

## QUE SE PASSE-T-IL DANS LE CERVEAU LORS D'UNE SÉANCE D'EFT ?

Le nombre de recherches scientifiques sur les soins énergétiques est en train de croître d'année en année, notamment outre Atlantique. Même si la plupart des études sont réalisées aux Etats-Unis ou dans les pays anglophones, une étude inédite et originale a été pilotée en France par **Aymeric Guillot**, jeune chercheur et Professeur des Universités en neurosciences à l'université Claude Bernard Lyon 1 (spécialisation en sciences et techniques des activités physiques et sportives), Membre honoraire de l'Institut Universitaire de France et Jean-Michel Gurrett, psychothérapeute et fondateur de l'Institut Français de Psychologie Énergétique clinique. Cette étude tombe à point nommé car à l'heure actuelle personne n'est réellement capable de comprendre ce qui se passe concrètement dans le cerveau lors d'une séance d'EFT ou de psychologie énergétique (Matrix Reimprinting).

Dans cette étude réalisée à Lyon, **Aymeric Guillot** et son équipe ont exposé, de manière indirecte, une personne souffrant de troubles anxieux sévères (phobie de l'avion) à des images et des pensées anxiogènes. Ils ont étudié le champ électromagnétique généré par son cerveau avant et après une séance d'EFT en l'exposant cognitivement à des situations susceptibles de déclencher ses troubles.

L'objectif était de comprendre dans quelle mesure un travail en EFT est susceptible, de manière directe ou indirecte, de diminuer les troubles anxieux liés à l'avion et comment cela pouvait se matérialiser par des corrélats neurophysiologiques et une plasticité cérébrale spécifique.

Ils ont observé, dans un premier temps, des résultats assez classiques sur des diminutions de l'échelle d'anxiété générale avec des questionnaires psychologiques avant et après la séance d'EFT. La particularité de ce travail était toutefois de savoir ce qui se passait véritablement à l'intérieur du cerveau. Ils ont donc exposé le sujet à trois formes de stimulations :

1. des stimulations totalement neutres sensées ne pas déclencher de sentiment phobique
2. des situations externes où la personne devait observer des images de crashes aériens ou de vues aériennes qu'elle avait au préalable présélectionnées comme étant des images qui activaient le plus son anxiété,
3. Une situation plus endogène où la personne devait se remémorer mentalement et se souvenir d'épisodes traumatiques qu'elle avait vécus en avion.

Ils ont réalisé une évaluation comportementale qui visait à observer dans quelle mesure le sujet exprimait de l'anxiété au moment où on explorait l'activité du cerveau lorsqu'il était confronté à ces images externes ou à ces représentations internes. Ils se sont rendu compte qu'il y a bien une diminution significative de l'anxiété perçue, quelle que soit la nature des images.

Ils ont par ailleurs observé une diminution assez marquée de l'activité dans les régions sensori-motrices qui sont liées aux possibilités d'action en relation directe avec les images auxquelles la personne était confrontée. Après la séance, ces images induisaient moins

d'anxiété et les modifications de l'activité cérébrale reflétaient une diminution des réseaux susceptibles de déclencher ses troubles anxieux.

De la même manière lorsqu'ils ont demandé à la personne d'évoquer les problèmes auxquels elle avait été confrontée, ils ont observé des résultats équivalents, toutefois dans des régions différentes. Ils ont regardé ce qui se passe au niveau de l'hippocampe et dans le système limbique (cerveau des émotions), qui sont liés à l'évocation, à la fabrication des souvenirs, à la mémorisation à long terme. C'est en quelque sorte comme si avant la séance d'EFT, le fait de s'imaginer des situations anxiogènes génère des sentiments d'anxiété très importants et qu'après la séance d'EFT, on a une extinction de ces voies affectives, une prise de distance, une reconsolidation de voies plus positive qui permettrait de corrélérer, d'objectiver cette diminution d'anxiété. Une observation encore plus approfondie a permis d'identifier des réseaux cérébraux prédicteurs de l'efficacité du travail en EFT et d'observer des réorganisations dans certaines structures sous-corticales.

Cette étude pilote corrobore les résultats de l'efficacité thérapeutique des interventions en EFT pour soulager les phobies et éclaire pour la première fois sur la plasticité cérébrale induite par une seule séance d'EFT. Les résultats du projet pilote devraient encourager les recherches futures. Des expériences contrôlées randomisées combinant des mesures subjectives et objectives, y compris des enregistrements d'imagerie cérébrale fonctionnelle, restent nécessaires pour évaluer adéquatement l'efficacité de l'intervention EFT et approfondir la compréhension actuelle des processus neuropsychologiques qui sont à l'origine des effets thérapeutiques.

Source : [www.quatumway.com](http://www.quatumway.com) 26/02/2018