



LIBÉRONS-NOUS DE NOS PEURS

Comment en finir avec nos blocages émotionnels ?
Focus sur la méthode Tipi, récemment mise
au point pour surmonter des traumatismes anciens
et prendre de la distance avec nos appréhensions.

Faut-il chasser toutes nos peurs ? Sans doute pas, car ce sont aussi nos signaux d'alerte. La peur, le plus souvent, nous protège du danger, parce qu'elle nous fait fuir ou reculer. Mais la recherche en psychologie progresse aussi chaque jour davantage. Nous connaissons mieux aujourd'hui le mécanisme intérieur qui régule nos émotions, génère ce stress qui parfois nous paralyse au quotidien, avec toutes les manifestations physiques qui l'accompagnent : oppression, palpitations, chaleur... C'est justement à partir de ces sensations qu'un praticien français propose à ceux qui le consultent de travailler sur eux-mêmes. La méthode Tipi, que nous présente ici Étienne Séguier, fait partie de ces nouvelles thérapies courtes qui n'entendent pas d'abord chercher à expliquer le nœud du problème mais à soulager rapidement. Voire guérir. Celle-ci semble faire ses preuves (nous avons demandé à un connaisseur de l'évaluer). Elle n'est pas pour autant « la » méthode. Car en la matière, il faut raison garder. Tipi reste un outil qui ne conviendra pas à tous, mais qui peut aider des personnes à mieux vivre, voire à revivre. Et c'est déjà formidable ! Si l'esprit, le cerveau et le fonctionnement des réseaux émotionnels gardent encore une large part de mystère, si l'on peine à expliquer le pourquoi et le comment, chacune de ces voies thérapeutiques nouvelles lève un coin du voile. Nous redonnant confiance en la créativité et la perspicacité de l'humain.

ÉLISABETH MARSHALL
RÉDACTRICE EN CHEF DE LA VIE, E.MARSHALL@LAVIE.FR



Comment réagissons-nous face aux perturbations émotionnelles qui se présentent dans notre existence ? La plupart du temps, nous cherchons à les soulager d'une manière ou d'une autre. Si nous éprouvons de la colère, nous tâchons de la maîtriser, par exemple en serrant les poings. Si nous sommes paralysés par la peur, nous tentons de prendre une large respiration ou bien de nous raisonner pour réagir. Ces attitudes apportent un bienfait à court terme, mais à la longue nous pouvons avoir le sentiment de revivre toujours les mêmes gênes émotionnelles.

Une nouvelle technique a été récemment mise au point, qui vise à se désensibiliser des peurs. Elle ne promet pas de repeindre en rose notre environnement, mais elle permet de ne plus nous laisser paralyser par nos appréhensions. Simple-ment en étant à l'écoute de nos sensations corporelles, sans chercher à les contrôler ni à les soulager. Cette approche s'appelle

Tipi, pour technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes.

C'est un Français, Luc Nicon, 60 ans, qui l'a finalisée. Ni psychothérapeute ni médecin, il est avant tout pédagogue. Son métier consiste à mettre au point des méthodes d'enseignement destinées aux élèves qui ont des difficultés d'apprentissage. Pour y parvenir, il privilégie le ressenti de type sensoriel plutôt qu'intellectuel. Il a identifié cette approche à la fin des années 1990, sans penser qu'elle pourrait s'avérer utile à autrui. Puis il l'a testée lors d'une étude auprès d'un échantillon de 278 personnes et a obtenu des résultats très positifs : 79 % d'entre elles sont venues à bout de leur souffrance émotionnelle en une seule fois, 19 % en deux rendez-vous ou davantage, enfin 2 % n'ont expérimenté aucun changement notable. À la demande de ses proches, il a ensuite organisé, il y a sept ans, son premier stage. Aujourd'hui, 10 000 séances sont pratiquées chaque mois à travers le monde : en France, en

Espagne, majoritairement en Allemagne, mais aussi aux États-Unis et au Canada. La Californie a intégré Tipi à la liste des techniques auxquelles les travailleurs en psychologie peuvent se former.

Le déroulé d'une séance

Comment cette méthode se présente-t-elle ? François, qui a été impliqué dans un accident de voiture, ne veut plus reprendre le volant. Il vient consulter Luc Nicon, car cette appréhension le gêne dans l'exercice de son métier. Lors du rendez-vous, le praticien lui demande d'évoquer une situation réelle, représentative de la difficulté émotionnelle qu'il aimerait voir disparaître. François raconte alors qu'il a

du se déplacer pour rendre visite à un client près de Bordeaux la semaine précédente. « À quel instant l'émotion a-t-elle été la plus forte ? » interroge Luc Nicon. « Lorsque j'ai regardé sur un plan son adresse et que je me suis dit que j'allais devoir y aller en voiture depuis la gare de Bordeaux. » « Fermez les yeux et revivez cet instant comme s'il se produisait là, maintenant, à nouveau », l'invite Luc. Au bout de cinq secondes : « Qu'est-ce que cela fait dans votre corps ? – Je sens une boule au niveau du plexus solaire et cela tire dans la nuque et le ventre. – Laissez évoluer les sensations et signalez-moi les évolutions au fur et à mesure qu'elles se produisent. »

François explique que sa poitrine se

serre encore, que son cou devient plus chaud, puis que peu à peu son ventre se détend, ainsi que son torse. Au bout d'une minute et demie, il s'étire et ouvre les yeux. Le praticien lui demande de revivre l'instant à nouveau, les yeux fermés. François constate alors qu'il n'a plus qu'un léger tiraillement dans la poitrine, « et encore ».

Après le rendez-vous, François a pu reprendre sa voiture, tout étonné d'avoir résolu une difficulté qui le gênait depuis plusieurs mois. La majorité des séances se déroulent aussi simplement, même s'il n'est pas toujours aisé de choisir une situation précise, soit parce que l'on a oublié les souvenirs de ses sensations, soit parce que l'on s'accroche trop à son ressenti. Mais

Tipi en direct

» **TUPI PEUT SE PRATIQUER** lorsqu'une émotion désagréable apparaît. Mettez-vous alors à l'écart dans un endroit où vous vous sentez en sécurité. Appliquez ensuite le protocole suivant : « Je ferme les yeux. Je porte mon attention sur les sensations physiques présentes dans mon corps. Je laisse ses sensations évoluer, se transformer d'elles-mêmes. Je laisse faire sans contrôle jusqu'à apaisement. » Il ne s'agit ni d'analyser ni de comprendre avec sa tête, mais bien de porter son attention sur les sensations physiques, c'est-à-dire les muscles qui tirent, les palpitations du cœur, là où cela pique, cela serre, où c'est dense, tendu, étiré, compressé... É. S.

Champ d'application de Tipi

Tipi permettrait de réguler les blocages émotionnels, c'est-à-dire les inhibitions, les phobies, les états dépressifs chroniques, les situations d'irritabilité, d'angoisse et les obsessions. Par contre, il ne traite pas les cas où il n'y a pas de gênes émotionnelles proprement dites, comme les Toc, les addictions, les douleurs physiques telle la migraine. Tipi n'est pas un outil de connaissance de soi. Certains psys l'utilisent auprès de personnes venues les consulter parce que se sentant mal, mais qui ne parviennent pas à identifier de difficultés

particulières. Après plusieurs rendez-vous, elles parviennent à nommer clairement ce qui les perturbe. Le thérapeute propose alors une séance Tipi qui permet de poursuivre le travail d'introspection de façon plus sereine. Cet outil ne remplace pas non plus le fait d'acquiescer une technique pour mieux communiquer.

Aleth Naquet, psychologue, forme à la fois des praticiens Tipi et enseigne la méthode de communication de Jacques Salomé. Elle distingue bien les deux approches. « *Tipi soulage de situations de blocage émotionnel, mais cela ne veut pas dire que les personnes sauront mieux communiquer pour autant. Tout au plus, je constate que faire une séance Tipi permet d'être plus disponible émotionnellement pour appliquer l'approche de Salomé* », précise-t-elle. Cet outil peut aussi être utilisé avec des enfants, selon un protocole particulier. Une institutrice parisienne d'une école près des locaux de *Charlie Hebdo* l'a ainsi proposé à sa classe des grands de maternelle. « *Ils étaient très agités. La séance les a apaisés et a permis que la vie reprenne normalement* », a-t-elle témoigné lors d'une rencontre de praticiens.

Une approche aisée

« *Lors des séances, les "revécus" des personnes en difficulté émotionnelle ont permis d'identifier une origine prénatale à la plupart de leurs souffrances, avance Luc Nikon. Certains événements qui surviennent au tout début de la grossesse, jusqu'à la naissance, se révèlent être en effet des confrontations à la mort particulièrement traumatisantes.* » Par exemple, la disparition d'un frère jumeau, le cordon ombilical autour du cou ou encore des difficultés pour sortir du ventre maternel au moment de la naissance. Nos perturbations émotionnelles seraient des réactivations de ces événements. Les laisser s'exprimer permettrait de désactiver les souffrances qu'ils ont générées.

Au départ, Luc Nikon a utilisé cette technique lorsque les personnes qu'il



À LIRE

Revivre sensoriellement
de Luc Nikon,
Éditions Émotion forte.

À SAVOIR

http://tipi.pro/accueil/
Un site avec le film de présentation, les adresses des stages et des praticiens Tipi.

Une étude à venir
Au Canada, des spécialistes du stress vont évaluer au quatrième trimestre 2015 l'impact des séances Tipi sur l'organisme à partir d'analyses de sang.

accompagnait ressentait une forte gêne émotionnelle. La première fois, c'était pour un jeune homme qui éprouvait des difficultés à s'exprimer en public. Au lieu de l'interroger sur ses difficultés à prendre la parole, afin de pouvoir comprendre ses blocages, le praticien lui a demandé : « *Qu'est-ce que cela te fait dans ton corps ?* »

Tipi peut ainsi être utilisé avec un accompagnant pour travailler après coup sur des situations, mais aussi seul lorsque la gêne émotionnelle survient.

Les formateurs de l'association Tipi organisent des séances de présentation publiques d'un format assez court – une heure – pour enseigner comment y recourir soi-même. Un film de 15 minutes (*voir encadré ci-contre*) vient également d'être produit pour permettre à chacun de s'y mettre. Il n'est pas si fréquent que l'on prévoie la large diffusion d'une nouvelle technique auprès du grand public.

TEXTE ÉTIENNE SÉQUIER
ILLUSTRATIONS OLIVIER BALEZ

Auteur d'un ouvrage dans lequel il évalue les nouvelles thérapies, Pascal Ide, prêtre et docteur en médecine, pose un regard positif sur Tipi.

« Une méthode souple et respectueuse de l'être humain »

Pascal Ide est prêtre à Paris et docteur en médecine. Ce membre de la Communauté de l'Emmanuel est actuellement enseignant et formateur au séminaire de Bordeaux. Il est l'auteur de *Des ressources pour guérir. Comprendre et évaluer quelques nouvelles thérapies* (Desclee de Brouwer). Il resitue Tipi parmi ces nouveaux outils.

LA VIE. Vous avez consacré un livre à l'étude des techniques pour guérir. Pourquoi avoir retenu Tipi parmi ces approches ?

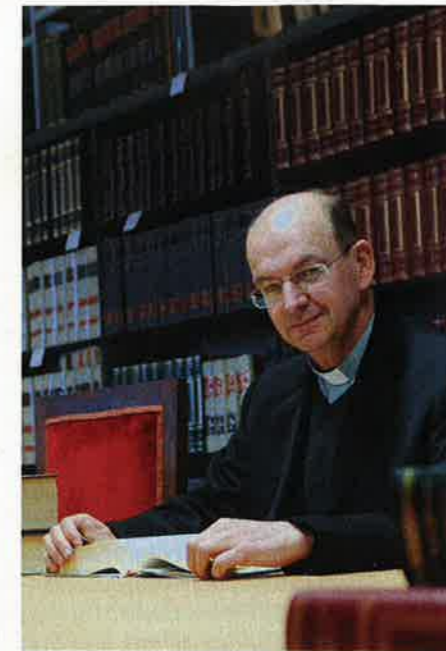
PASCAL IDE. Les méthodes que j'aborde dans le livre présentent un point commun : elles ne se contentent pas de reconstruire la personne ou de l'aider à vivre avec ses blessures, mais elles les guérissent. En outre, j'ai non seulement étudié, mais pratiqué pour moi les outils – dont Tipi – que j'expose en détail.

Quelle est la spécificité de Tipi parmi ces techniques ?

P.I. Du point de vue pratique, cette méthode peut se pratiquer seul, sans l'aide d'un praticien – ce qui ne lui est pas propre, puisque c'est aussi le cas par exemple de l'hypnose ou de la cohérence cardiaque. En revanche, ce qui la caractérise est sa grande simplicité d'usage : une seule séance avec un thérapeute permet d'acquiescer l'outil. De plus les résultats bénéfiques sont immédiats. Par exemple, dès qu'une personne est submergée par une émotion désagréable, elle peut appliquer cette pratique et elle en goûte d'emblée le bénéfice.

Cette méthode peut-elle être considérée comme une thérapie ?

P.I. Si l'on entend par thérapie un outil qui guérit, la réponse est oui. Et comme le domaine d'action est psychique, il faut donc parler de psychothérapie. De fait, la personne qui ressent stress ou angoisse vis-



avec une composante comportementale forte, comme les addictions ou les troubles obsessionnels compulsifs.

Ma deuxième réserve concerne la validation. Luc Nikon, inventeur de l'outil, s'entoure de chercheurs qui valident ses hypothèses. Dans son dernier livre, de 2013, il reconnaît honnêtement être en attente d'études qui établissent scientifiquement la méthode et son champ d'application.

J'ajoute un point qui dérange surtout les Français : valider n'est pas nécessairement comprendre la manière dont cela fonctionne. Mais pragmatisme oblige, les résultats priment. L'efficacité remarquable de l'EMDR (*mouvement des yeux, désensibilisation et retraitement de l'information, méthode fondée sur les mouvements alternatifs du regard, Ndlr*) est établie par plus de 600 études scientifiques rigoureuses, mais Francine Shapiro, qui l'a inventée, reconnaît elle-même ne toujours pas savoir quels sont les mécanismes en jeu.

Que pensez-vous de la place donnée à la vie intra-utérine dans l'approche Tipi ?

P.I. Je soulignerai seulement un point : cette période de la vie est encore trop peu explorée, quand elle n'est pas simplement éliminée. Or c'est l'âge auquel nous sommes le plus vulnérable. Tipi nous donne les moyens de mieux le comprendre et aussi, semble-t-il, de réparer les traumatismes que nous avons subis à ce moment-là.

Pensez-vous que la méthode est compatible avec une anthropologie chrétienne ?

P.I. Oui ! D'abord parce qu'elle est compatible avec la raison ! Ensuite parce que Luc Nikon en reste aux faits et ne s'encombre en rien d'interprétations discutables, de type gnostique ou new age (*la méthode n'évoque jamais des questions d'énergie ou de métaphysique, Ndlr*).

INTERVIEW É.S.

à-vis d'un souvenir précis n'éprouvera plus ni l'une ni l'autre après avoir appliqué ce moyen de manière convenable.

Cependant Tipi ne convient pas à tous. Notamment parce que certaines personnes ont plus de mal à se connecter au ressenti physique de leurs émotions, qui est l'un des principaux fondements de la méthode. C'est la raison pour laquelle je conseille d'aller voir un thérapeute qui emploie plusieurs outils ; ainsi lorsqu'une porte peine à s'ouvrir, il prend un autre chemin. Tipi est un bon outil, mais ce n'est qu'un parmi d'autres.

Quelles réserves auriez-vous à formuler ?

P.I. Une première est liée aux indications de la méthode. Tipi ne s'applique pas à tous les symptômes psychiques. On doit pour l'instant en demeurer à son champ d'application, qui est celui des peurs, des émotions désagréables et invalidantes. On ne peut par exemple pas l'employer dans le cadre de pathologies

PROLONGEZ CES PAGES

RCF RADIO Bien vivre Psycho sur RCF le jeudi 30 avril, à 8 h 44.
Avec Elisabeth Marshall, en direct, au micro d'Antoine Bellier.
Fréquences RCF au 0472386210 ou sur www.rcf.fr