



## *Comment le Tapping Fonctionne* Infographie

L'un des plus grands obstacles à l'acceptation des psychothérapies qui stimulent les points d'acupuncture par le tapping, telles que l'EFT et la TFT, a été une question persistante : comment le tapping sur la peau peut-il conduire à un changement psychologique ?

Depuis des décennies, les praticiens savent que les thérapies et les approches d'auto-assistance impliquant le tapping sur les points d'acupuncture sont remarquablement rapides et efficaces, mais formuler une explication claire et fondée sur la science s'est avéré plus difficile. Au cours des deux dernières décennies, des chercheurs tels que Dawson Church, Peta Stapleton et David Feinstein ont fait progresser de manière constante la base de preuves à travers des études évaluées par des pairs. En novembre 2025, David a publié une synthèse majeure de cette recherche, offrant le compte rendu scientifique le plus cohérent et le plus complet à ce jour des mécanismes physiologiques et psychologiques sous-jacents à l'EFT et à la TFT.

Reconnaissant l'importance de ce travail — et sachant que la plupart des praticiens n'ont pas le temps de lire de longs articles académiques — Nick Ortner a utilisé l'intelligence artificielle pour traduire la recherche en une infographie illustrée de 10 pages au design soigné. David a ensuite révisé l'ensemble de ce travail, apportant toutes les corrections et améliorations nécessaires pour garantir la précision scientifique.

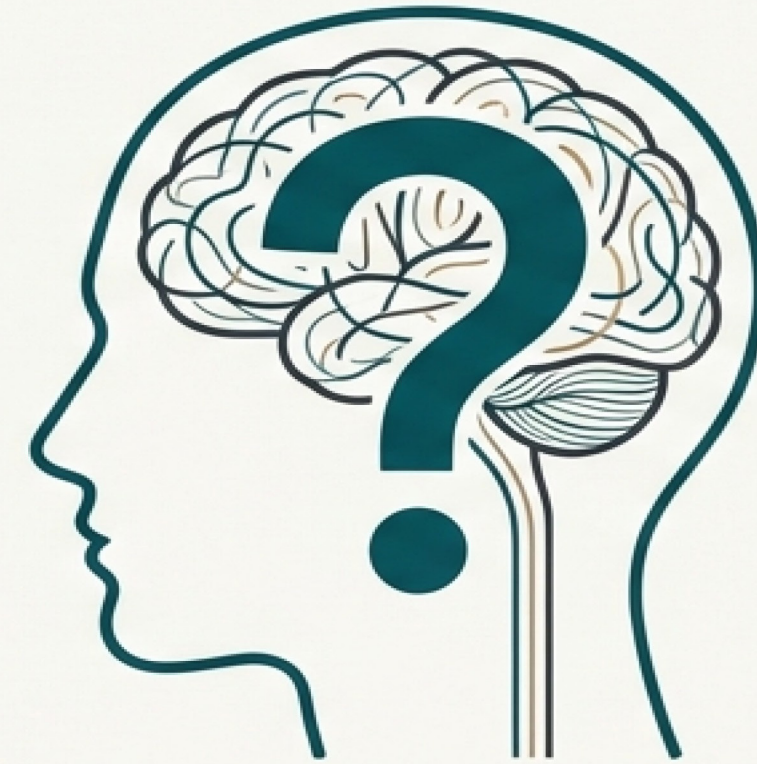
C'est peut-être la manière la plus attrayante, accessible et efficace de se familiariser avec la science derrière le tapping. L'infographie se trouve ci-dessous. Et [voici l'article académique](#) sur lequel elle est basée. Pour voir l'infographie en anglais et participer à une discussion internationale à son sujet, cliquez sur

# Une approche innovante aux résultats convaincants soulève une **question scientifique** : Comment ça fonctionne ?



La **Psychologie Énergétique**, et en particulier les **Techniques de Libération Émotionnelle (EFT)**, ont démontré des résultats solides dans plus de 300 essais cliniques évalués par des pairs. La procédure centrale consiste à tapoter sur des points d'acupuncture (acupoints) tout en évoquant des souvenirs, des émotions ou des objectifs spécifiques.

Plus de **300** essais cliniques évalués par des pairs montrent des **améliorations statistiquement significatives**.

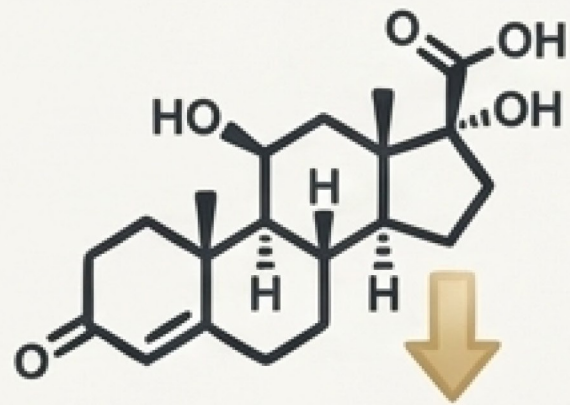


Cette méthode non conventionnelle a fait face au **scepticisme**, en grande partie en raison de l'absence d'un mécanisme d'action clairement articulé et scientifiquement plausible. Cette présentation révèle le **parcours physiologique**, étape par étape, du tapping sur la peau jusqu'au **changement psychologique** durable.

BASÉ SUR [How Tapping Works: Physiological and Psychological Mechanisms in Energy Psychology Treatments](#) par David Feinstein, Ph.D. (Frontiers in Psychology, Vol 16, novembre 2025).

# Les effets sont mesurables — Le tapping produit des changements biologiques objectifs.

Au-delà des rapports subjectifs, les séances de tapping sur les acupoints produisent systématiquement des changements quantifiables dans la physiologie du corps. Ces marqueurs biologiques ne constituent pas le mécanisme principal, mais la **preuve objective** d'un effet clinique. Ils démontrent qu'un processus physiologique réel a été déclenché.



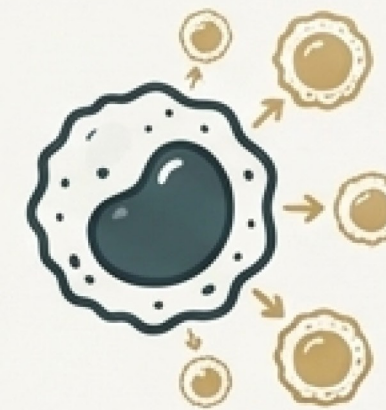
**Réduction du stress :**  
réduction significative  
de l'hormone du stress,  
le cortisol.



**Santé cardiovasculaire :**  
réduction de la pression  
artérielle et amélioration  
de la variabilité de la  
fréquence cardiaque.



**Expression génétique :**  
expression favorable de  
gènes influençant la  
régulation émotionnelle,  
la neuroplasticité et la  
connectivité synaptique.



**Réponse immunitaire :**  
augmentation de la  
production de  
lymphocytes.



**Régulation  
neurologique :**  
régulation du  
microARN, notamment  
celui associé à l'anxiété  
et à la dépression.

# Le mécanisme de base : Un parcours en cinq étapes du signal physique au changement neurologique durable.

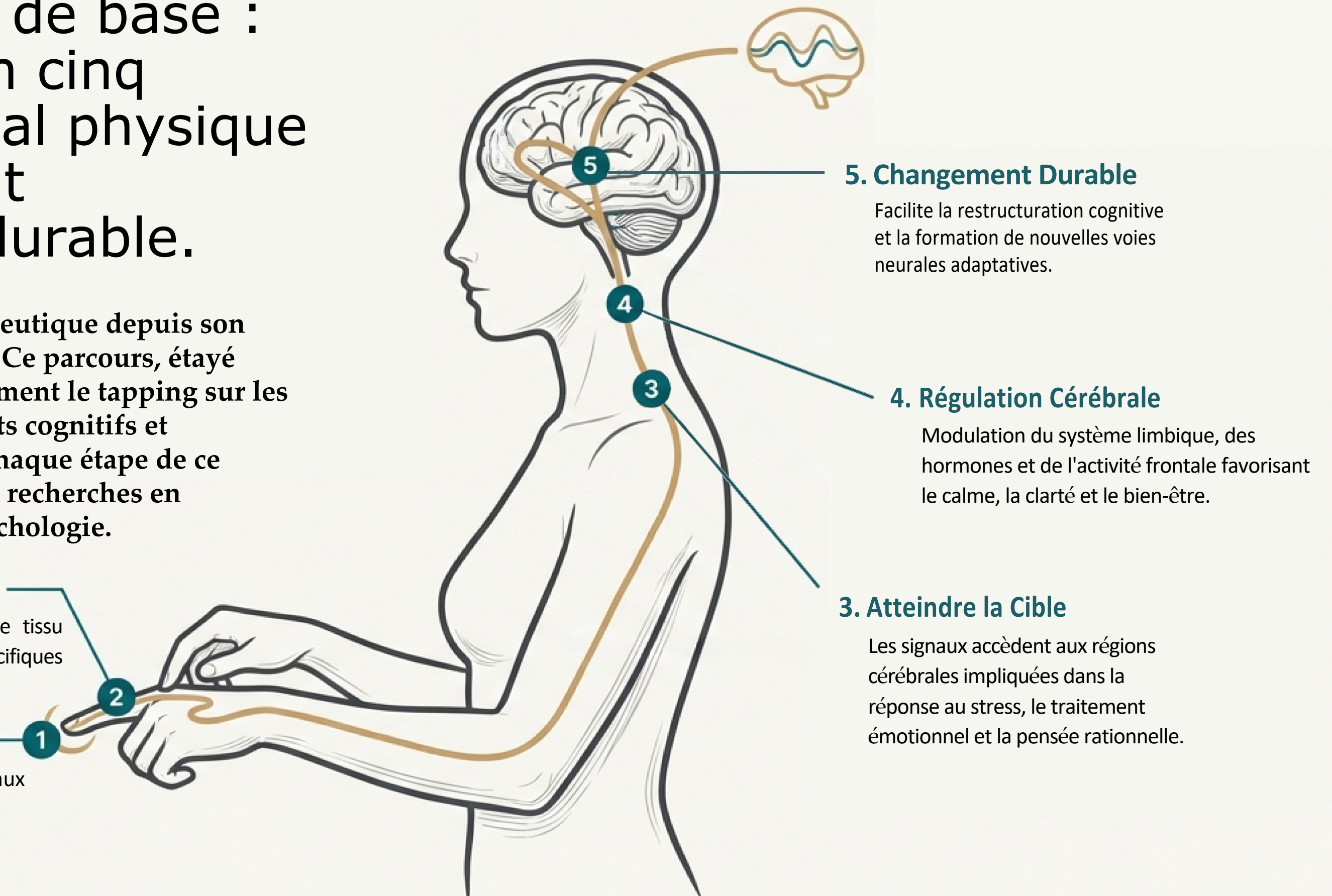
Nous suivons le signal thérapeutique depuis son origine jusqu'à son effet final. Ce parcours, étayé empiriquement, explique comment le tapping sur les acupoints crée des changements cognitifs et comportementaux durables. Chaque étape de ce processus est soutenue par des recherches en physiologie, neurologie et psychologie.

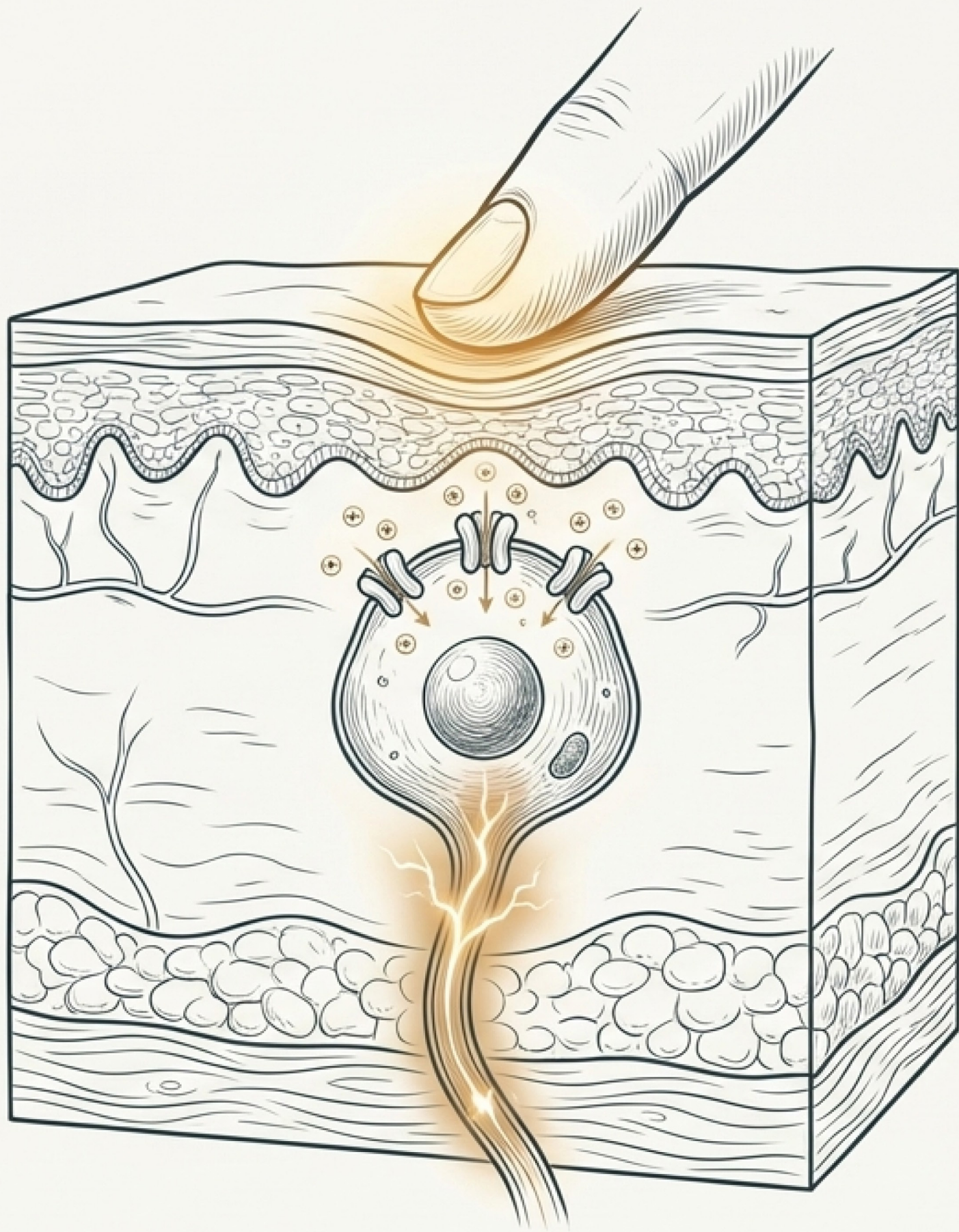
## 2. Transmission du Signal

Les signaux voyagent à travers le tissu conjonctif et des voies neurales spécifiques vers les régions cérébrales activées.

## 1. Génération du Signal

Le tapping physique crée des signaux électrochimiques par transduction mécanosensorielle.





# Étape 1 : Le voyage commence quand la force physique se convertit en signal électrique

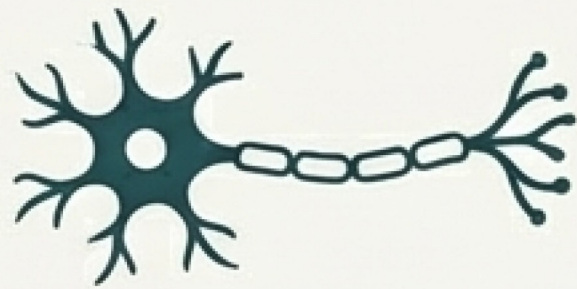
Comment le tapping crée-t-il un signal ? Le processus s'appelle la **transduction mécanosensorielle**, un mécanisme biologique fondamental. Les acupoints possèdent une densité plus élevée de cellules mécanosensorielles et une conductivité électrique supérieure au tissu environnant. Lorsqu'ils sont stimulés par le tapping, des protéines spécialisées dans les membranes cellulaires s'ouvrent, permettant le flux d'ions et convertissant la pression mécanique en signal électromagnétique.

## Concepts scientifiques clés

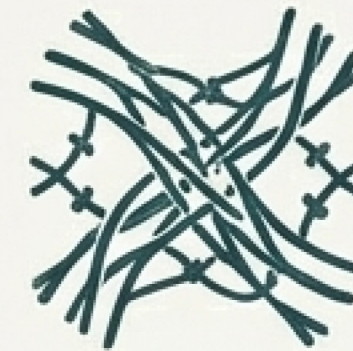
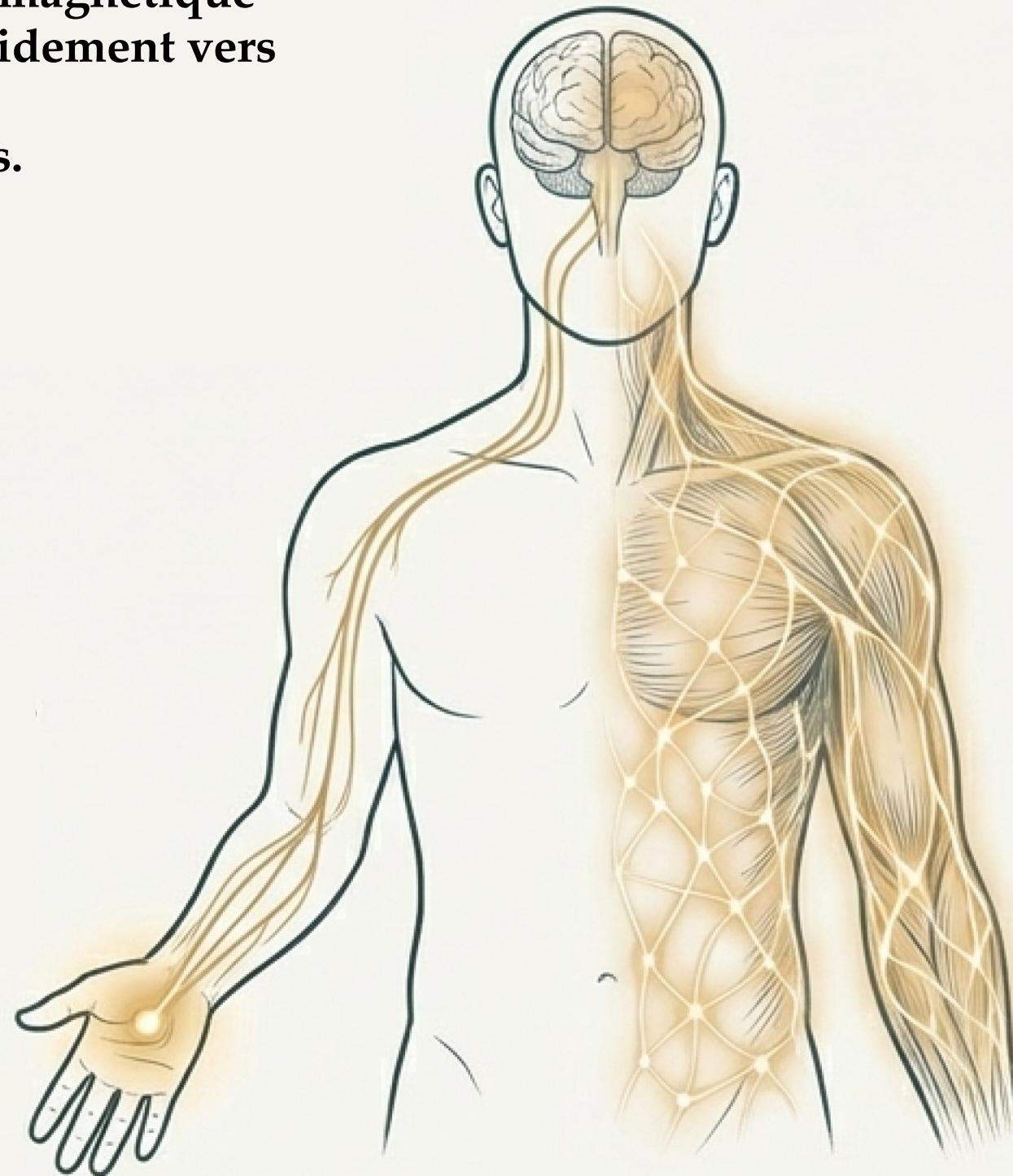
- > **Acupoints** : Conductivité électrique plus élevée et densité accrue de cellules mécanosensorielles.
- > **Transduction Mécanosensorielle** : Le processus biologique établi de conversion de la force mécanique en signal électrique. C'est le même mécanisme utilisé dans l'audition, le toucher et l'équilibre.

# Étape 2 : le signal voyage vers le cerveau par deux voies biologiques distinctes

Une fois généré, le signal électromagnétique ne se perd pas ; il se propage rapidement vers le cerveau à travers des systèmes physiologiques bien documentés.



**Voie 1 : Le Système Nerveux.**  
Le signal est transporté par les **nerfs afférents**, le réseau de communication standard qui envoie l'information sensorielle du corps vers le cerveau.



**Voie 2 : Tissu Conjonctif.**  
La recherche suggère un mécanisme de signalisation potentiellement plus rapide à travers le tissu conjonctif du corps, dont le collagène transmet les signaux électriques. Les fibres de collagène entourent les acupoints et sont les récepteurs primaires de la force mécanique lors de la stimulation des acupoints.

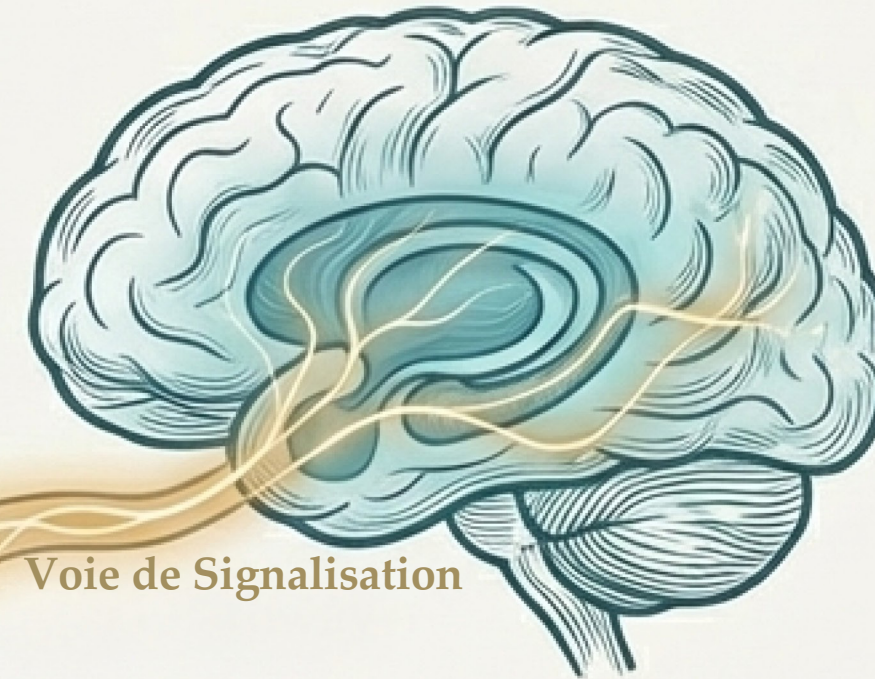
# Étapes 3 et 4 : Le signal intervient, impactant des régions cérébrales précises activées pendant le tapping

Pendant le tapping, le client se concentre sur un souvenir, une image ou une pensée spécifique, ce qui active les circuits neuronaux pertinents (p. ex., le circuit amygdale-hippocampe-cortex préfrontal pour la peur). Des études de neuroimagerie confirment que les signaux générés par le tapping voyagent vers ces *mêmes régions activées*. Une fois arrivés, les signaux modulent leur activité : ils régulent à la baisse les zones hyperactivées et régulent à la hausse les zones hypoactives, favorisant l'équilibre neurologique.

## Pensée perturbante activée



## Pendant le tapping sur les acupoints



Voie de Signalisation



**fMRI (Douleur)** : Diminution de la connectivité entre le cortex préfrontal médial et le thalamus, correspondant à la réduction de la douleur rapportée (Stapleton et al., 2022).



**fMRI (Envies)** : Flux sanguin réduit vers le gyrus temporal supérieur (cognition) et le cortex orbito-frontal latéral (récompense) lors de la visualisation d'images alimentaires, correspondant à la diminution des envies (Stapleton et al., 2019).



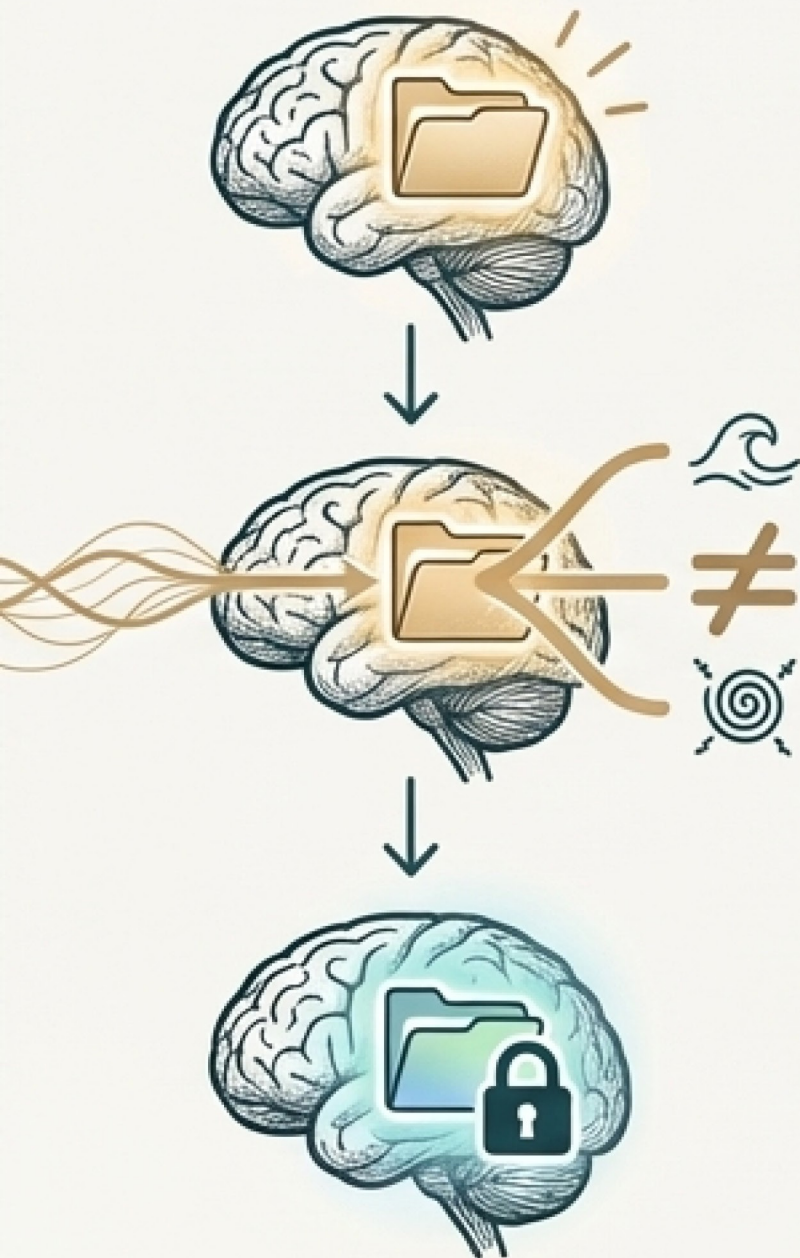
**fMRI (Peur/Dégoût)** : Modulation sélective dans le gyrus temporal moyen et le cortex cingulaire moyen postérieur, correspondant à la diminution de l'intensité des réactions aux images perturbantes (Wittfoth et al., 2020).



**MEG (Phobie)** : Régulation neurale à la baisse de la réponse de menace et activation des régions exécutives frontales (Di Rienzo et al., 2020).

# Étape 5 : le changement devient permanent grâce à la reconsolidation de la mémoire

Ressentir le calme ou la confiance pendant le tapping n'est au départ que temporaire. Le changement durable nécessite la mise à jour de l'apprentissage émotionnel original du cerveau. Cela se produit par la reconsolidation de la mémoire. Lorsqu'un souvenir ou modèle mental est activé, il devient temporairement « labile » ou modifiable. Le tapping introduit une nouvelle expérience contradictoire : le calme là où l'on attendait de l'anxiété, la confiance là où l'on attendait du doute, etc. Cette divergence crée une « erreur de prédiction » qui force le cerveau à mettre à jour le souvenir ou le modèle. Le nouvel état mis à jour se « reconsolide » comme la nouvelle normalité.



## 1. Activer

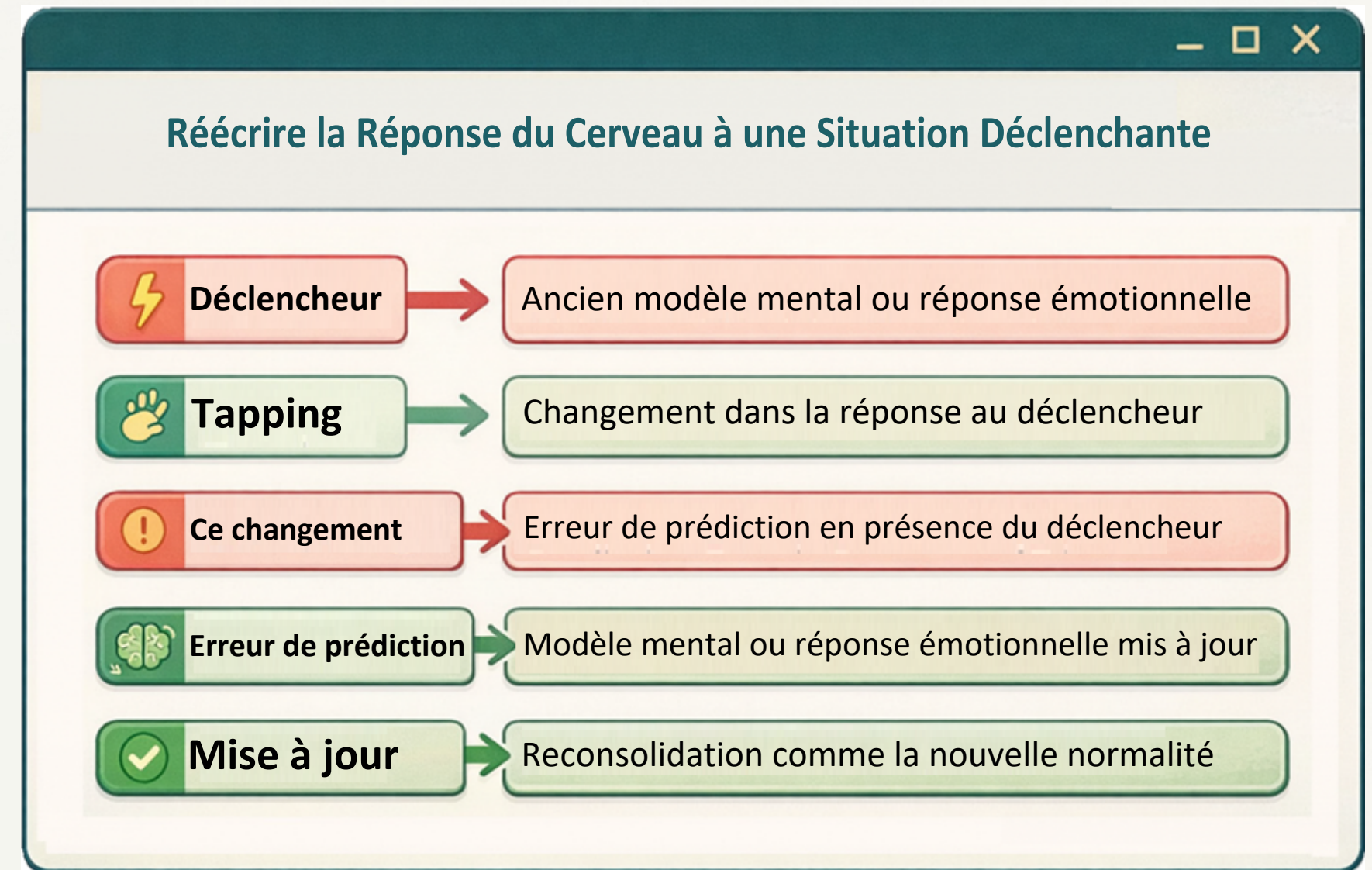
Un souvenir angoissant ou un modèle mental autodestructeur est évoqué, le rendant labile.

## 2. Divergence

Le tapping induit une nouvelle réponse, créant une « erreur de prédiction » (l'angoisse ou le découragement attendu ne se produit pas).

## 3. Reconsolider

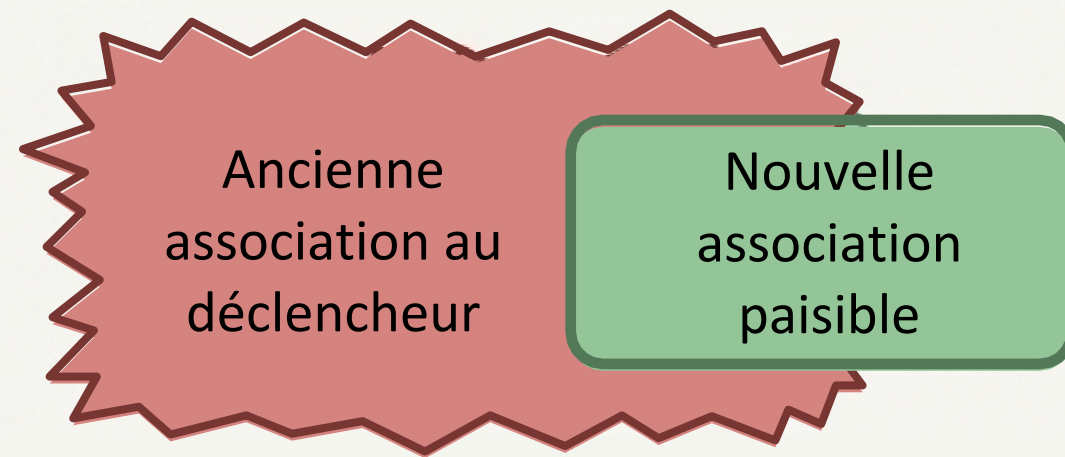
Le cerveau met à jour le souvenir ou modèle mental avec la nouvelle association plus adaptative, rendant le changement durable.



# Le tapping rend la thérapie d'exposition plus rapide, plus efficace et plus durable

Les critiques attribuent souvent le succès de la psychologie énergétique à son utilisation de l'exposition imaginaire. Cependant, les preuves montrent que le tapping accélère l'utilisation thérapeutique de l'exposition et rend les améliorations plus durables. **L'exposition conventionnelle repose sur l'habituation lente**, supprimant l'ancienne réponse. Le tapping envoie des signaux apaisants ou stimulants aux zones cérébrales concernées à chaque répétition, accélérant le processus. Cela conduit à la **dépotentialisation** : éradiquer l'association originale de peur au niveau neurologique, au lieu de simplement la remplacer, rendant la rechute moins probable.

## Exposition Conventiennelle



Se superpose au lieu de remplacer l'ancienne association tout en créant la nouvelle. Sensible à la rechute.

## Exposition avec Tapping



Élimine (« dépotentialise ») l'association originale de peur. Résultats plus durables.

## Études de Soutien

- **Rapidité** : La TFT a obtenu des résultats pour l'agoraphobie en 5 séances contre 12 pour la TCC (Irgens et al., 2017).
- **Durabilité** : Dans les études sur la dépression/anxiété, les résultats de la TCC ne se sont pas maintenus lors du suivi, tandis que les résultats de l'EFT se sont maintenus et ont même continué à s'améliorer (Chatwin et al., 2016 ; Stapleton et al., 2016).

# Faire avancer la science : limites et perspectives pour la recherche

Bien que ce modèle explicatif fournisse un cadre plausible, il n'est pas définitif. En fait, les mécanismes de la plupart des psychothérapies efficaces, y compris ceux des TCC, ne sont pas encore entièrement compris. La compréhension évoluera avec la poursuite des recherches.

## Limites Actuelles



Tailles d'échantillon réduites dans certaines études de neuroimagerie.



Les premières études ont été menées par des partisans de la méthode.



La plupart des recherches se sont concentrées sur l'efficacité clinique plutôt que sur les mécanismes.



Difficulté à isoler les effets spécifiques des composantes de la Psychologie énergétique qui ne relèvent pas du tapping, comme l'exposition psychologique, la restructuration cognitive et l'alliance thérapeutique.

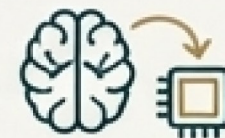
## Directions Futures de Recherche



Mesurer et suivre directement les signaux électromagnétiques générés par le tapping.



Utiliser la neuroimagerie en temps réel pendant les séances de traitement.



Examiner l'interaction précise entre le tapping et la reconsolidation de la mémoire.

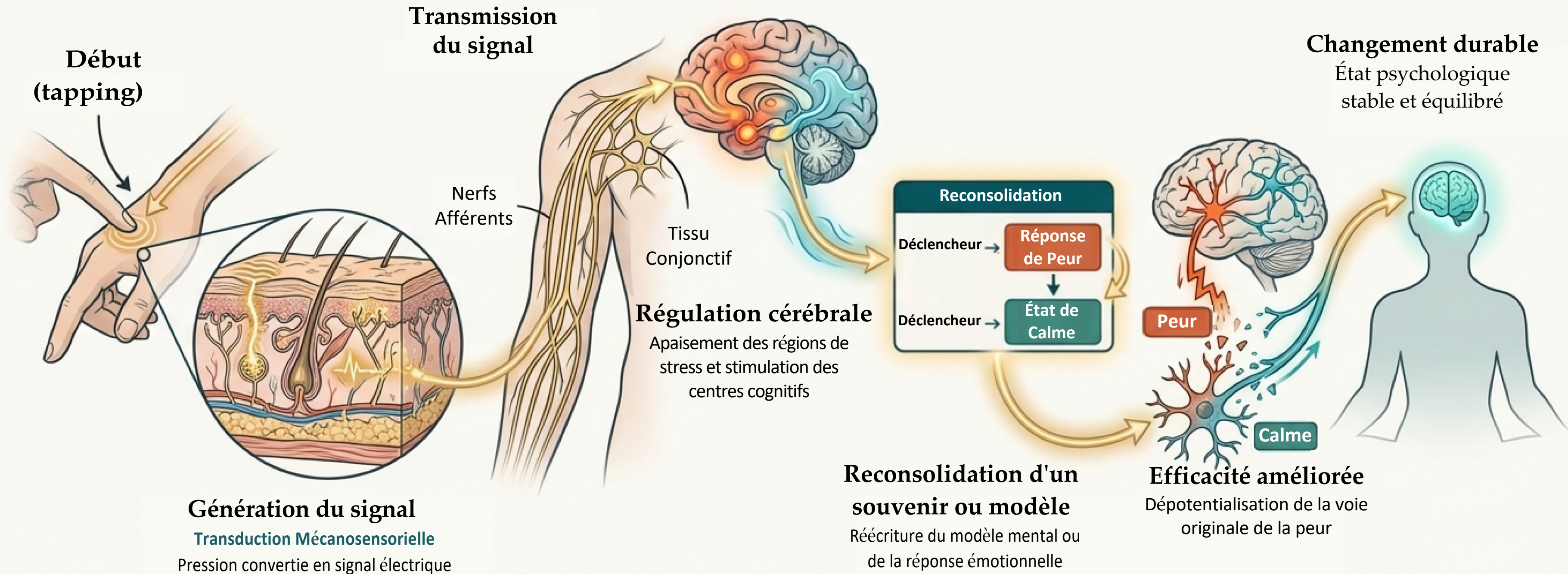


Explorer les effets différentiels des acupoints spécifiques utilisés dans les protocoles de psychologie énergétique.



Réaliser des études longitudinales sur les changements neuroplastiques à long terme.

# La voie complète : du tapping à la mémoire modifiée



## Aligner une méthode non conventionnelle avec les neurosciences modernes

L'affirmation selon laquelle le tapotement sur la peau peut guérir les psycho-traumatismes n'est plus reléguée aux « énergies subtiles » ou aux explications invérifiables. Les mécanismes physiologiques — de la transduction mécanosensorielle à la propagation des signaux, la modulation cérébrale et la reconsolidation de la mémoire — fournissent une explication fondée sur des preuves pour les résultats rapides et durables observés en pratique clinique. Cette compréhension émergente jette un pont entre l'efficacité et l'explication, ouvrant la voie à une plus grande intégration de la Psychologie Énergétique dans les soins conventionnels de santé mentale.