

***Etude pilote sur l'EFT, l'EMDR et les TCC pour le traitement de l'anxiété liée aux examens chez les étudiants universitaires***

**Auteurs :**

Daniel J. Benor, MD,<sup>1</sup> Karen Ledger, RN, BScN,<sup>1</sup> Loren Toussaint, PhD,<sup>2#</sup> Geoffrey Hett, PhD,<sup>3</sup> et Daniel Zaccaro, BA<sup>2</sup>

**Résumé :**

Malgré la petite taille de l'échantillon, des réductions significatives de l'anxiété liée aux tests ont été observées pour les trois traitements. En seulement deux séances, EMDR et EFT ont obtenu les mêmes avantages que la TCC en cinq séances. Les participants ont fait état d'une grande satisfaction à l'égard de tous les traitements. Les participants aux techniques EFT et EMDR ont réussi à transférer leurs compétences d'auto-traitement à d'autres domaines stressants de leur vie.

**Conclusions :** EMDR et EFT sont prometteurs en tant que traitements réalisables pour l'anxiété liée aux examens.

.