



# La technique de l'EFT

(mise à jour le 20/03/2021)

L'EFT a été étudié dans plus de 10 pays par plus de 60 chercheurs, dont les résultats ont été publiés dans plus de 20 revues à comité de lecture. Il s'agit notamment des revues de premier plan telles que Journal of Clinical Psychology, les revues APA Psychotherapy : Theory, Research, Practice, Training et Review of General Psychology, et la plus ancienne revue psychiatrique en Amérique du Nord, le Journal of Nervous and Mental Disease.

La recherche EFT comprend des chercheurs affiliés à de nombreuses institutions différentes. Aux États-Unis, cela va de la faculté de médecine de Harvard à l'université de Californie à Berkeley, à la City University of New York, au centre médical militaire Walter Reed, à l'université Texas A & M et à l'université JFK. Les établissements d'autres pays dont les professeurs ont contribué à la recherche sur l'EFT comprennent l'Université Staffordshire (Royaume-Uni), l'Université de Lund (Suède), l'Université d'Ankara (Turquie), l'Université Santo Tomas (Philippines), l'Hôpital Lister (Angleterre) et l'Université Cesar Vallejo (Pérou), Bond University (Australie) et Griffith University (Australie).

La grande diversité d'institutions, de revues à comité de lecture, de chercheurs et d'institutions qui, dans le cadre de recherches indépendantes, ont trouvé l'EFT efficace, sont une indication de l'étendue des résultats de recherche existants.

## Présentation

L'EFT ou technique de libération émotionnelle est une technique qui repose sur la Thérapie du Champ Mental (Callahan & Callahan, 1996). Développée par Gary Craig, ingénieur diplômé de l'université de Stanford en Californie, cette technique combine deux actions simultanées :

- l'activation d'émotions grâce à l'exposition par l'imagination et la pleine conscience à partir d'un souvenir problématique ou un déclencheur émotionnel,
- la stimulation de points d'acupuncture repérés, réalisée avec les doigts, sous la forme de tapotements répétés.

L'EFT procède de la façon suivante :

- 1 - l'exposition imaginaire au trouble de stress post traumatique (TSPT) va provoquer une hyper-activation de l'amygdale,
- 2 – la stimulation des acupoints génère des signaux désactivateurs et des ondes cérébrales tandis que le système d'alerte est activé,
- 3 – ces effets combinés vont neutraliser l'état d'alerte et probablement éradiquer les voies neuronales impliquées,
- 4 – ce qui modifie les réponses conditionnées au souvenir ou déclencheur.

Simultanément, l'état d'alerte est activé par l'exposition imaginaire au souvenir problématique ou au déclencheur émotionnel et une atténuation de l'état d'alerte par la stimulation des points d'acupressure. Le traitement par

l'exposition appliquée simultanément avec l'intervention somatique permet une modification du traitement de l'information, une désensibilisation, une ré-organisation neuronale ou même la modulation de l'expression génétique (Feinstein & Church, 2010).

Grâce à l'électroencéphalogramme (EGG), l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) et la tomographie par émission de positrons (PET), plusieurs études démontrent que la stimulation des points d'acupression a pour effets :

- la diminution du taux de cortisol (hormone du stress) avec la réduction sensible de l'activité de l'amygdale et d'autres zones du système limbique (Dhond, Kettner et Napadow 2007 ; Fang et al., 2009 ; Hui et al., 2000, 2005),
- la régulation du schéma d'ondes cérébrales anormaux : un retour à la normale des schémas d'ondes cérébrales à la suite d'un traitement par stimulation d'acupoints pour des troubles neurologiques et des troubles liés à l'anxiété (Diepold & Goldstein, 2009 ; Lambrou, Pratt et Chevalier, 2003 ; Swingle, 2010 ; Swingle, Pulos et Swingle, 2004),
- l'augmentation de la production d'adrénaline, d'opioïdes et de neuro-transmetteurs associés au plaisir (résumé dans Church et Feinstein 2013)

La stimulation des acupoints provoque une augmentation des ondes delta dans les zones du cerveau impliquées par la peur qui perturberaient les réseaux mnémoniques. Plus particulièrement, les récepteurs de glutamate des synapses qui régulent les souvenirs de peur, seraient « dépotentialisés par ces puissantes ondes cérébrales » (Harper, 2002). Lorsque les circuits neuronaux de l'amygdale, qui maintiennent l'état d'alerte, sont désactivés, « la base matérielle du souvenir de peur a été retirée ».

## Sélection d'études scientifiques

### Energy Psychology: Method, Theory, Evidence

David Feinstein a publié en 2007 une étude intitulée « Energy Psychology: Method, Theory, Evidence ». Elle reprend les résultats de 14 années d'études sur près de 30.000 clients. Sur un groupe de 5.000 clients souffrant de troubles d'anxiété, la moitié furent soignés de façon classique (groupe témoin – médication et entretiens), l'autre moitié par une méthode d'Energy Psychology (groupe test – stimulation de points d'acupression selon un protocole EFT). Près de 90% des clients du groupe test répondirent positivement au traitement avec 76% de ceux-ci restant totalement libres de tout symptôme plus d'une année après la fin du traitement. De plus, s'il avait fallu 15 séances dans le groupe témoin (63% de réponses positives, 51% libres de symptôme 1 année plus tard), seulement 3 séances d'EFT furent, en moyenne, nécessaires pour obtenir ce résultat. Les résultats ont été confirmés par imagerie cérébrale et contrôle des neurotransmetteurs. Cette étude met en évidence les fondements neurologiques de la psychologie énergétique.

Feinstein, D. (2012). Acupoint stimulation in treating psychological disorders: Evidence of efficacy. *Review of General Psychology*, 16(4), 364-380. doi:10.1037/a0028602

### An Integrated Book and CD Program for Learning the Fundamentals of Energy Psychology

Lors d'essais cliniques préliminaires impliquant plus de 29 000 patients de 11 centres de traitement connexes en Amérique du Sud sur une période de 14 ans, diverses études pilotes randomisées en double aveugle ont été menées. Dans l'un d'entre eux, environ 5 000 patients diagnostiqués à l'admission avec un trouble anxieux ont été assignés au hasard à un groupe expérimental (tapotement) ou à un groupe témoin (thérapie cognitivo-comportementale / médicaments). Les évaluations ont été données par des cliniciens indépendants qui ont interrogé chaque patient à la fin du traitement, à 1 mois, à 3 mois, à 6 mois et à 12 mois. Les évaluateurs ont déterminé la rémission complète des symptômes, la rémission partielle des symptômes ou l'absence de réponse clinique. Les évaluateurs ne savaient pas si le patient avait reçu une TCC / des médicaments ou des tapotements. Ils ne connaissaient que le diagnostic initial, les symptômes et la gravité, tels que jugés par le personnel d'accueil. A la fin du traitement, 63% du groupe témoin ont été jugés améliorés; 90% du groupe expérimental ont été jugés améliorés. 51% du groupe témoin ont été jugés sans symptômes ; 76% du groupe expérimental ont été jugés sans symptôme.

Energy Psychology Interactive: An Integrated Book and CD Program for Learning the Fundamentals of Energy Psychology (Ashland, OR: Innersource, 2004). Phil Friedman, Ph.D., Gary Craig

### Six Sessions of Emotional Freedom Techniques Remediate One Veteran's Combat-Related Post-Traumatic Stress Disorder

**Contexte :** Les rapports montrent des taux élevés de trouble de stress post-traumatique (SSPT) chez les vétérans qui ont servi pendant les guerres du Golfe. Les techniques de liberté émotionnelle (EFT) comprennent une pratique fondée sur des données probantes qui est très efficace pour réduire la gravité des symptômes chez les vétérans atteints de SSPT. Le rapport de cas présenté ici est celui de l'un des vétérans qui a participé à une étude de réplication de la première étude de recherche sur le stress chez les vétérans menée par Church et al.

Les résultats de cette étude ont démontré que l'EFT était très efficace pour traiter les symptômes psychologiques du SSPT. Des résultats similaires ont été trouvés dans l'étude de réplication menée par Geronilla et al. Cas: RM est un jeune réserviste marin qui a servi en Irak et est revenu avec le SSPT. Il a participé à l'étude de réplication du Veteran Stress Project dans laquelle il a reçu 6 sessions d'EFT. L'EFT est expliqué et un exemple de séance de traitement est décrit. Une discussion de certains des changements survenus pour la RM est incluse.

**Résultats :** Les scores de SSPT du patient sont passés d'un score clinique élevé de 60 avant le traitement à 40 après 6 séances et à un score clinique de 22 à 6 mois de suivi. Son insomnie, qui avait été au niveau clinique, a diminué de même que sa douleur et les mesures de la détresse psychologique, telles que mesurées dans l'instrument Evaluation des symptômes-45.

**Conclusion :** Six sessions d'EFT ont considérablement réduit les scores de SSPT et amélioré la vie de RM. Il continue d'utiliser l'EFT pour gérer le stress dans sa vie

Minewiser, L. (2017). Six Sessions of Emotional Freedom Techniques Remediate One Veteran's Combat-Related Post-Traumatic Stress Disorder. *Medical Acupuncture*, 29(4): 249-253.

### Qualitative analysis of the influence of an Emotion Freedom Techniques (EFT) group treatment program for Hwa-Byung

**Objectifs :** L'objectif de cette étude était d'examiner les effets du programme de traitement de groupe Emotion Freedom Techniques (EFT) pour les patients Hwa-byung (trouble de somatisation coréen, littéralement « maladie de la colère et de la dépression »).

**Méthodes :** Treize patients Hwa-byung ont participé à un programme de quatre semaines de traitement de groupe EFT. Des séances d'une heure étaient administrées chaque semaine. Entre les séances, les participants se sont auto-administrés l'EFT afin de contrôler leurs symptômes. Quatre semaines après le programme, nous avons interviewé les participants à l'aide d'un entretien semi-structuré. Les données recueillies ont été résumées à l'aide d'une analyse qualitative.

**Résultats :** Le programme de traitement de groupe EFT a produit des effets positifs sur les symptômes physiques, cognitifs et émotionnels. La plupart des participants ont ressenti un soulagement des symptômes de Hwa-byung tels que l'oppression thoracique, les bouffées de chaleur et l'insomnie. Leur capacité à faire face au stress s'est améliorée et leur revivre des souvenirs du passé a diminué. Leurs auto-images déformées ont été améliorées. Une diminution des émotions négatives et une augmentation des émotions positives ont été notées. Les participants ont pu contrôler leurs symptômes entre les séances avec l'EFT. De plus, le format de thérapie de groupe a aidé les participants à développer un soutien social.

**Conclusions :** Un programme de traitement de groupe EFT peut soulager les symptômes physiques, cognitifs et émotionnels de Hwa-byung. Ce programme peut être appliqué dans le traitement psychothérapeutique de Hwa-byung.

Song, S-Y., Lee, J-H., Suh, J-W., Kwon, C-Y., & Kim, J-W. (2014). Qualitative analysis of the influence of an Emotion Freedom Techniques (EFT) group treatment program for Hwa-Byung (suppressed anger) patients. *Journal of OrientalNeuropsychiatry*, 25(1), 29-38. DOI: 10.7231/jon.2014.25.1.029.

### Application of Emotional Freedom Techniques

Cet article décrit une intervention appelée Techniques de liberté émotionnelle (EFT). L'EFT est une thérapie d'exposition brève combinant des éléments cognitifs et somatiques et se concentre sur la résolution des traumatismes émotionnels qui pourraient sous-tendre un état de présentation. La recherche indique que l'EFT est un traitement efficace contre l'anxiété, la dépression, le trouble de stress post-traumatique, les phobies et autres troubles psychologiques, ainsi que certaines plaintes physiques. Cet article décrit les techniques, comment l'EFT est enseigné dans le cadre d'un atelier et fournit des exemples de cas. Les avantages cliniques de l'EFT et les orientations futures de la recherche sont discutés

Church, D., & Brooks, A. J. (2010). Application of Emotional Freedom Techniques. *Integrative Medicine: A Clinician's Journal*, 9(4), 46-48.

### Energy Psychology Treatment for Orphan Heads of Households in Rwanda: An Observational Study

Une équipe de quatre praticiens de la thérapie énergétique s'est rendue au Rwanda en septembre 2009 pour mener des programmes de remédiation aux traumatismes avec deux groupes de survivants du génocide orphelins présentant des symptômes complexes de syndrome de stress post-traumatique (SSPT). Les résultats des interventions avec le premier groupe ont été rapportés plus tôt (Stone, Leyden et Fellows, 2009). Cet article présente les résultats du deuxième groupe composé des chefs de famille orphelins. Une intervention multimodale utilisant trois méthodes de psychologie énergétique (TAT, TFT et EFT) a été utilisée, avec des techniques employées en fonction des besoins des participants. Les interventions ont été réalisées sur deux jours consécutifs d'ateliers suivis de deux jours de visites sur le terrain avec des étudiants. Les données ont été collectées à l'aide du rapport de l'enfant sur le stress post-traumatique (CROPS) pour mesurer les résultats avant et après l'intervention, en utilisant une série chronologique de mesures répétées. N = 28 orphelins avec des scores cliniques d'ESPT ont terminé un prétest. Parmi ceux-ci, 10 (34%) ont effectué des évaluations post-test après une semaine, trois mois et six mois, et toutes les analyses ont été effectuées sur ce groupe. Ils ont démontré une réduction moyenne des symptômes de 37,3% (p <.005). Quatre des dix étudiants (40%) ont chuté sous le seuil clinique pour le SSPT lors du suivi de six mois. Ces résultats concordent avec d'autres rapports publiés sur l'efficacité de la psychologie énergétique dans la guérison des symptômes du SSPT.

Stone, B., Leyden, L., Fellows, B. (2010). Energy Psychology Treatment for Orphan Heads of Households in Rwanda: An Observational Study. *Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment*, 2(2), p 31-38

### Working With Military Service Members and Veterans: A Field Report of Obstacles and Opportunities

Les premiers instants d'une rencontre avec un ancien combattant peuvent être cruciaux pour établir une alliance thérapeutique. Une posture de respect et de reconnaissance de leur service est un bon début. Les observations politiques doivent être évitées. De nombreux membres du service s'identifient au guerrier archétypal, sacrifiant leur vie pour protéger les autres et ont le sentiment de trahison que leur but a été interrompu. Ils hésitent souvent à en parler leurs expériences, ou s'engager avec un praticien de la santé mentale, en raison d'expériences passées similaires qui n'ont pas apporté de soulagement. L'EFT est utile dans ce contexte car il peut être utilisé sans que le vétéran décrive l'événement émotionnellement déclencheur. Les vétérans peuvent les vivre comme des événements réels et actuels, et non comme des souvenirs lointains dans le temps. Les membres du service peuvent également avoir peur que leurs symptômes de santé mentale puissent les faire paraître faibles aux yeux de leurs camarades et supérieurs, ce qui pourrait nuire à leur carrière. Des symptômes tels que des flashbacks et des cauchemars surviennent souvent lorsque les prestataires de soins de santé ne sont pas disponibles, et une méthode d'auto-assistance portable comme l'EFT est utile dans de tels moments. L'EFT fournit également une technique d'adaptation aux familles de prestataires de services et améliore la résilience. Une mise en œuvre réussie dans une culture militaire nécessite une sensibilité à ces questions.

Dinter, I. (2009). Working With Military Service Members and Veterans: A Field Report of Obstacles and Opportunities. *Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment*, 1(1), 89-92.

### World Trade Center Tower 2 survivor: EP Treatment of long-term PTSD: A case study

Dans cette étude de cas, un survivant de l'effondrement des Twin Towers du 11 septembre 2001 est traité pour un SSPT complexe prolongé après plusieurs années d'isolement auto-imposé. Les effets d'une seule séance d'EFT évalués immédiatement après le traitement ont démontré une élimination des scores cliniquement significatifs dans l'inventaire des symptômes traumatiques par rapport à deux évaluations pré-traitement. Des réductions similaires dans 4 des 7 sous-échelles de l'inventaire d'évaluation de la personnalité ont également été constatées. Douze séances de traitement sur 8 semaines ont conclu le traitement avec une correction presque complète des symptômes et un retour au travail. Un test PAI de suivi de 60 jours n'a montré qu'une seule échelle cliniquement élevée.

Nicosia, G. (2008). World Trade Center Tower 2 survivor: EP Treatment of long-term PTSD: A case study. Paper presented at the Tenth International ACEP (Association for Comprehensive Energy Psychology) conference, Albuquerque.

### A case report of a patient with weakness of heart and gall bladder type somatization disorder induced by stress

Les cliniciens notent une augmentation du stress mineur associé au trouble de somatisation. Ce rapport clinique décrit un patient présentant un trouble de somatisation induit par le stress qui a été traité avec un protocole médical oriental typique (phytothérapie et acupuncture) pour renforcer le cœur et la vésicule biliaire, en association avec l'EFT pour des conditions psychologiques. Les niveaux de symptômes sur l'inventaire de l'anxiété des traits d'état et l'inventaire de dépression de Beck ont été évalués avant et après le traitement. Les résultats montrent que les

traitements médicaux orientaux typiques pour renforcer la faiblesse des méridiens du cœur et de la vésicule biliaire, en combinaison avec l'EFT, sont efficaces dans le traitement du trouble de somatisation.

Seo, J-H., Kang, H-Sun., Kim, Ja-Y., Sung, W-Y., Na, Y-J., & Kim, J-W. (2007). A case report of a patient with weakness of heart and gall bladder type somatization disorder induced by stress. *Journal of Oriental Neuropsychiatry*, 18(3), 249-260

### Six trauma imprints treated with combination Intervention: critical incident stress debriefing and Thought Field Therapy (TFT) or Emotional Freedom Techniques (EFT)

Les volontaires du projet Green Cross à New York décrivent une intervention unique qui combine des éléments du débriefing du stress d'incident critique (CISD) avec la thérapie de champ de la pensée et les techniques de liberté émotionnelle. Six empreintes de traumatisme ont été identifiées et traitées chez un certain nombre de clients. Les traitements combinés semblaient avoir un effet bénéfique pour atténuer les aspects aigus de multiples traumatismes. Voici les histoires de deux couples hispanophones traités à l'unisson par des thérapeutes bilingues deux à trois semaines après l'attaque du World Trade Center.

Green, M. M. (2002). Six trauma imprints treated with combination Intervention: critical incident stress debriefing and Thought Field Therapy (TFT) or Emotional Freedom Techniques (EFT). *Traumatology*, 8(1), 18-22

### Emotional freedom techniques for dyslexia: A case study

La dyslexie est une condition développementale, souvent héréditaire, qui interfère avec l'acquisition et le traitement du langage écrit. Les problèmes de séquençage, la désorientation et les problèmes émotionnels peuvent tous être traités séparément avec succès. Cette étude de cas détaille l'utilisation des techniques de liberté émotionnelle (EFT) pour résoudre ces problèmes séparément avec un seul client sur 3 sessions connectées : abordant 2 événements spécifiques concernant les enseignants, les problèmes de pré-naissance et le processus de naissance, respectivement. À la fin des 3 sessions, le client était capable de lire facilement et couramment, de séquencer et de comprendre les séquences. La désorientation associée à sa dyslexie s'était réduite au point qu'elle n'était plus un problème. La question de savoir si cette formule peut être appliquée à toutes les personnes atteintes de dyslexie n'est cependant pas claire et nécessite une étude plus approfondie.

McCallion, F. (2012). Emotional freedom techniques for dyslexia: A case study. *Energy Psychology Journal*, 4(2). doi: 10.9769.EPJ.2012.4.2.FM

## Recherches en épigénétique

### Expression différentielle des gènes après traitement par Emotional Freedom Techniques (EFT): un nouveau protocole pilote pour l'évaluation de l'ARNm salivaire

Beth Maharaj de l'Université Akamal découvre 72 gènes exprimés après 1 heure d'EFT dont 25 l'étaient toujours après 24 heures. Ces gènes concernent un ensemble de mécanisme de protection Maharaj, ME (2016). *Expression différentielle des gènes après traitement par Emotional Freedom Techniques (EFT): un nouveau protocole pilote pour l'évaluation de l'ARNm salivaire. Psychologie énergétique: théorie, recherche et traitement*, 8 (1), 17-32. doi: 10.9769 / EPJ.2016.8.1.MM

### Epigenetic effects of PTSD remediation in veterans using Clinical Emotional Freedom Techniques: A randomized controlled pilot study

Dawson Church a analysé le sang avant et après 10 séances EFT sur 16 vétérans de guerre souffrant de SPT en comparant avec un second groupe témoin. Résultats : 53 % d'amélioration sur les symptômes de stress, amélioration du sommeil, expression de 6 gènes codant l'immunité, l'inflammation, le vieillissement, l'activité virale inhibant l'entrée des virus et favorisant la migration des globules blancs chez ceux ayant pratiqué l'EFT. Et ces bons résultats se sont maintenus dans le temps, lors d'un suivi à 3 et 6 mois. D'autres marqueurs de la santé psychologique, tels que l'anxiété, la dépression, les comportements obsessionnels compulsifs, l'anxiété phobique, l'hostilité, la sensibilité interpersonnelle, la paranoïa, les insomnies et la douleur ont également tous montré des améliorations statistiquement significatives.

*Epigenetic effects of PTSD remediation in veterans using Clinical Emotional Freedom Techniques: A randomized controlled pilot study Citation (APA Style): Church, D., Yount, G., Rachlin, K., Fox, L.*

## Recherches en biologie

- Augmentation des endorphines : diminution de la douleur (Swack, 2001 ; Ulett 1992)
- Régulation des niveaux de cortisol (Church, 2009 et Ulett, 1992)
- Augmentation du taux de GABA (acide gamma aminobutyrique) qui permet de réduire l'anxiété et la peur (Ruden, 2005)

## Autres études

### Anxiety

- [EFT to reduce the side effects associated with tamoxifen and aromatase inhibitor use in women with breast cancer: A service evaluation](#)
- [Tapping for PEAS: EFT in reducing Presentation Expression Anxiety Syndrome \(PEAS\) in University students](#)
- [Efficacy of EFT in Reducing Public Speaking Anxiety: A Randomized Controlled Trial](#)
- [Pain, Depression, and Anxiety after PTSD Symptom Remediation in Veterans](#)
- [The Effect of Progressive Muscular Relaxation and EFT on Test Anxiety in High School Students: A Randomized Controlled Trial](#)
- [Tapping for Success: A Pilot Study to Explore if EFT can Reduce Anxiety and Enhance Academic Performance in University Students](#)
- [Is EFT Generalizable? Comparing Effects in Sport Science Students Versus Complementary Therapy Students](#)
- [The Effect of a Brief EFT Self-Intervention on Anxiety, Depression, Pain and Cravings in Healthcare Workers](#)
- [Pilot Study of EFT, WHEE and CBT for Treatment of Test Anxiety in University Students](#)
- [Psychological Symptom Change After Group Application of EFT](#)
- [Psychological and Physiological Symptoms of Psoriasis After Group EFT \(S\)](#)
- [Psychological Symptom Change in Veterans After Six Sessions of EFT: An Observational Study](#)
- [Reducing Anxiety in Dental Patients Using EFT: A Pilot Study](#)
- [Self-administered EFT in Individuals with Fibromyalgia: a Randomized Trial \(S\)](#)
- [Can EFT be effective in the treatment of emotional conditions? Results of a Service Evaluation in Sandwell](#)
- [Case Series of Panic Disorder Patients Treated with Oriental Medical Treatments and EFT](#)
- [Assessment of EFT: An Alternative Treatment for Fear](#)
- [Can Matrix Reimprinting Be Effective in the Treatment of Emotional Conditions in a Public Health Setting? Results of a U.K. Pilot Study](#)
- [Methodological Problems in Waite & Holder \(2003\) Preclude Meaningful Interpretations About EFT](#)
- [The Effectiveness of EFT for Optimal Test Performance: A Randomized Controlled Trial](#)
- [The Effects of EFT on Long-term Psychological Symptoms](#)
- [The Treatment of Combat Trauma in Veterans Using EFT \(S\)](#)

---

### Athletic Performance

- [The Effect of EFT on Athletic Performance: A Randomized Controlled Blind Trial](#)
- [The Effect of EFT on Soccer Performance: A Randomized Controlled Trial](#)
- [A Re-Examination of Church's \(2009\) Study into the Effects of EFT on Basketball Free-Throw Performance](#)
- [Preliminary evidence for the treatment of type I 'yips': The efficacy of the EFT](#)
- [Sports Confidence and Critical Incident Intensity After a Brief Application of EFT: A Pilot Study](#)

---

### Depression

- [Emotional Freedom Techniques \(EFT\) to reduce the side effects associated with tamoxifen and aromatase inhibitor use in women with breast cancer: A service evaluation](#)
  - [Brief Group Intervention Using EFT for Depression in College Students: A Randomized Controlled Trial](#)
  - [Pain, Depression, and Anxiety after Remediation of PTSD Symptoms in Veterans](#)
  - [Can EFT be effective in the treatment of emotional conditions? Results of a service evaluation in Sandwell](#)
  - [Is Acupoint Stimulation an Active Ingredient in Emotional Freedom Techniques \(EFT\)? A Controlled Trial of Teacher Burnout](#)
  - [Depression symptoms improve after successful weight loss with EFT: A randomized controlled trial](#)
  - [The Effect of a Brief EFT Self-Intervention on Anxiety, Depression, Pain and Cravings in Healthcare Workers](#)
  - [Psychological and Physiological Symptoms of Psoriasis After Group EFT \(S\)](#)
  - [Psychological Symptom Change After Group Application of EFT](#)
  - [Psychological Symptom Change in Veterans After Six Sessions of EFT: An Observational Study](#)
  - [Self-administered EFT in Individuals with Fibromyalgia: A Randomized Trial \(S\)](#)
  - [The Effects of EFT on Long-term Psychological Symptoms](#)
  - [The Treatment of Combat Trauma in Veterans Using EFT \(S\)](#)
  - [A feasibility study: EFT for depression in Australian adults](#)
- 

### **Pain & Physical Symptoms**

- [Emotional Freedom Technique \(EFT\) Effects on Psychoimmunological Factors of Chemically Pulmonary Injured Veterans](#)
  - [Effects of EFT on the reduction of chronic pain in adults: A pilot study](#)
  - [EFT to reduce the side effects associated with tamoxifen and aromatase inhibitor use in women with breast cancer: A service evaluation](#)
  - [TBI Symptoms Improve After PTSD Remediation With Emotional Freedom Techniques](#)
  - [Effect of EFT on Perceived Stress, Quality of Life, and Cortisol Salivary Levels in Tension-Type Headache Sufferers: A Randomized Controlled Trial](#)
  - [Self-administered EFT in Individuals with Fibromyalgia: A Randomized Trial](#)
  - [EFT as an Effective Adjunctive Treatment in the Neurotherapeutic Treatment of Seizure Disorders](#)
  - [The Treatment of Combat Trauma in Veterans using EFT \(Emotional Freedom Techniques\): A Pilot Protocol](#)
  - [Can Matrix Reimprinting Be Effective in the Treatment of Emotional Conditions in a Public Health Setting? Results of a U.K. Pilot Study](#)
  - [Neurophysiological Indicators of EFT Treatment Of Post-Traumatic Stress](#)
  - [Pain, Depression, and Anxiety after PTSD Symptom Remediation in Veterans](#)
  - [Psychological and Physiological Symptoms of Psoriasis After Group EFT](#)
  - [The Effect of a Brief EFT Self-Intervention on Anxiety, Depression, Pain and Cravings in Healthcare Workers](#)
- 

### **Phobias**

- [Evaluation of a Meridian-Based Intervention, EFT, for Reducing Specific Phobias of Small Animals](#)
  - [EFT Reduces Intense Fears: A Partial Replication and Extension of Wells et al. \(2003\)](#)
  - [The Immediate Effect of a Brief Energy Psychology Intervention \(EFT\) on Specific Phobias: A Pilot Study](#)
- 

### **PTSD**

- [A Controlled Comparison of the Effectiveness and Efficiency of Two Psychological Therapies for Post-traumatic Stress Disorder: EMDR vs. EFT](#)
- [Psychological Trauma Symptom Improvement in Veterans Using EFT: A Randomized Controlled Trial](#)

- [CAM and energy psychology techniques remediate PTSD symptoms in veterans and spouses](#)
  - [Efficacy of Two Evidence-Based Therapies, EFT and Cognitive Behavioral Therapy \(CBT\), for the Treatment of Gender Violence in the Congo: A Randomized Controlled Trial](#)
  - [Effects of Integrative PTSD Treatment in a Military Health Setting](#)
  - [Single Session Reduction of the Intensity of Traumatic Memories in Abused Adolescents: A Randomized Controlled Trial](#)
  - [Efficacy of EFT Provided by Coaches vs. Licensed Therapists in Veterans with PTSD](#)
  - [Neurophysiological Indicators of EFT Treatment Of Post-Traumatic Stress](#)
  - [Post-Earthquake Rehabilitation of Clinical PTSD in Haitian Seminarians](#)
  - [The Impact of EFT and Matrix Reimprinting on the Civilian Survivors of War in Bosnia: A Pilot Study](#)
  - [Psychological Symptom Change in Veterans After Six Sessions of EFT: An Observational Study](#)
  - [Six Trauma Imprints Treated with Combination Intervention: Critical Incident Stress Debriefing and Thought Field Therapy \(TFT\) or EFT](#)
  - [Telephone Delivery of EFT Remediate PTSD Symptoms in Veterans](#)
  - [The Treatment of Combat Trauma in Veterans Using EFT](#)
  - [Psychological Intervention Including Emotional Freedom Techniques for an Adult with Motor Vehicle Accident Related Posttraumatic Stress Disorder: A Case Study](#)
- 

### **Weight Loss, Cravings & Addiction**

- [Food for thought: A randomized controlled trial of EFT and cognitive behavioral therapy in the treatment of food cravings](#)
  - [A Randomized Clinical Trial of a Meridian-Based Intervention for Food Cravings with Six Month Follow-up](#)
  - [Clinical Benefits of EFT on Food Cravings at 12-Months Follow-up: A Randomized Controlled Trial](#)
  - [A randomized clinical pilot trial: Does EFT impact eating habits in 14 to 15 year olds, as well as self-esteem, self-compassion, and psychological distress?](#)
  - [The Effect of a Brief EFT Self-Intervention on Anxiety, Depression, Pain and Cravings in Healthcare Workers](#)
  - [The Effect of EFT on Psychological Symptoms in Addiction Treatment: A Pilot Study](#)
  - [Quitting Smoking: How to Use Emotional Freedom Techniques](#)
  - [Practical Application of Emotional Freedom Techniques for Food Cravings](#)
  - [The Effect of EFT on Students' Video Game Addiction](#)
- 

### **Clinical Reports**

*Clinical Reports describe the use of EFT with various groups, e.g. university students, prisoners, refugees, or abused children. They may contain quantitative data, e.g. scores on symptom assessments, or they may describe the ways in which practitioners can work with this population.*

- [Energy Psychology-Practices and Theories of New Combinations of Psychotherapy](#)
- [EFT – Sage Handbook of Counseling and Psychotherapy](#)
- [Application of Emotional Freedom Techniques](#)
- [Change Is Possible: EFT with Life-Sentence and Veteran Prisoners at San Quentin State Prison](#)
- [EFT: A Safe Treatment Intervention for many Trauma Based Issues](#)
- [Emotional Acupuncture—Nursing Standard](#)
- [Energy Psychology and Psychotherapy: A Study of the Use of Energy Psychology in Psychotherapy Practice](#)
- [Qualitative Analysis of the Influence of an EFT Group Treatment Program for Suppressed Anger Patients](#)
- [Clinical Story of a 6-Year-Old Boy's Eating Phobia: An Integrated Approach](#)
- [EFT For Traumatic Brain Injury](#)
- [Treating Trauma Using Shamanic and Non-local Methods: Theory, Mechanisms, and Relevance to Current Clinical Practice](#)
- [EFT: The Practicing Midwife](#)



- [EFT: Energy psychology integration in the workplace setting](#)
- [Energy Psychology Treatment for Orphan Heads of Households in Rwanda: An Observational Study](#)
- [Energy Psychology Treatment for Posttraumatic Stress in Genocide Survivors in a Rwandan Orphanage: A Pilot Investigation](#)
- [Integrating Energy Psychology into Treatment for Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse](#)
- [Preliminary evidence for the treatment of type I ‘yips’: The efficacy of the Emotional Freedom Techniques](#)
- [Single Session EFT for Stress-Related Symptoms After Motor Vehicle Accidents](#)
- [Six Trauma Imprints Treated with Combination Intervention: Critical Incident Stress Debriefing and Thought Field Therapy \(TFT\) or EFT](#)
- [Psychological Intervention Including Emotional Freedom Techniques for an Adult with Motor Vehicle Accident Related Posttraumatic Stress Disorder: A Case Study](#)
- [A Case Report of Schizophreniform Disorder treated by Oriental Medical Treatment and EFT](#)
- [Effect of EFT on Teacher Burnout](#)
- [A Case Report of a Somatization Disorder Patient with Histrionic Personality Disorder](#)
- [A Case Report of a Patient with Heart and Gall Bladder Somatization Disorder Induced by Stress](#)
- [A Case Study of Tourette’s Syndrome with Adjunct Neurofeedback Treatment](#)
- [Veterans: Finding their way home with EFT](#)
- [Working With Military Service Members and Veterans: A Field Report of Obstacles and Opportunities](#)
- [Effect of Trance Techniques on Emotion and Pain: Utilizing NLP and EFT](#)

## Mechanisms Papers

The “mechanisms of action” for a technique such as EFT describe what is happening in the body during application of the technique. These papers describe the neurological, epigenetic, psychoneuroimmunological, and hormonal pathways that are believed to be active during EFT sessions.

- [The Effect of EFT on Stress Biochemistry: A Randomized Controlled Trial](#)
- [Neurophysiological Indicators of EFT Treatment of Post-Traumatic Stress](#)
- [Modulating Gene Expression through Psychotherapy: The Contribution of Non-Invasive Somatic Interventions](#)
- [Taming the amygdala: An EEG analysis of exposure therapy for the traumatized](#)
- [EFT as an Effective Adjunctive Treatment in the Neurotherapeutic Treatment of Seizure Disorders](#)
- [Is Acupoint Tapping an Active Ingredient or an Inert Placebo in Emotional Freedom Techniques \(EFT\)? A Randomized Controlled Dismantling Study](#)
- [Emotional Freedom Techniques \(EFT\) for Stress in Students: A Randomized Controlled Dismantling Study](#)
- [Energy Healing at the Frontier of Genomics](#)
- [How EFT may be utilizing memory reconsolidation mechanisms for therapeutic change in neuropsychiatric disorders such as PTSD and phobia: A proposed model](#)
- [Energy Psychology in Rehabilitation: Origins, Clinical Applications, and Theory](#)
- [Evidence and Potential Mechanisms for Mindfulness Practices and Energy Psychology for Obesity and Binge Eating Disorder](#)
- [The Dream to Freedom Technique, a Methodology for Integrating the Complementary Therapies of Energy Psychology and Dreamwork](#)

## Review Articles & Meta-Analyses

Review articles gather all the evidence for a method, such as EFT, or a condition, such as phobias, PTSD, or pain. They review the studies that have been completed, and draw general conclusions about the characteristics of the method. A number of review articles of EFT and/or Energy Psychology have been published in peer-reviewed journals in recent years:

- [Empirically Supported Psychological Treatments: The Challenge of Evaluating Clinical Innovations](#)
- [Acupoint Stimulation in Treating Psychological Disorders: Evidence of Efficacy](#)

- [Clinical EFT as an Evidence-Based Practice for the Treatment of Psychological and Physiological Conditions](#)
- [The efficacy of acupoint stimulation in the treatment of psychological distress: A meta-analysis](#)
- [Stress Management Techniques: Evidence-based Procedures that Reduce Stress and Promote Health](#)
- [Trends in Meridian-based Psychotherapy—A Review of Research on EFT](#)
- [Clinical EFT as Single Session Therapy: Cases, Research, Indications, and Cautions](#)
- [Efficacy of Fifteen Emerging Interventions for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review](#)
  
- [Application of Emotional Freedom Techniques](#)
- [The Psychobiology and Clinical Principles of Energy Psychology Treatments for PTSD](#)
- [A Review of Select CAM Modalities for the Prevention and Treatment of PTSD](#)
- [Controversies in Energy Psychology](#)
- [Attachment and Energy Psychology: Explorations at the interface of bodily, mental, relational, and transpersonal aspects of human behavior and experience](#)
  
- [Energy Psychology: A Review of the Preliminary Evidence](#)
- [Oriental Medical Interventions for Posttraumatic Stress Disorder: A Model of Oriental Medicine for Disaster Mental Health](#)
- [Energy Psychology in Rehabilitation: Origins, Clinical Applications, and Theory](#)
- [Energy Psychology – New Jersey Psychologist](#)
- [Energy Psychology: Time for a Second Look](#)
- [Energy Psychology-Practices and Theories of New Combinations of Psychotherapy](#)
- [Evidence and Potential Mechanisms for Mindfulness Practices and Energy Psychology for Obesity and Binge-Eating Disorder](#)
- [Theoretical and Methodological Problems in Research on EFT and Other Meridian Based Therapies](#)
- [Thought Field Therapy and its Derivatives: Rapid Relief of Mental Health Problems through Tapping on the Body](#)
- [Your DNA is Not Your Destiny: Behavioral Epigenetics and the Role of Emotions in Health](#)
- [EFT for Freedom of Mind and Body: A Review](#)