

PIERRE-BÉNITE Centre hospitalier Lyon Sud

# Des tapotements efficaces pour évacuer la douleur et l'anxiété



Marie Peraldi-Decitre, psychologue clinicienne, pratique l'EFT (emotional freedom technique) en miroir. Elle discute avec la patiente et lui montre les points à stimuler par acupression. Photo Progrès/Émilie CHARREL

**Un accident qui revient en boucle dans la tête, une grande angoisse en lien avec une intervention chirurgicale... Au centre hospitalier Lyon Sud, à Pierre-Bénite, le service de psychiatrie de liaison propose une thérapie innovante qui réunit corps et esprit : l'EFT (Emotional freedom technique).**

De petites percussions, du bout des doigts sur des endroits précis du corps, quatorze, précisément. Des phrases courtes qui viennent pointer une émotion, l'expliquer peut-être, mais surtout, aider à l'accepter. Qui-conque voyant pour la première fois une personne pratiquer l'EFT (emotional freedom technique, lire par ailleurs), sera sans doute un peu surpris. Quiconque aura essayé cette technique sera tout autant étonné de son efficacité.

**« Très facile à utiliser et très efficace »**

Le service de psychiatrie de liaison est une équipe mobile. À la demande d'un patient ou d'un soignant, elle se déplace au chevet de la personne. L'objet n'est pas d'entamer une thérapie longue durée, mais de soulager une forte angoisse, un traumatisme après un accident, etc.

Marie Peraldi-Decitre est psychologue dans cette équipe : « Notre caractéristique, c'est que nous rencontrons les patients sur des temps très courts, parfois une seule fois. D'autres sont hospitalisés trois mois et on va les suivre à raison d'une à deux fois par semaine. Il faut être hyperadaptable. Je travaille aussi en cabinet et ce que j'aime à l'hôpital, c'est voir des gens qui n'auraient pas eu l'idée, dans leur contexte quotidien, de consulter une psychologue. Ce sont des gens de tous âges, toutes origines sociales. »

Parmi les outils de Marie Peraldi-Decitre pour aider les patients, il y a l'EFT : « C'est très facile à utiliser et

très efficace. On commence par discuter pour comprendre la nature de la douleur ou de l'anxiété.

Lorsque je sens que cela peut aider la personne, je propose cette technique. Il faut être sur l'émotion la plus précise possible.

Accident sur la voie publique, une opération précédente qui a pu mal se passer pour le patient, une personne qui va avoir une

poche gastrique... Pour gérer l'appréhension, on part de l'image la plus stressante et on réduit, on désamorce la petite phrase qui tourne en boucle, la croyance par rapport à soi ».

Dans le cas d'images d'un accident de la route qui reviennent en boucle, on va parler de ces images, des sensations et sentiments qu'elles procurent. Associé à la stimulation des méridiens

« Ce que j'aime à l'hôpital, c'est voir des gens qui n'auraient pas eu l'idée, dans leur contexte quotidien, de consulter une psychologue. Ce sont des gens de tous âges, toutes origines sociales »

**Marie Peraldi-Decitre est psychologue du service de psychiatrie de liaison**

ens, l'état de stress diminue très souvent de manière significative.

« Je termine toujours l'entretien en demandant comment ça s'est passé. 100 % des gens me disent que cela leur a fait du bien », constate la psychologue. Une efficacité prouvée par de plus en plus d'études scientifiques. Pour autant, la perspective de parler de ce qui nous est désagréable ou douloureux, peut rebuter ou paraître antinomique avec l'idée d'évacuer la pensée négative.

Le principe est pourtant bien là : admettre l'émotion pour mieux accepter de la ressentir et ainsi, prendre du recul.

Émilie CHARREL

## L'EFT, qu'est-ce que c'est ?

Le ciblage de méridiens spécifiques associé au travail sur un problème émotionnel, plus particulièrement une phobie, est apparu avec le travail d'un psychologue américain, Roger Callahan, dans les années 1970.

L'idée est d'amener à exprimer par des mots ce qui ne va pas, tout en stimulant des points de médecine chinoise permettant de détendre le corps. Gary Craig, ingénieur à l'université de Stanford, a simplifié la méthode.

C'est ainsi qu'est née l'EFT ou emotional freedom technique. La pratique est utilisée pour les soldats américains souffrants de syndrome post-traumatique. Des études scientifiques ont été menées qui prouvent la pertinence et l'efficacité

de cette thérapie psychocorporelle.

Comment cela marche ? La personne met des mots sur des émotions, des souvenirs en racontant la situation stressante. Dans le même temps, elle stimule par tapotement avec deux doigts les 14 méridiens (digitopuncture ou acupression). Le cerveau reçoit des signaux contradictoires : à la fois une activation de l'état d'alerte par l'évocation mentale et une atténuation de cet état par des signaux électromagnétiques envoyés au système limbique (par la stimulation de méridiens). Cela a pour effet de neutraliser l'état d'alerte. Cela peut modifier les réponses conditionnées au souvenir ou au déclencheur émotionnel.