les TBM (thérapies basées sur les méridiens) est l'EFT, Emotional Freedom Technique. Gary Craig était un ingénieur devenu homme d'affaires et ayant une passion pour le fait d'aider les gens à atteindre leur potentiel maximum. Après avoir étudié la Thought Field Therapy, il a trouvé la technologie Callahan très puissante mais, avec les nombreux algorithmes différents impliqués, pas toujours simple à appliquer. Craig se demandait s'il serait possible de développer une technique plus facile, plus conviviale. Ses réflexions l'ont amené à développer l'EFT. Craig a publié le manuel EFT en téléchargement gratuit sur son site Internet, [www.emofree.com](http://www.emofree.com) ; 1,4 millions d'exemplaires en langue anglaise (traductions non comprises) ont été téléchargés avant la fin du programme l'année dernière. Grâce à la vision de Craig, son leadership et sa générosité, l'intérêt pour l'EFT et autres TBM se répand rapidement à travers le monde.



## La recherche en psychologie énergie

*Quand j'observe un certain nombre de patients en souffrance, qui n'ont pas répondu à nos modalités de traitement habituelles, qui vont soudainement mieux après que les algorithmes TFT leur soient donnés, je n'ai pas besoin d'une étude en double aveugle contrôlée pour me montrer la valeur de la TFT.*

—James McKoy, médecin; Kaiser Permanente Pain Clinic, Hawaii

Des attitudes de ce genre étaient courantes durant les premiers jours de la psychologie énergétique, par conséquent, la recherche n'était pas une priorité. Bien que la PE soit antérieure de dix à quinze ans à l'Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) de Francine Shapiro, l'EMDR est relativement bien établie, avec plus de quatre cents études publiées. La PE, cependant, est encore en train de travailler à s'imposer comme une famille de thérapies basées sur des preuves. Heureusement, tous les principaux acteurs ont maintenant adhéré à la valeur et à l'importance de la recherche.

Je reviens de la 13<sup>ème</sup> Conférence internationale de la psychologie énergétique, qui s'est tenue à Reston, Virginia. L'Association for Comprehensive Energy Psychology (ACEP) est une organisation internationale à but non lucratif de professionnels de la santé mentale et de profanes qui étudie, fait de la recherche et promeut les modalités basées sur l'énergie dans le traitement de la dysfonction mentale et l'amélioration de la performance humaine. Nous avons également tenu notre première Journée annuelle de la recherche, coordonnée par la directrice de recherche de l'ACEP, Melinda Connor, et nous avons appris que la recherche récente démontre l'efficacité des modalités de la PE pour le traitement des phobies et de l'anxiété liée aux tests, des fringales et du maintien de la perte de poids, de l'anxiété de la parole en public, de la performance optimale aux tests et des atteintes psychosomatiques telles que le psoriasis, les acouphènes et la fibromyalgie.

Le psychologue australien Steve Wells a mené l'une des premières études sur la PE publiée, intitulée «Une évaluation d'une intervention basée sur les méridiens pour la réduction des phobies spécifiques des petits animaux.»<sup>1</sup> Après une séance de 30 minutes d'EFT, le groupe EFT a rapporté une amélioration significativement plus grande qu'un groupe témoin (qui a utilisé la respiration diaphragmatique, qui est également un traitement actif). Cette amélioration s'était maintenue lors d'un suivi à 19 mois. Ces résultats suggèrent non seulement qu'une seule séance de traitement de courte durée peut produire des effets mesurables, mais aussi que ces effets sont durables dans le temps. Les études de réplication par Harvey Baker et les collègues de Maria Salasand ont également démontré l'efficacité de l'EFT (et, par extension, d'autres TBM) pour le traitement des phobies spécifiques.<sup>2</sup>

L'anxiété, surtout au moment des examens, est un enjeu majeur pour de nombreux étudiants. Daniel Benor et Karen Ledger ont comparé les effets de l'EFT, du WHEE (Wholistic Hybrid of EMDR and EFT) et de la TCC (Thérapie Cognitivo-Comportementale) pour le soulagement de l'anxiété liée aux examens chez les étudiants universitaires.<sup>3</sup> Les trois



groupes ont expérimenté un soulagement de l'anxiété liée aux examens; cependant, il a fallu cinq séances au groupe TCC pour atteindre le même niveau de soulagement que celui que les groupes EFT et WHEE avaient atteint en deux sessions. Une autre étude réalisée par Nilhan Sezgin en Turquie compare l'EFT à la Détente musculaire progressive (DMP) pour l'anxiété liée aux examens.<sup>4</sup> Bien que des diminutions statistiquement significatives des scores d'anxiété liée aux examens surviennent dans les deux groupes, le groupe EFT montre une diminution significativement plus importante que le groupe DMP et a également un score plus faible sur les sous-échelles Emotivité et Souci. Les deux groupes ont obtenu de meilleurs résultats à leurs examens après le traitement. Une troisième étude dans ce domaine par April Rubino et Sachin Jain est actuellement en cours à l'Université de l'Idaho.

Le Syndrome de stress post-traumatique (SSPT) chez nos militaires de retour au pays est un problème majeur encore sous-estimé. Un récent rapport de la Rand Corporation estime qu'environ 20 pourcent des vétérans de retour d'Irak et d'Afghanistan souffrent d'un SSPT actif, tandis que 15 pourcent ont une lésion cérébrale traumatique.<sup>5</sup> Bien que ne souffrant pas techniquement d'un SSPT, de nombreux autres souffrent d'alcoolisme, de toxicomanie, de dépression et de problèmes de relations. Dawson Church et ses collègues ont contribué à initier des recherches sur l'EFT et le SSPT. Leurs études ont documenté l'efficacité de l'EFT (qui combine l'exposition imaginaire avec le tapotement d'acupoints et le recadrage cognitif) pour soulager les symptômes du SSPT, comme l'anxiété, l'insomnie, les cauchemars et l'hypervigilance, en seulement six séances d'une heure.<sup>6</sup> Ces résultats se sont maintenus à six et douze mois de suivi. Pour mettre cela en perspective, de nombreux thérapeutes traditionnels soutiennent que le SSPT est incurable.

Caroline Sakai et Suzanne Connolly ont traité les victimes du génocide rwandais, quatorze ans après l'atrocité. Désormais adolescents, ces victimes étaient de jeunes enfants à l'époque, et beaucoup d'entre eux ont vu leurs parents se faire massacrer. Ces adolescents expérimentaient les symptômes classiques du SSPT. Après une séance de 60 minutes de Thought Field Therapy (réalisée par le biais d'un interprète!), les scores sur les deux listes SSPT avaient considérablement diminué.<sup>7</sup> Les entrevues ont corroboré ces conclusions, qui indiquaient une réduction drastique des symptômes tels que les flashbacks, les cauchemars, l'énurésie, la dépression, l'isolement, les difficultés de concentration, la nervosité et l'agressivité. Suite à cette étude, l'utilisation de la TFT en auto-traitement intégra la culture de l'orphelinat et sur un an de suivi, les améliorations initiales se sont maintenues. (Voir également l'excellent article de David Feinstein : "[Energy Psychology in Disaster Relief](#).")

La suralimentation et l'obésité sont un problème majeur de santé aux États-Unis : des millions de personnes perdent du poids avec des régimes mais regagnent ensuite ce poids plus tard. Dans une étude récente sur le traitement des fringales et la perte de poids, Peta Stapleton et ses collègues de l'Université Griffith de Brisbane, en Australie, ont comparé l'EFT à un groupe de contrôle.<sup>8</sup> Quatre-vingt-seize sujets ont été répartis entre un groupe actif (EFT) et un groupe « liste d'attente » (sans traitement). Le groupe EFT a assisté à quatre séances de 2 heures. En utilisant des instruments standardisés, les chercheurs ont évalué les sujets sur les points suivants : fringales, capacité de restriction et une variété d'indicateurs psychologiques, ainsi que leur poids et leur indice de masse corporelle (IMC). Durant douze mois, les scores des sujets ont diminué sur presque toutes les mesures évaluées. Non



seulement les sujets EFT ont perdu du poids et maintenu cette perte de poids, mais en plus leur IMC a diminué et leur capacité à restreindre leurs fringales a augmenté au cours des douze mois de suivi. Plus intéressant, la plupart des sujets ne pouvaient même pas se rappeler à quels aliments ils avaient été accros dans le passé.

Une autre étude sur la perte de poids, dirigée par Charles Elder et son équipe de Kaiser Permanente à Portland, Oregon, a montré que le Tapas Acupressure Technique (TAT) était plus efficace qu'un groupe de soutien et qu'un groupe de Qi Gong, à la fois pour perdre du poids et maintenir cette perte de poids sur une période de douze mois.<sup>9</sup> (Cette étude et la précédente par Peta Stapleton sont les seules, à ma connaissance, qui ont abordé la question du « manger émotionnel ».) Une réplication impliquant 200 sujets, qui a reçu une subvention du NIH, a été menée et l'analyse des données est actuellement en cours.

Dans une étude suédoise, Gunnilla Brattberg a recruté quatre-vingt-six femmes souffrant de fibromyalgie et en arrêt de travail depuis au moins trois mois. Elles ont été assignées au hasard à un groupe de traitement ou à un groupe « liste d'attente » (sans traitement).<sup>10</sup> Dans le groupe EFT, des améliorations statistiquement significatives au niveau de la douleur, de l'anxiété, de la dépression, de la vitalité, de la fonction sociale, des problèmes de performance et des symptômes du stress ont été observées. De plus, des mesures d'aggravation de la douleur, telles que la rumination, l'amplification et l'impuissance, étaient considérablement réduites et le niveau d'activité était significativement augmenté dans le groupe de traitement comparativement au groupe « liste d'attente ». Ce qui est remarquable à propos de cette étude est le fait que Brattberg n'a jamais rencontré personnellement aucun de ses sujets d'étude ; l'étude a été menée entièrement sur Internet.

Le psoriasis est le trouble auto-immune le plus répandu aux Etats-Unis. Les traitements médicaux comme les crèmes, les onguents et la cortisone tentent de contrôler les symptômes mais ils sont incapables de changer le cours de la maladie. Patricia Hodge a terminé une étude sur l'EFT dans le traitement du psoriasis.<sup>11</sup> Sa recherche a suivi les progrès de douze sujets après un atelier EFT de six heures. Les résultats obtenus, depuis le début jusqu'à trois mois après, comprenaient une amélioration significative non seulement sur les évaluations psychologiques mais aussi sur la détresse émotionnelle et symptomatique. Les participants ont signalé la diminution du stress, un meilleur sommeil, moins de traitements médicaux, des améliorations dans les relations, moins de soucis, de colère et de manque d'assurance ainsi que le soulagement des symptômes du psoriasis et la réduction d'autres problèmes de santé.

### **Mais comment fonctionne la psychologie énergétique ?**

Ces résultats défient parfois l'entendement. Est-ce que quiconque prétend guérir le SSPT ou toute autre affection en une seule séance de TCC, par exemple ? Et un autre obstacle à l'acceptation de la psychologie énergétique est lié à son mécanisme d'action. Oui, cela semble donner d'excellents résultats, disent certains critiques, mais comment ça marche ? Formulez des hypothèses en termes de méridiens, de chakras et d'énergies brouillées et les yeux des critiques s'écarquillent. Poser des questions aux scientifiques sur le mécanisme,



c'est comme discuter avec des éléphants aveugles. La PE a son propre vocabulaire et ses méthodes uniques et représente un paradigme radicalement nouveau.

Les différentes modalités de la PE sont des techniques de désensibilisation comportementale. La théorie à leur sujet, proposée initialement par Roger Callahan, soutient que les émotions négatives sont causées par des perturbations dans le champ énergétique et taper sur les méridiens spécifiques résout ces perturbations. Une autre hypothèse sur le mécanisme à l'œuvre implique la résonance, un phénomène dans lequel les différentes parties d'un système oscille à la même fréquence, de sorte que leurs fréquences d'ondes se renforcent mutuellement. (Pensez à Christian Huygens, l'inventeur hollandais de l'horloge à pendule, qui avait été étonné de trouver toutes ses horloges à retardement fonctionner ensemble à la même fréquence de résonance après un départ désynchronisé.) Un corps sain est un corps en résonance. Le traumatisme n'est pas seulement énergétique, mais comme James Oschman et Melinda Connor l'ont souligné, le traumatisme provoque des blocages physiques qui font obstacle et freinent la libre circulation de l'énergie et de l'information à travers nos tissus ; nous faisant nous sentir bloqués, coupés et dissociés, tant physiquement et psychologiquement.<sup>12</sup> En plus de libérer les perturbations dans le domaine de la pensée, le tapotement peut également supprimer les blocages physiques dans les tissus conjonctifs, restaurant ainsi la libre circulation de l'énergie et de l'information et de permettant à tous les oscillateurs dans notre corps de retourner à leur état naturel de résonance harmonique. Cet état de résonance (ou *cohérence*, où le cerveau, le cœur et les tissus oscillent en synchronie) se caractérise par des sensations d'aisance, de détente, de bien-être, de bonheur et un sentiment de plénitude.

La plupart d'entre nous sont familiers avec le concept de la sensibilisation comportementale. Est-ce que le nom d'Ivan Pavlov fait sonner quelque chose en vous ? Nous sommes continuellement en train de conditionner, ou d'associer, des stimuli jumelés. Une grande partie de cet apprentissage associatif a lieu inconsciemment. Nous apprenons à associer des stimuli dangereux avec l'activation de la peur dans l'amygdale et nous avons alors tendance à sur-réagir à chaque fois que nous sommes confrontés à des stimuli identiques ou similaires. La spéculation théorique de David Feinstein, Ron Ruden et Jim Lane suggère que le tapotement ou le maintien des points d'énergie désensibilise et déconditionne les souvenirs traumatiques - en inhibant les substances chimiques du stress comme le cortisol et la DHEA, en régulant à la baisse l'excitation limbique, en stimulant les endorphines et en recâblant rapidement les voies neurales.<sup>13</sup> (Pensez neuroplasticité!) Comme avec l'EMDR, les techniques de la PE semblent déclencher un mécanisme de retraitement inné par lequel les gens se recadrent et se remodelent spontanément eux-mêmes. Bien qu'il y ait quelques preuves de cette hypothèse (en s'appuyant en partie sur la recherche en acupuncture), les mécanismes spécifiques restent spéculatifs. Bien que cela reste problématique pour certains, il peut être utile de se rappeler que personne ne comprend vraiment non plus pourquoi ni comment les thérapies cognitives et d'autres thérapies fonctionnent.

La plupart des études sur la PE à ce jour sont des études d'efficacité, visant à valider et à mesurer l'efficacité des modalités de la PE pour traiter des affections spécifiques. La prochaine étape de la recherche sera des études de comparaison, dans lesquelles les modalités de la PE seront comparées aux modalités bien établies. Par exemple, une étude



récente au Royaume-Uni, menée par Thanos Karatzias, Theresa McGoldrick et ses collègues, a comparé l'efficacité de l'EMDR et de l'EFT et a trouvé que ces deux modalités sont tout aussi efficaces l'une que l'autre dans le traitement du SSPT.<sup>14</sup> Dans leur discussion sur le mécanisme d'action, ils ont écrit : « Le fait que l'EFT a produit d'importants effets pré et post traitement, comparables à ceux d'une intervention bien établie (EMDR), indique que certains procédés et composants au sein du protocole EFT facilite la rémission des symptômes du traumatisme. » Une autre étude, comparant l'EFT et la TCC dans le traitement lors de la première consultation de personnes nerveuses, est actuellement en cours à l'Université Old Dominion par Suzan Thompson et ses collègues. Dans l'avenir, nous sommes impatients de mener davantage d'études d'efficacité dans le traitement du SSPT, de l'anxiété, de la dépression, des douleurs chroniques et des maladies psychosomatiques, ainsi que des études de comparaison et de démontage des méthodes de la PE (pour en déterminer le mécanisme d'action spécifique).

### **Au-delà du tapotement**

Tapoter n'est pas le seul moyen de libérer les blocages et d'effacer les perturbations. Le brouillage énergétique peut également être traité par le maintien des points ; enlever les blocages dans les chakras et dans le biofield ; utiliser la lumière, la musique et le son ; les champs magnétiques et électromagnétiques et les techniques de visualisation.<sup>15</sup> Les traumatismes et les déséquilibres énergétiques peuvent également être résolus simplement par l'intention. C'est un principe de base du biofeedback : tout ce que vous pouvez sentir, vous pouvez le changer. Vous pouvez en pratique changer et modifier un comportement tout simplement en devenant conscient, en l'étalonnant et en ayant l'intention d'en changer.

Le nec plus ultra de la "métatechnique", sous-tendant tous les autres mécanismes, pourrait bien être l'intention. Stanford William Tiller a été le pionnier de l'utilisation de Imprinted Electrical Devices (IIED) dans la psycho-énergétique.<sup>16</sup> Lui et son équipe auraient augmenté et diminué le pH d'échantillons d'eau en les exposant à des IIEDs préprogrammés. Dans un futur proche, nous pourrions anticiper l'utilisation des IIEDs et de technologies apparentées pour diminuer la tension artérielle, réduire l'inflammation ou stimuler notre système immunitaire. Les IIEDs peuvent également être programmés pour induire les sujets à produire davantage d'alpha, à faire l'expérience de guérison et d'états de hautes performances ou à faire l'expérience de plus grandes empathie et compassion.

Wendy McCarty a rapporté le succès du traitement de la phobie de manger, durant depuis toujours, chez un garçon de six ans à l'aide d'un substitut d'EFT (c'est-à-dire sans que l'enfant soit présent!).<sup>17</sup> Asha Clinton et Glenn Soberman sont des pionniers dans l'utilisation de l'Advanced Integrative Therapy (AIT), une modalité psychodynamique qui résout les traumatismes en corrigeant les perturbations énergétiques dans le système des chakras. Soberman a récemment rapporté des cas de SSPT et des troubles de panique qui ont non seulement été résolus en utilisant des protocoles AIT mais également ont vu leurs résultats se maintenir après six mois de suivi.<sup>18</sup>



Une des nouvelles utilisations de la psychologie énergétique, au-delà de la psychothérapie et du fait de "réparer" les gens, est le domaine de l'amélioration des performances. Les coaches de performance Jack Rowe et Stacy Vornbrock rapportent des résultats étonnants en utilisant des méthodes de la PE dans le golf et d'autres sports.<sup>19</sup> Le psychologue du sport Greg Warburton a enseigné l'EFT à plusieurs membres de l'équipe de baseball de l'Oregon State University et l'équipe a remporté l'un à la suite de l'autre les championnats nationaux en 2006 et 2007, ce qui est plus qu'inhabituel dans le baseball universitaire.<sup>20</sup> Plus récemment, Warburton a coaché un jeune lutteur en utilisant la PE et a rapporté que « cette année il a gagné sa première rencontre aux championnats NCAA de lutte à la mi-mars. En avril, il est allé au tournoi University Nationals. Il a remporté six matches d'affilée et a remporté le championnat en battant cinq lutteurs, y compris le champion national de l'an dernier. Il a utilisé le tapotement tout au long du tournoi. »<sup>21</sup>

Un autre domaine d'exploration prometteur est le soulagement de douleur et la médecine intégrative. La médecine traditionnelle chinoise soutient depuis longtemps que la douleur est causée par un blocage de la circulation du chi ; il est rapporté que les modalités de la PE travaillent en abordant et en corrigeant ces blocages. Daniel Benor a contribué à documenter et recueillir de nombreux récits de cas de guérisons remarquables utilisant la médecine énergétique et la PE.<sup>22</sup> Nous entendons des rapports sur l'utilisation de la PE pour des maux de tête, des maux de dos et des affections chroniques telles que les épaules gelées. En outre, les praticiens font état d'un certain succès dans le traitement des troubles psychosomatiques comme l'asthme, les acouphènes, la fibromyalgie et l'infertilité.<sup>23</sup>

Bien sûr, l'énergie ne réside pas seulement dans les êtres humains. Dans une série d'études remarquables menées à l'Université de Californie-Irvine, Joie Jones a montré que des formes de pensées résiduelles, ou « énergie sale », peuvent contaminer à la fois les laboratoires des chercheurs et les bureaux des cliniciens, affectant sensiblement les résultats des études. Dans une série de tests, alors que des résultats positifs avaient été obtenus pour seulement 8 pourcent des expériences, Jones avait l'intention d'abandonner cette expérimentation (croyant que les expériences étaient un échec). C'est alors qu'un de ses sujets l'a informé que son laboratoire (le laboratoire de Jones) était « sale ». Jones demanda à une équipe de guérisseurs praniques de venir pour « nettoyer » le laboratoire chaque jour pendant trois mois, et après ce nettoyage, des résultats positifs ont été obtenus dans 88 pourcent des tests, qui ont été réalisées en utilisant exactement le même protocole que celui utilisé précédemment.<sup>24</sup>

Dans l'attente de futures recherches, l'un des domaines à la pointe en biologie est l'épigénétique, l'étude de la façon dont l'environnement déclenche l'expression génétique. Les gènes sont constamment en train de s'allumer et de s'éteindre en réponse à la signalisation épigénétique venant de notre environnement. Les facteurs qui affectent l'expression des gènes comprennent le toucher, la sensation, le mouvement, l'activité mentale et physique, de fortes réactions émotionnelles et la psychothérapie. L'expression des gènes affecte le comportement mais le comportement affecte également l'expression des gènes. Dans une enquête sur les effets épigénétiques de la relaxation, une équipe de la Harvard Medical School a montré que les individus à qui l'on a appris à obtenir la réponse de relaxation ont modifié l'expression de 1.561 gènes spécifiques.<sup>25</sup> Le traçage de l'expression



du gène peut être accompli grâce à l'utilisation de puces à ADN (alias puces à gènes.) Utiliser ces puces afin de déterminer quels gènes sont activés et désactivés, à la fois en réponse à l'activation du système limbique et aux interventions psychothérapeutiques, nous donnera des outils biologiques précis pour évaluer l'efficacité des interventions médicales et psychothérapeutiques.<sup>26</sup>

### Rejoindre la Révolution énergétique

Un enjeu majeur pour tous les pays industrialisés est la hausse du coût des soins de santé. Dans un éditorial du *Energy Psychology Journal*, l'éditeur Dawson Church a écrit:

*«Le coût des soins de santé aux États-Unis représentent 17 pourcent du PIB; ceux de la Grande-Bretagne 9 pourcent et cela augmente rapidement. Les affections les plus fréquemment traitées sont entre autre la dépression, l'anxiété, la douleur et le syndrome de stress post-traumatique (SSPT). Ces affections peuvent aussi augmenter les coûts médicaux; la dépression à elle seule peut doubler le coût par patient de l'utilisation des services médicaux. . . Les études [de psychologie énergétique] ayant un niveau de signification statistique de  $p < 0,05$  ou plus ont montré des réductions cliniquement significatives des symptômes. La réduction moyenne des symptômes dépressifs dans sept études de PE est de 59 pourcent. Pour neuf études qui ont inclus une évaluation de l'anxiété, elle est de 47 pourcent. Les niveaux de douleur dans trois études ont montré un changement de 45 pourcent. Les symptômes du SSPT ont baissé de 60 pourcent dans sept études. Une projection de ces résultats suggère que le pays économiserait au moins \$ 65 milliards annuellement en adoptant des interventions de PE en soins de santé primaires.»<sup>27</sup>*

La recherche sur la psychologie énergétique en est encore à ses balbutiements bien que les preuves de l'efficacité de ces techniques continuent à s'accumuler. Caractéristiques d'un nouveau domaine, les modalités de la PE sont encore en développement et en constante évolution alors que de nouveaux protocoles pour la guérison des traumatismes et la libération du potentiel humain sont développés chaque année. Mais enfant terrible ou prodige, la psychologie énergétique grandit et change déjà la conversation, change la façon dont la psychothérapie est pratiquée et élargit les limites de ce que nous pensons être possible.

---

### Ressources

La psychologie énergétique est un domaine en pleine expansion avec de nombreuses contributions possibles à la médecine alternative complémentaire, la médecine énergétique, les sciences noétiques, l'éducation, la médecine et les soins infirmiers, ainsi qu'à la psychothérapie. Un grand nombre d'informations et de nombreuses ressources sur la PE peuvent être trouvées sur Internet.

Les organisations comprennent l'ACEP, [www.energypsych.org](http://www.energypsych.org) ; l'ATFT, Association for Thought Field Therapy, [www.atft.org](http://www.atft.org); l'AAMET, Association for the Advancement of

L'APEC (Association francophone de Psychologie Énergétique Clinique [www.energypsy.eu](http://www.energypsy.eu)) asbl et Therapeutia ([www.therapeutia.com](http://www.therapeutia.com)) a traduit cet article



Meridian Energy Therapies, [www.aamet.org](http://www.aamet.org); et l'AMT, Association for Meridian Energy Therapies, [www.theAMT.com](http://www.theAMT.com).

La PE a son propre périodique, *Energy Psychology Journal*, édité par Dawson Church ([www.energypsychologyjournal.org](http://www.energypsychologyjournal.org)); voir aussi le *International Journal of Healing and Caring* ([www.wholistichealingresearch.com/ijhchome](http://www.wholistichealingresearch.com/ijhchome)).

Il existe plusieurs newsletters précieuses, comprenant par exemple *EFT Insights Newsletter* ([newsletter@EFTUniverse.com](mailto:newsletter@EFTUniverse.com)), *The Thought Field* ([www.atft.org](http://www.atft.org)), la *TAT Newsletter* ([www.tatlife.com](http://www.tatlife.com)) et la *HBLU Newsletter* ([www.hblu.org](http://www.hblu.org))

De nombreux récits de cas peuvent être trouvés sur [www.eftuniverse.com](http://www.eftuniverse.com) et sur <http://www.wholistichealingresearch.com/RemarkableRecoveries.html>.

---

## Bibliographie

1. S. Wells, K. Polglase, H. B. Andrews, et al., "Evaluation of a Meridian-Based Intervention, Emotional Freedom Techniques (EFT), for Reducing Specific Phobias of Small Animals," *Journal of Clinical Psychology* 59, no. 9 (2003): 943–966.
2. A. Harvey Baker, "Emotional Freedom Techniques (EFT) Reduce Intense Fears: A Partial Replication and Extension of Wells et al.," *Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment* 2, no. 2 (2010); Maria Salas, Audrey Brooks, Jack Rowe, "The Immediate Effect of a Brief Energy Psychology Intervention (EFT) on Specific Phobias: A Randomized Controlled Trial," *Explore* 6, no. 5 (2010).
3. D. J. Benor, K. Ledger, L. Toussaint, et al., "Pilot Study of Emotional Freedom Technique (EFT), Wholistic Hybrid Derived from EMDR and EFT (WHEE), and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) for Treatment of Test Anxiety in University Students," *Explore* 5, no. 6 (2009).
4. N. Sezgin, B. Ozcan, D. Church, "The Effect of Two Psychophysiological Techniques (Progressive Muscular Relaxation and Emotional Freedom Techniques) on Test Anxiety in High School Students: A Randomized Blind Controlled Study," *International Journal of Healing and Caring* 9, no. 1 (2009).
5. T. Tanielian and L. Jaycox, "Invisible Wounds of War: Psychological and Cognitive Injuries, Their Consequences, and Services to Assist Recovery," Rand Center for Military Health Policy Research, ISBN 978-0-8330-4454-9 (2008).
6. D. Church, "The Treatment of Combat Trauma in Veterans using EFT (Emotional Freedom Techniques): A Pilot Protocol," *Traumatology* 15, no. 1 (March 2009); D. Church and L. Geronilla, "Psychological Symptom Change in Veterans after Six Sessions of EFT (Emotional Freedom Techniques): An Observational Study," *International Journal of Healing and Caring* 9, no. 1 (January 2009); D. Church, C. Hawk, A. Brooks, et al., "Psychological Trauma in Veterans using EFT (Emotional Freedom Techniques): A Randomized Controlled Trial," presented at the Society of Behavioral Medicine in Seattle, Washington, April 7–10, 2010.
7. Caroline Sakai, Suzanne Connolly, Paul Oas, "Treatment of PTSD in Rwandan Child Genocide Survivors Using Thought Field Therapy," *International Journal of Emergency Mental Health* 12, no. 1 (2010): 41–50.



8. Peta Stapleton, Terri Sheldon, Brett Porter, and Jennifer Whitty, "A Randomized Clinical Trial of a Meridian-Based Intervention for Food Cravings with Six Month Follow-up," *Behaviour Change* 28, no. 1 (2010): 1–16.
9. Charles Elder, Cheryl Ritenbaugh, et al., "Randomized Trial of Two Mind-Body Interventions for Weight Loss Maintenance," *Journal of Complementary and Alternative Medicine* 13, no. 1 (2007): 67–78.
10. G. Brattberg, "Self-administered EFT (Emotional Freedom Techniques) in Individuals with Fibromyalgia: A Randomized Trial," *Integrative Medicine: A Clinician's Journal* (August/September 2008).
11. Patricia Hodge, "A Pilot Study of the Effects of Emotional Freedom Techniques in Psoriasis," *The Energy Psychology Journal* 3, no. 1 (2011).
12. James L. Oschman, "Trauma Energetics," *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 10 (2006): 21–34.
13. David Feinstein, "Rapid Treatment of PTSD: Why Psychological Exposure with Acupoint Tapping May Be Effective," *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 47, no. 3 (2010): 385–402; Ronald Ruden, "Encoding States: A Model for the Origin and Treatment of Complex Psychogenic Pain," *Traumatology* 14, no. 1 (2008): 119–126; Ronald Ruden, *Emotional Traumatization: When the Past is Always Present* (New York: Routledge Press, 2010); James Lane, "The Neurochemistry of Counterconditioning: Acupressure Desensitization in Psychotherapy," *Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment* 1, no. 1 (2009): 31–44.
14. Thanos Karatzias, Kevin Power, Theresa McGoldrick, "A Controlled Comparison of the Effectiveness and Efficiency of Two Psychological Therapies for Posttraumatic Stress Disorder," *The Journal of Nervous and Mental Disease* 199, no. 6 (2011).
15. See, for example, D. Eden with D. Feinstein, *Energy Medicine* (New York: Tarcher/Penguin Putnam, 1999); R. Gerber, *Vibrational Medicine for the 21st Century: A Guide to Energy Healing and Spiritual Transformation* (Santa Fe: Bear & Co., 2000); A. Judith, *Wheels of Life. A User's Guide to the Chakra System* (St. Paul, MN: Llewellyn, 1999); Brent Baum, "The Healing Dimensions: Resolving Trauma in Body, Mind and Spirit," [www.healingdimensions.com](http://www.healingdimensions.com)
16. William Tiller, "Subtle Energies," *Science & Medicine* 6, no. 3 (May/June 1999).
17. Wendy McCarty, "Clinical Story of a 6-Year-Old Boy's Eating Phobia: An integrated approach utilizing prenatal and perinatal psychology with emotional freedom technique (EFT) in a surrogate non-local application," *Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health* 21, no. 2 (2006): 117–139.
18. Glen Soberman, Paper presented at the 13th Annual Conference of the Association for Comprehensive Energy Psychology in Reston, VA, June 3–6, 2011.
19. Jack Rowe, [www.jackeasonrowe.com](http://www.jackeasonrowe.com); Stacey Vornbrock, [www.breakthroughperformance.net](http://www.breakthroughperformance.net).
20. Baseball Championship: [http://www.eftuniverse.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=8905](http://www.eftuniverse.com/index.php?option=com_content&view=article&id=8905)
21. Wrestling Championship: [http://www.eftuniverse.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=8930](http://www.eftuniverse.com/index.php?option=com_content&view=article&id=8930); also, see the e-book *Peak Performance Mental Game: Stay In The Zone Using The Power Of EFT For Sport*, [www.gregwarburton.com](http://www.gregwarburton.com).



22. Daniel Benor, *Healing Research, Volume 2* (Bellmawr, NJ: Wholistic Healing Publications, 2004); see also <http://www.wholistichealingresearch.com/RemarkableRecoveries.html>.
23. Energy Psychology for psychosomatics: Robert Pasahow has conducted two unpublished studies on TFT in the treatment of tinnitus and chronic pain. Treating 41 patients with chronic pain, the average reduction in pain was 79.9 percent, with average duration of 25 hours (Private communication from Dr. Pasahow); see also numerous case histories at [www.eftuniverse.com](http://www.eftuniverse.com); G. Brattberg, "Self-administered EFT (Emotional Freedom Techniques) in Individuals with Fibromyalgia: A Randomized Trial," *Integrative Medicine: A Clinician's Journal* (August/September 2008).
24. [http://www.scientificexploration.org/talks/27th\\_annual/27th\\_annual\\_jones\\_pranic\\_healing.html](http://www.scientificexploration.org/talks/27th_annual/27th_annual_jones_pranic_healing.html).
25. J. A. Dusek, H. H. Out, A. L. Wohlhueter, A. L., et al., "Genomic Counter-Stress Changes Induced by a Mind-Body Practice," *PLoS ONE* 3, e2576 (2008).
26. David Feinstein and Dawson Church, "Modulating Gene Expression through Psychotherapy: The Contribution of Non-Invasive Somatic Interventions," *Review of General Psychology* (2010).
27. Dawson Church, "The Economic Cost Savings of Energy Psychology Treatment," *The Energy Psychology Journal* 2, no. 1 (2010).