

Une nouvelle étude montre l'impact physiologique positif de l'EFT Clinique

Gary Groesbeck et Donna Bach , récemment invités par l'IFPEC à Paris pour une formation sur le neurofeedback, ont participé à la publication d'une étude très intéressante (1) qui montre les mécanismes d'action et les effets positifs de l'EFT Clinique (Clinical Emotional Freedom Techniques) au niveau :

- de l'ensemble du système nerveux central (SNC) en mesurant la variabilité de la fréquence cardiaque (VRC) et la cohérence cardiaque (CC),
- du système circulatoire utilisant la fréquence cardiaque au repos et la pression artérielle,
- du système endocrinien, utilisant la mesure du cortisol,
- et du système immunitaire utilisant les immunoglobulines salivaires A.

Plus d'une centaine d'études montrent déjà que l'EFT Clinique est une méthode thérapeutique efficace fondée sur des données probantes. Cependant, l'information sur les effets physiologiques de l'EFT est limitée. Les 203 participants ont participé à différents ateliers de formation. Lors d'un atelier, 31 participants ont également subi des tests physiologiques complets. Après le test, des baisses significatives ont été observées au niveau de l'anxiété (- 40 %), de la dépression (- 35 %), du syndrome de stress post-traumatique (- 32 %), de la douleur (- 57 %) et des compulsions (- 74 %). Le bonheur a augmenté (+ 31%) tout comme les immunoglobulines salivaires (+ 113%). Des améliorations significatives ont été observées dans la fréquence cardiaque au repos (- 8 %), le cortisol (- 37 %), la PA systolique (- 6 %) et la PA diastolique (- 8 %). Des tendances positives ont été remarquées pour le VRC et la CC et des gains ont été maintenus lors du suivi, ce qui indique que l'EFT a des effets positifs sur la santé ainsi qu'un bien-être mental accru.