

Clinical Study

Brève intervention de groupe en EFT pour la dépression chez une population d'étudiants : un essai contrôlé randomisé

Auteur :

Dawson Church,¹ Midanella A. De Asis,² and Audrey J. Brooks³

1 Foundation for Epigenetic Medicine, 3340 Fulton Road, No. 442, Fulton, CA 95439, USA

2 College of Science, University of Santo Tomas, Manila, Philippines

3 Department of Psychology, University of Arizona, Tucson, AZ, USA

Résumé :

Deux cent trente-huit étudiants de première année ont été évalués à l'aide de l'inventaire de dépression de Beck (BDI). Trente étudiants répondant aux critères du BDI pour la dépression modérée à sévère ont été répartis au hasard dans un groupe de traitement ou de contrôle.

Le groupe de traitement a reçu quatre séances de groupe de 90 minutes d'EFT (Emotional Freedom Techniques), un traitement novateur qui combine l'exposition, le retraitement cognitif et la stimulation somatique.

Le groupe témoin n'a reçu aucun traitement. Des post-tests ont été effectués 3 semaines plus tard sur ceux qui remplissaient toutes les conditions requises ($N = 18$). Le groupe EFT ($n = 9$) présentait significativement plus de dépression au départ que le groupe témoin ($n = 9$) (moyenne EFT BDI = 23.44, écart-type = 2.1 par rapport à la moyenne BDI du contrôle = 20.33, écart-type = 2.1).

Après contrôle du score BDI de base, le groupe EFT présentait significativement moins de dépression que le groupe témoin au post-test, avec un score moyen dans la plage « non déprimée » ($P = .001$; Moyenne EFT BDI = 6.08, ET = 1.8 par rapport à la moyenne BDI du témoin = 18.04, SE = 1.8).

Le d de Cohen était de 2,28, indiquant une taille d'effet très forte. Ces résultats sont cohérents avec ceux notés dans d'autres études sur l'EFT qui comprenaient une évaluation de la dépression et indiquent l'utilité clinique de l'EFT en tant que traitement bref, rentable et efficace.