

***EFT (Emotional Freedom Techniques) auto-administrée chez les personnes atteintes de fibromyalgie : un essai randomisé***

**Auteur :**

Gunilla Brattberg, MD, est professeure agrégée auxiliaire au Certec, Division de Recherche en ingénierie de la réadaptation, Département des sciences de la conception, à Lund, en Suède, et professeur adjoint au Département de Santé publique et sciences des soins, Recherche sur les services de santé, Université d'Uppsala en Suède.

**Résumé :**

**Méthodes :** Quarante-vingt-six femmes, diagnostiquées fibromyalgiques et en arrêt maladie depuis au moins 3 mois, ont été réparties au hasard dans un groupe de traitement ou un groupe sur liste d'attente. Pour les personnes en traitement, un programme de traitement EFT de 8 semaines a été administré via Internet.

**Résultats :** À la fin du programme, statistiquement significatif des améliorations ont été observées dans le groupe d'intervention (n=26) par rapport au groupe sur liste d'attente (n=36) pour les variables tels que la douleur, l'anxiété, la dépression, la vitalité, la fonction sociale, problèmes de performance liés au travail ou à d'autres activités dues à des raisons physiques et émotionnelles, et au stress Symptômes. De plus, les mesures catastrophisantes de la douleur, telles que rumination, amplification et impuissance, et le niveau d'activité ont été considérablement réduits au cours du traitement par rapport au groupe sur liste d'attente. Le nombre de sujets à traiter (NST) pour se rétablir l'anxiété était de 3. Le NST pour la dépression était de 4.

**Conclusion :** L'EFT auto-administrée semble être un bon complément à d'autres traitements et programmes de réadaptation. La taille de l'échantillon était petite et le taux d'abandon était élevé. Donc Les résultats étonnamment bons doivent être interprétés avec prudence. Cependant, il serait intéressant d'étudier plus avant cette méthode de traitement auto-administrée facilement accessible, qui peut même être enseigné sur Internet.