

Se débarrasser des émotions négatives

La méthode TIPI, par le corps et sans paroles

Les émotions sont désormais reconnues comme des facteurs importants de notre état de santé. Certaines peuvent devenir récurrentes, au point de paralyser le quotidien et, à terme, de provoquer des pathologies. Pour ne plus les subir, une nouvelle approche sensorielle semble prometteuse : la méthode TIPI.

La liste des peurs et angoisses qui encombrant l'humain est longue comme un dimanche de pluie. Elles peuvent se manifester de multiples façons, parfois irrationnelles et complexes : colère, jalousie, dépression, peur des araignées, de la foule, de parler en public...angoisse de choisir, de voyager, d'être trompé, d'être quitté, de finir quelque chose, de s'engager, de se dévoiler, de compter pour quelqu'un... Si un grand nombre nous animent sans trop faire de dégâts, d'autres deviennent handicapantes, voire pathologiques. Freud et ses héritiers d'un côté, psychothérapeutes de diverses obédiences tendances thérapies courtes de l'autre, ne suffisent pas toujours à réguler ou annihiler ce qui

nous mine. Sans compter tous ceux qui se refusent à aller voir un psy pour évoquer un handicap émotionnel. Vous les entendrez souvent argumenter : « Je ne suis pas fou », « Ce n'est pas pour moi », « Je ne me vois pas payer pour parler de moi », etc.

C'est à eux en priorité que s'adresse une toute nouvelle méthode, la TIPI, pour technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes (rien à voir avec les Indiens). Elle est aussi dédiée à tous ceux qui sont convaincus que le corps a la possibilité d'engrammer nos souvenirs, ou à ceux qui sont à la recherche d'une méthode concrète, efficace et rapide pour appliquer le principe de plus en plus à la mode du lâcher-prise de l'être zen, si cher aux préceptes de sagesse. Observer, sans

s'identifier, ni s'attacher à ce que l'on traverse.

Mémoire corporelle

La méthode TIPI ne suppose pas que l'on s'attarde sur une analyse mentale des problèmes dont on veut se débarrasser. Ici, nul besoin de contexte détaillé, de tenants et aboutissants familiaux, ou de liens psychologiques à faire. Au contraire, un lâcher-prise mental s'impose. Il est cependant important d'identifier au moins une situation précise à l'origine de l'émotion non désirée. Car le travail se fera autour des sensations physiques qui l'accompagnent.

Une singulière approche, car comme le souligne Luc Nicon, fondateur de cette méthode, « nous ne sommes pas habitués à nous attarder sur ce que nous ressentons physiquement quand une émotion nous submerge. D'autant moins en situation thérapeutique où le patient aura tendance à ne se focaliser que sur les mots, à verbaliser et commenter mentalement des informations sur une situation traumatique pour les rendre dicibles, les appréhender avec la parole. TIPI ira exclusivement solliciter la mémoire du corps, sans passer par le cortex cérébral ».

En quatre étapes

Une séance de TIPI avec un thérapeute se déroule en quatre phases. D'abord, définir clairement ce dont on veut se débarrasser, ce qui nous gêne la vie, ce qui nous fait peur. La liste des réponses possibles est variée. Et les niveaux d'inconfort très différents : peur de prendre un avion, de de-

Une séance TIPI sous conditions

La méthode TIPI s'adresse à un large public, à condition de respecter quelques règles de base.

- Poser clairement l'objectif de se débarrasser d'une émotion qui encombre ; elle peut n'avoir été ressentie qu'une seule fois, ou au contraire, se répéter, même si on ne travaillera qu'à partir d'un souvenir précis.
- Accepter de jouer le jeu d'une plongée sensorielle, sans résistance, sans commentaire intérieur et sans intervention. En clair, se mettre dans un état de total lâcher-prise pour ne pas altérer la séance.
- Venir avec un souvenir précis d'une difficulté émotionnelle, et non pour une douleur physique ou une maladie. Les troubles physiques ou chroniques (maux de dos, migraines, acouphènes, allergies...) ne sont a priori pas les bienvenus. Idem pour les troubles obsessionnels compulsifs (TOC), car « leurs sources auraient de multiples origines alors que la TIPI entend revenir à une source fondamentale unique d'un blocage spécifique », explique Luc Nicon. Avant toute séance, un bon thérapeute formé à la méthode vérifiera toujours que l'on a clairement identifié une situation à laquelle la TIPI peut être appliquée. Ce qui limite les risques de perdre son temps.

mander une augmentation, de se mettre dans des colères noires face à ses enfants, son conjoint, sa mère ou même les embouteillages, paniquer à l'idée de prendre la parole en public, mais aussi angoisses de ne pas savoir choisir, de s'engager, de perdre le contrôle de soi ou tout simplement de mourir.

Ensuite, on retournera sensoriellement dans un souvenir précis lié à cette émotion: « C'est là que l'essentiel va se faire, insiste Luc Nicon, la personne est invitée à plonger dans les sensations que cette situation enclenche dans les moindres détails. » La gorge nouée, le souffle court, les jambes coupées, les mains moites sont des sensations qui viennent facilement. Mais chacun affinera. Des torsions peuvent être ressenties dans le ventre ou les membres, le rythme cardiaque peut changer, une sensation de soif peut apparaître. Ici, ça pique, là ça tire, là ça gonfle. Le champ des possibles est vaste. « Tout est à vivre, sans retenue et sans peur », affirme le spécialiste qui, après des milliers de témoignages, n'a jamais eu à enregistrer de conséquences ou d'effets secondaires néfastes.

Cette exploration insolite, yeux clos, pendant laquelle le sujet est plongé dans un état de semi-hypnose, dure entre quelques secondes et moins de trois minutes seulement. Mais cela suffirait pour provoquer une sorte de court-circuit dans la mémoire du corps à l'origine du trouble émotionnel. Enfin, après un court moment de repos, on est invité à retourner dans la situation désagréable qui a été le point de départ de la séance. Pour tester et constater, dans la plupart des cas, que le ressenti émotionnel n'est absolument plus de la même nature.

Des fondements scientifiques

Pour simple qu'elle apparaisse, la méthode a toutefois été mise au point à partir d'une série d'études pointues sur la biologie et la neurologie des peurs racines, colonne vertébrale de la méthode. Luc Nicon admet que la mémoire émotionnelle, comme toutes les autres, a une capacité d'autoguérison dans la plupart des cas. Mais il y a des traumatismes qui s'incrémentent, amenant nos cellules à répéter à l'envi des réactions excessives. Or, à l'issue d'années d'études et d'expériences sur des centaines de cas, il a abouti à la conclusion que « toute émotion perturba-

De l'influence des émotions sur la santé

Travailler ses émotions fait partie d'une vraie politique de prévention santé. Contrairement à l'Orient (médecine chinoise, taoïste ou ayurvédique), l'Occident ne s'est mis que récemment à les prendre en compte dans l'évaluation de l'état de santé global. Les travaux d'Antonio Damasio, neurologue américain, auteur du best-seller « L'erreur de Descartes » (éd. Odile Jacob, 2008), ont ouvert la voie dans les années 1980 à d'autres chercheurs, qui ont, par exemple, mis en avant la capacité du corps à produire en quelques minutes de la sérotonine (efficace pour lutter contre la dépression) à partir de la simulation d'émotions comme la joie ou la tristesse. De son côté, le Dr Bruce Lipton, aux États-Unis, a avancé sur l'ADN et la santé. Pour constater qu'en exposant les cellules à un environnement sain, propice au développement de la dopamine, de l'ocytocine ou de la sérotonine, les cellules malades s'auto-régénèrent. Par ailleurs, en compilant 300 études réalisées sur quarante ans, l'American Psychological Association a confirmé en 2004 des liens entre stress et système immunitaire. Si, sur le court terme, les glucocorticoïdes (produits en plus grande quantité sous l'effet du stress) ont un effet immunosuppresseur, sur le long terme en revanche, les défenses immunitaires sont fragilisées. D'où l'apparition de moult pathologies.

trice a pour origine la peur, et singulièrement la peur de mourir. Un souvenir non conscient, engrammé dans les cellules, le plus souvent remontant à la période foetale ou lors de la naissance, qui a fait qu'on a eu quelques instants une perte de conscience ».

Cette dernière peut avoir été provoquée par une asphyxie, un mini-infarctus, une déshydratation ou une mauvaise nutrition. Or Nicon a pu constater qu'en faisant revivre sensoriellement cette perte de conscience, pleinement, sans intervenir, on arrive à déclencher une forme d'électrochoc sur le système qui va réguler une mémoire encombrante et changer des comportements ou des pensées non appropriées à l'« ici et maintenant ».

Conseiller en pédagogie à l'origine, puis formé en autodidacte aux avancées de la neurobiologie, Luc Nicon, auteur de deux ouvrages expliquant son approche, est le premier à réclamer plus d'études sur le protocole qu'il a mis au point. Reste que des travaux scientifiques divers viennent déjà étayer une partie de sa technique, notamment ceux autour des multi-embryons. Lorsqu'un embryon ne survit pas dans le cas d'une grossesse gémellaire, on sait aujourd'hui que le survivant conserve en mémoire les traces des perturbations vécues *in utero*. Mais là où la psychologie classique s'attachera aux troubles émotionnels répercutés sur l'adulte (par exemple la peur de l'abandon, la difficulté à couper, etc.), la TIPI ne travaillera que sur les sensations physiques (être tiré

ou absorbé par l'autre, être empoisonné par les restes de l'embryon voisin qui se décompose, manquer d'air, etc.). On leur permettra d'émerger authentiquement, sans le filtre du cortex cérébral développé ultérieurement. Même logique quand la perte de conscience, et donc l'origine d'émotions perturbatrices, a eu lieu lors d'un accouchement, à partir d'un cordon ombilical enroulé par exemple.

Méthode courte

Connaître les bases théoriques de l'approche n'est absolument pas nécessaire au travail. Bien au contraire, puisqu'on invite le mental à un total lâcher-prise pour laisser le corps vivre des sensations « en pleine conscience ». Une ou deux séances sont censées suffire à se débarrasser d'une émotion ou d'une autre. Et le même protocole peut être repris pour une autre situation perturbatrice.

D'autant que des formations courtes d'auto-TIPI sont proposées. « Les professionnels formés font au total environ 5 000 séances par mois, depuis six ans, et quand la séance est réussie, dans 90 % des cas, les émotions sont réglées définitivement », s'enthousiasme Luc Nicon. Dans l'attente d'une réponse scientifique pour mieux comprendre les mécanismes neurologiques et chimiques qui perturbent notre psyché, pourquoi faudrait-il avoir peur de tester pareil outil ? ●

Christine Saramito