

Examen de la technique de libération émotionnelle pour le traitement de l'état de stress posttraumatique, de la dépression ou de l'anxiété

Contexte

L'état de stress posttraumatique (ESPT), l'anxiété et la dépression sont des troubles mentaux très répandus au Canada. Une étude récente a souligné que plus de 13 % du personnel militaire canadien se retrouvait avec un diagnostic de trouble de santé mentale des suites de son affectation en Afghanistan. On estime que la technique de libération émotionnelle (TLE) est une intervention capable de soulager un éventail de problèmes psychologiques, dont l'ESPT, la dépression et l'anxiété.

Technologie

La TLE s'appuie sur la notion d'un déséquilibre du système énergétique corporel qui aurait une incidence sur la psychologie de la personne. La technique vise à corriger ce déséquilibre énergétique en incitant le patient à se remémorer un souvenir traumatisant tout en répétant un énoncé d'acceptation de soi et en tapotant une série de points sur son corps.

Sujet

La TLE pourrait constituer une solution de rechange aux soins usuels, comme la pharmacothérapie ou la thérapie cognitivo-comportementale, ou à d'autres traitements non traditionnels comme la désensibilisation et retraitement par des mouvements oculaires. Un examen des données probantes cliniques portant sur la TLE dans le traitement de l'ESPT, l'anxiété ou la dépression sera en mesure d'éclairer les décisions quant au traitement de ces patients.

Méthodes

On a procédé à une recherche documentaire limitée à partir des ressources clés et examiné les titres et résumés des publications repérées. On a ensuite évalué le texte intégral des publications en vue de procéder au choix final des articles selon des critères de sélection déterminés au préalable (population, intervention, comparateur, résultats et plan des études).

Messages clés

- La technique de libération émotionnelle serait efficace pour atténuer les symptômes liés à l'état de stress posttraumatique (selon des preuves limitées).
- La recherche devra se pencher davantage sur l'efficacité de la technique de libération émotionnelle dans le traitement de l'anxiété ou de la dépression.

Résultats

La recherche documentaire a permis de repérer 53 références. Au terme du dépouillement des résumés, 6 études ont été jugées potentiellement pertinentes, auxquelles se sont ajoutés 2 articles recensés d'autres sources. Du lot, 2 études randomisées ont satisfait aux critères d'inclusion du présent examen.

AVERTISSEMENT : L'information présentée ici a pour but d'éclairer la prise de décisions des patients, des professionnels de la santé, des dirigeants de systèmes de santé, des décideurs et des responsables de politiques du secteur de la santé afin d'améliorer la qualité des services de santé. Cette information ne saurait tenir lieu du discernement ou du jugement du clinicien dans la prise en charge d'un patient en particulier, du jugement professionnel qui intervient dans la prise de décisions, ni de l'avis ou de l'opinion en bonne et due forme d'un médecin. Bien que l'ACMTS ait tout mis en œuvre pour veiller à l'exactitude, à l'exhaustivité et à l'actualité du contenu, elle décline toute responsabilité à cet égard. Elle ne saurait être tenue responsable des erreurs ou omissions, des blessures, des pertes, des dommages ou des préjudices découlant de l'usage ou du mésusage de l'information contenue ou sous-entendue dans le Rapport en bref.

L'ACMTS assume l'entière responsabilité de la forme et du contenu définitifs du présent Rapport en bref. Les énoncés, conclusions et points de vue qui y paraissent ne représentent pas forcément l'opinion de Santé Canada ou d'un gouvernement provincial ou territorial. La production du présent Rapport en bref a été rendue possible grâce au soutien financier de Santé Canada.