

# REVIVRE SENSORIELLEMENT

## Une « nouvelle » méthode de déblocage émotionnel

*Dans son nouveau livre « Revivre sensoriellement » (\*), Luc Nicon soutient que tout être humain est doté d'une fonction naturelle de régulation émotionnelle. Qu'il s'agisse d'un grave accident automobile ou d'une rupture affective douloureuse, le traumatisme se résorbe peu à peu, et, alors que nous pensions cela impossible, un jour, nous reconduisons avec insouciance ou nous retombons amoureux. Mais chez certaines personnes, cette régulation spontanée ne se fait pas. Le mécanisme est bloqué et, dans la plupart des cas, la perturbation empire avec le temps ! Ces blocages concernent en fait toutes nos difficultés émotionnelles récurrentes et chroniques, celles qui s'invitent systématiquement dans notre quotidien à la moindre occasion : peurs, angoisses, phobies, anxietés, stress, agacements, inhibitions... C'est ce type de difficultés émotionnelles que nous pouvons, selon Luc Nicon, surmonter rapidement, définitivement et en toute autonomie à l'aide de notre aptitude à les revivre sensoriellement. Dans cet extrait, l'auteur résume succinctement et concrètement les 7 étapes de sa méthode.*

### EXTRAITS

Par Luc Nicon

#### 1 — Vous ressentez une émotion désagréable

Une émotion se manifeste par un ensemble de sensations physiques<sup>(1)</sup> ressenties dans notre corps. Ces manifestations sont concrètes et descriptibles : palpitations, nœud à l'estomac, bouffées de chaleur, tétanisation, souffle coupé, tremblements, sueur froide, gorge sèche, jambes en coton, picotements dans le dos, chaleur dans le ventre, la poitrine qui semble exploser... Bref, l'émotion est inscrite dans notre corps. Si ce dernier réagit physiquement lorsque nous sommes confrontés à notre environnement, à nos pensées ou à nos souvenirs, alors nous éprouvons une émotion<sup>(2)</sup>. Et si les manifestations physiques que nous ressentons sont désagréables, l'émotion l'est également.

Plus précisément, une émotion désagréable se manifeste systématiquement en nous au contact de la peur :

- peur du noir, de l'eau, du vide, de la vitesse...
- peur de conduire, prendre le métro, le train, l'avion, le bateau...
- peur de prendre l'ascenseur, de se sentir à l'étroit dans un lieu, peur de la foule ou de sortir de chez soi...
- peur des chiens, des souris, des serpents, des araignées, des insectes...
- peur d'être contaminé, souillé...
- peur de mourir ou de perdre le contrôle de soi...

Nos comportements sont de bons indicateurs émotionnels :

- se sentir bloqué ou perdre ses moyens dans certaines situations professionnelles (prendre la parole en public, passer des examens), dans nos relations personnelles (faire des rencontres, vivre l'intimité) ou lors de confrontations sportives...
- paniquer ou être pris d'angoisse dans des situations qui paraissent pourtant anodines...
- être irritable ou se mettre en colère à la moindre contrariété, être violent...
- fuir systématiquement certaines situations...
- être sujet au stress, à l'anxiété...

Nos sentiments, lorsqu'ils sont négatifs, recouvrent également des ressentis émotionnels désagréables<sup>(3)</sup> :

- ne plus avoir l'envie de vivre, être à la fois sans énergie, sans projet, insatisfait...
- se sentir triste, coupable, incompetent, jaloux, rejeté, vexé, humilié, dévalorisé...

Cependant, lorsque nous évoquons nos sentiments, nous ne sommes pas toujours en prise directe avec notre ressenti physique<sup>(4)</sup>. Or entrer en connexion avec nos sensations est indispensable pour aller plus loin dans notre démarche.

Souvent, la justification d'une émotion désagréable paraît évidente : « Je suis stressé parce que j'ai peur d'être en retard à mon rendez-vous ! » Mais parfois, le « pourquoi ? » d'une émotion reste incompréhensible : « Je me promenais et je me sentais très bien... Mais après quelques minutes, alors que rien n'avait changé autour de moi et que je ne pensais à rien de particulier, l'angoisse de mourir m'a submergé ! » En fait, peu importe que nous soyons en mesure de comprendre d'où vient une émotion indésirable et pourquoi elle se manifeste. L'important, c'est de ressentir ce qui se passe de désagréable dans notre corps. Et pour cela, il est temps de fermer les yeux.

#### 2 — Fermez les yeux

Habituellement, dès que nous sommes en difficulté émotionnelle, nous tentons d'agir, de réagir au mieux de nos possibilités face à ce qui a provoqué notre émotion. Mais tant que nous sommes sous l'emprise d'une émotion, même minime, nos facultés intellectuelles sont considérablement amoindries et nous ne sommes plus dans les meilleures dispositions pour apporter une réponse efficace. À l'opposé de cette attitude, fermer les yeux, c'est accepter de « lâcher prise » en créant une rupture avec ce que nous sommes en train de vivre. C'est se mettre momentanément à l'écart pour s'occuper d'abord de l'émotion qui nous encombre, avant de revenir, apaisés, vers ce qui nous a perturbés et faire face valablement. Évidemment, quelques situations d'urgence ne le permettent pas, mais dans la plupart des cas nous pouvons facilement créer des conditions favorables pour nous isoler en fermant les yeux. Même dans une situation impliquant d'autres personnes, si nous ne cédon pas à la tentation de réagir impulsivement, nous pouvons fournir, sans trop de difficultés, une raison socialement acceptable pour se mettre en retrait. Malgré tout, dans certains cas, lâcher prise n'est pas évident. En situation de malaise à proximité d'un précipice, si je ferme les yeux, il est probable que je ne parvienne pas à faire totalement abstraction du vide : je dois tout d'abord reculer suffisamment pour ne plus être inquiété avant de fermer les yeux. Mais la présence d'un danger physique (réel ou supposé) n'est pas seule à nous empêcher de nous détacher



de la situation. Si je participe à une réunion animée qui me perturbe émotionnellement, je devrais sans doute m'isoler, aller aux toilettes par exemple, pour ne plus être tenté de prêter attention à ce qui se passe dans la réunion.

Dans tous les cas, tant que nous ne lâchons pas prise sur ce qui génère notre perturbation émotionnelle, nous n'avons aucune chance de pouvoir réguler le blocage émotionnel à l'origine de notre difficulté.

Bien sûr, fermer les yeux ne suffit pas, mais c'est le préalable. Cette acceptation va nous permettre d'aller plus loin en étant attentif à ce qui se passe en nous.

### 3 — Portez votre attention sur les sensations physiques présentes dans votre corps

Nous ne sommes pas habitués à écouter notre corps lorsque nous ressentons une perturbation émotionnelle mais, si nous portons notre attention sur ce que nous éprouvons sensoriellement à cet instant, nous découvrons que nous sommes en prise directe avec différentes « sensations physiques »<sup>(5)</sup>. Immédiatement, une ou deux sensations s'imposent à notre attention par leur intensité. Nous n'avons pas à les chercher : elles sont là, bien présentes en nous. La respiration, le cœur et le ventre sont régulièrement concernés. Mais ces sensations dominantes n'occulent pas de nombreuses autres sensations plus ténues qui s'expriment dans d'autres parties du corps. À cette localisation s'ajoute une grande diversité de ressentis : ça serre, ça pique, ça brûle, c'est mou, c'est dur, c'est gros ou petit, dense, spongieux, tendu, noué, étiré, compressé, déchiré... C'est cet assemblage particulier de sensations physiques qui doit être pris en compte, à l'exclusion de toute considération intellectuelle<sup>(6)</sup>.

Parfois, cet assemblage de sensations se traduit par... une absence de sensation ! Dans notre corps, nous n'éprouvons aucune sensation physique désagréable mais plutôt une impression de relâchement inhabituel. Nous nous sentons absents, en apesanteur, vides, comme

si nous évoluons dans du coton, entourés d'une grande luminosité. Cette perception particulière, même si elle ne semble pas ancrée dans notre corps, doit être considérée, à l'égal des autres sensations, comme l'expression de notre perturbation émotionnelle.<sup>(7)</sup>

Dès que nous prenons conscience des sensations physiques qui œuvrent dans notre corps, un phénomène tout à fait étonnant survient : nous cessons d'être en réaction émotionnelle. Le seul fait d'être occupé par ce que nous ressentons physiquement court-circuite instantanément notre réaction face à une situation. Par exemple, alors que nous sommes très en colère, dès lors que nous prenons en compte ce qui se passe dans notre corps (la gorge serrée, des tensions dans les épaules, la tête en ébullition, un nœud au ventre...), notre colère disparaît.

À lui seul, ce phénomène est remarquable et, d'emblée, apporte de nombreuses applications concrètes. Par exemple, si nous parvenons à intéresser un enfant (ou un adulte) en panique aux sensations physiques qu'il ressent dans son corps, la panique qui le submergeait cesse immédiatement. Dans le domaine sportif, avant de tirer un penalty dans une rencontre de football ou avant de jouer chaque nouveau point au tennis, les joueurs peuvent ainsi immédiatement faire retomber la pression qui les déstabilise. De la même façon, les comédiens peuvent très simplement venir à bout de leur stress avant ou pendant les représentations.

Plus généralement, pour se défendre d'une réaction émotionnelle, il suffit de prendre conscience de nos sensations physiques pour la stopper.

Ce phénomène est systématique, instantané et fiable. Si nous pensions être attentifs à ce qui se passe dans notre corps mais que notre réaction émotionnelle continue à nous submerger, c'est le signe que nous ne sommes pas vraiment et seulement occupés à ressentir les sensations physiques qui se manifestent en nous.

**Ce sont les sensations physiques qui doivent être prises en compte, à l'exclusion de toute considération intellectuelle.**

Nous n'avons pas complètement lâché prise avec la situation, et c'est sans doute la seule vraie difficulté que nous pouvons éventuellement rencontrer dans cette démarche.<sup>(8)</sup> Recentrons-nous pleinement sur la perception de notre corps, et la réaction émotionnelle cessera aussitôt.<sup>(9)</sup>

L'effet, cependant, n'est pas durable et, à chaque nouvelle situation, il faut recommencer.

Pour en finir définitivement avec une émotion indésirable qui encombre régulièrement notre existence, dès que nous avons pris conscience de deux ou trois sensations particulières qui œuvrent en nous<sup>(10)</sup>, il est temps de passer à l'étape suivante...

### 4 — Laissez ces sensations évoluer, se transformer d'elles-mêmes

Nous avons porté notre attention sur les sensations physiques qui se manifestent dans notre corps et notre réaction émotionnelle a disparu. Les sensations, elles, sont toujours présentes. Nous avons juste à les laisser vivre, les laisser évoluer, se transformer, en restant seulement observateurs, des observateurs passifs.

Cette nouvelle phase est à la fois la plus simple et la plus compliquée. La plus simple parce que nous n'avons rien à faire. Nos sensations physiques vont se transformer d'elles-mêmes, inévitablement. Elles vont varier et changer d'intensité. Par exemple, ce qui était dense va s'amollir, s'aérer, se rétrécir, s'agrandir, s'amplifier... Parfois, elles peuvent être impressionnantes au point de nous inquiéter. Nous ne risquons rien. Ce n'est que notre mémoire inconsciente qui nous restitue un ressenti éprouvé par le passé. Si nous sommes pris à partie parfois abruptement par ce ressenti, nous res-



tons toujours conscients, lucides, dans le présent. Nous sommes finalement les spectateurs sensoriels d'un film dont certaines séquences peuvent être difficilement soutenables, mais qui, en fin de compte, reste un film, et un film qui finit toujours bien. Par exemple, même si nous avons soudainement l'impression de ne plus pouvoir respirer, nous ne courrons aucun danger<sup>(11)</sup>: inévitablement, notre respiration va rapidement se modifier et nous entraîner naturellement, d'elle-même, vers l'apaisement. Nos sensations peuvent également se déplacer ou disparaître au profit d'autres qui vont prendre le relais. Dans tous les cas, les sensations initiales vont évoluer. Une seule condition: ne rien faire. Et c'est le plus difficile! Nous sommes tellement habitués à prendre les choses en main, à agir, que «ne rien faire» demande, pour certains d'entre nous, une vigilance particulière.

### 5 — Laissez faire, sans contrôle, sans à priori

Dans la plupart des cas, nous sommes malgré nous entraînés dans cette évolution, cette transformation de nos sensations physiques. Néanmoins, la tentation première, c'est de «contrôler». Contrôler la respiration, une douleur physique, un mouvement inattendu, une

**Entrer en connexion avec ses sensations est indispensable pour aller plus loin dans la démarche.**

maîtriser l'évolution des sensations stoppe ou, dans le meilleur des cas, ralentit le processus. Pour reprendre l'exemple de la respiration, nous ne devons pas chercher à nous contrôler pour apaiser le manque d'oxygène qui est devenu difficilement supportable, mais accepter cette asphyxie en restant spectateur de ce qui se joue en nous. C'est à cette condition que nos sensations nous conduiront jusqu'à l'apaisement.

Dans cette perspective, certaines personnes formées à diverses techniques destinées à apaiser leurs angoisses, leurs peurs, leurs stress, devront «débrancher» les réflexes qu'elles ont acquis.<sup>(14)</sup> Un autre écueil est de trop «observer», de se «concentrer» sur les sensations physiques. Il s'agit de les prendre en compte, de constater qu'elles sont présentes dans notre corps, mais en aucun cas de se focaliser dessus.

Une attention trop volontaire sur une sensation isolée ou sur l'en-

**Il s'agit d'une véritable libération émotionnelle immédiate, complète et définitive.**

semble des sensations empêche leur évolution. Là encore, nous devons juste

prendre en compte les sensations physiques qui se manifestent en nous sans action, sans volonté particulière, passivement. Également, dans cette phase d'évolution, nous devons être prêts à accueillir sans à priori, sans idée reçue, certaines sensations ou impressions visuelles qui peuvent être inconvenantes, morbides ou plus simplement déroutantes.<sup>(15)</sup>

### 6 — Jusqu'à apaisement

Cette évolution, cette transformation des sensations physiques présentes dans le corps ne dure que très peu de temps. Parfois quelques secondes, ou même avec la fulgurance d'un flash d'appareil photographique. Plus couramment, la durée est d'une vingtaine de secondes et peut aller jusqu'à deux minutes et demie. Passé ce délai, si des sensations désagréables continuent à se manifester, c'est le signal que nous faisons «quelque chose» qui contrarie l'évolution de nos sensations: nous nous focalisons sur ce que nous ressentons dans notre corps ou nous tentons de contrôler nos sensations. Encore une fois, contentons-nous de les laisser nous entraîner là où elles voudront bien nous conduire...

Au final, le corps s'apaise, les sensations désagréables disparaissent. Dans la plupart des cas, un véritable relâchement physique et psychique se produit. Toutes les tensions qui contraignaient différentes parties de notre corps s'estompent. Psychologiquement, nous éprouvons une profonde quiétude, une sérénité inattendue.

Parfois, malgré un apaisement significatif, une sensation particulière subsiste encore sous une forme atténuée. Cette sensation résiduelle ne doit pas nous préoccuper: elle disparaît dans les minutes suivantes.<sup>(16)</sup>

Plus rarement, conjointement au relâchement physique que nous éprouvons, une émotion, souvent de la tristesse, nous submerge l'espace de quelques secondes puis s'évacue pour laisser place à la sérénité.

De la même façon, des larmes peuvent s'imposer alors que, paradoxalement, nous nous sentons paisibles. Ces larmes ne sont pas chargées de souffrance: il s'agit d'une simple réaction physique très momentanée qu'il faut accepter comme toute autre manifestation sensorielle.

D'une manière générale, dès que nous n'éprouvons plus de sensation désagréable, nous pouvons ouvrir les yeux et reprendre contact avec notre environnement.

Ensuite, sans trop attendre, si elle ne nous revient pas spontanément en tête, nous devons nous replonger dans la situation qui nous a conduits à entreprendre cette démarche.

Dans presque tous les cas, le fait de repenser à cette situation ne produit plus de réaction émotionnelle indésirable et plus aucune sensation physique désagréable ne se manifeste.

Parfois, néanmoins, survient une nouvelle émotion, différente de la précédente.<sup>(17)</sup> Il faut alors reprendre la démarche, en commençant par fermer les yeux pour ensuite porter notre attention vers les nouvelles sensations physiques présentes dans notre corps. À l'issue de cette seconde visite sensorielle, plus aucune réaction émotionnelle ne surviendra en repensant à la situation responsable de notre difficulté.

### 7 — Et après ?

Après ? C'est fini ! Nous n'avons plus rien à faire. Au gré des circonstances, en nous confrontant à des situations similaires à celle qui avait provoqué notre mal-être, nous serons juste surpris de ne plus être perturbés émotionnellement. Encore que, souvent, notre difficulté émotionnelle nous concerne à présent si peu que nous traversons les situations qui nous posaient autrefois problème sans même nous en rendre compte. Mais d'autres surprises nous attendent ! Dans de nombreux cas, l'événement qui a été visité sensoriellement était également impliqué dans d'autres situations de notre quotidien: désormais, ces situations, elles aussi, ne généreront plus aucune perturbation émotionnelle.<sup>(18)</sup>

En résumé, nous avons désactivé un dysfonctionnement émotionnel et, à l'avenir, sans avoir besoin d'aucune autre action, démarche ou technique particulière, nous vivrons avec sérénité toutes les situations autrefois concernées par ce dysfonctionnement. Et dans un an, dans dix ans, il en sera de même<sup>(19)</sup>

Il s'agit d'une véritable libération émotionnelle<sup>(20)</sup> immédiate, complète et définitive.

### Et si je n'y arrive pas ?

Dans l'absolu, il n'y a aucune raison: nous possédons tous, lorsque nous sommes en difficulté émotionnelle, cette capacité à nous connecter à nos sensations physiques, à les laisser nous entraîner jusqu'à l'apaisement et, au-delà, à réguler définitivement cette difficulté. Quelles que soient notre culture et notre histoire personnelle, nous avons accès à cette ressource naturelle de façon simple et im-



médiate, sans aucune connaissance particulière.

Seul impératif : notre volonté de nous mettre à l'écart en fermant les yeux pour prendre en compte les sensations physiques qui se manifestent dans notre corps.

Bien sûr, si nous sommes en action (conduire une voiture par exemple), le bon sens nous retient d'entreprendre une telle démarche. Cependant, une fois notre action écourtée, momentanément interrompue ou terminée (en arrêtant la voiture, par exemple), si l'émotion subsiste encore un peu, il est toujours temps de prendre en compte nos sensations physiques.

Parfois, également, trop submergés par l'émotion, nous n'avons plus suffisamment de lucidité et, même si nous pensons à fermer les yeux pour écouter notre corps, notre confusion est telle que nous ne sommes pas en état de mener à bien notre projet. Dans ce cas, nous devons juste patienter le temps de laisser notre émotion se calmer un peu avant de faire une nouvelle tentative.

Malgré tout, certaines situations d'urgence ne sont, bien sûr, pas compatibles avec la pratique de cette démarche. Parfois, également, si l'émotion est trop forte, nous n'avons pas la présence d'esprit d'agir sur notre émotion. De même, certaines personnes auront peur de ne pas savoir quoi faire ou de s'aventurer seules à redouter ce qui va se passer. D'autres encore, même si l'autonomie est l'une des grandes qualités de cette démarche, préféreront se faire aider par des spécialistes pour aller à la rencontre d'eux-mêmes.

Il existe une technique spécifique qui permet, en différé, de se remettre en situation de perturbation émotionnelle. Cette technique, qui nécessite l'accompagnement d'un professionnel, s'appuie également sur notre capacité à nous connecter à nos sensations physiques en présence d'une difficulté émotionnelle, mais s'utilise alors que l'émotion n'est plus présente, et même éventuellement très longtemps après. Toutes les informations relatives à cette technique ont été largement détaillées dans un précédent livre. <sup>(21)</sup> ■

<sup>(21)</sup> « *Revivre sensoriellement* », Luc Nicou – Editions Emotion forte.

## Notes

<sup>(1)</sup> L'expression « sensations physiques » est, ici, un pléonasmе volontaire. Les sensations sont toujours physiques, mais nous sommes tellement peu habitués à considérer ce qui se passe dans notre corps que cette redite veut souligner l'aspect résolument physique d'une émotion.

<sup>(2)</sup> Nous pouvons, bien sûr, ressentir un choc à un genou ou mal digérer un aliment avarié et cela n'a aucun caractère émotionnel. Plus généralement, une sensation physique unique ne produit pas, à elle seule, une émotion : elle s'apparente plutôt à une douleur, une gêne physique. Nous disons, par exemple : « J'ai mal au dos », « J'ai un torticolis » ou « J'ai une migraine ». Prendre en compte une sensation physique isolée et la laisser évoluer n'aboutira à aucun résultat définitif.

<sup>(3)</sup> La langue française ainsi que de nombreuses autres langues ne sont pas très claires sur la différence entre « émotion » et « sentiment ». Les chercheurs, eux-mêmes, emploient chacun leur propre définition. Dans ce livre, le principe le plus simple a été retenu.

Si nous ressentons un ensemble de sensations physiques dans notre corps, nous éprouvons une émotion. Une émotion ne se nomme pas, elle se décrit à l'aide des sensations éprouvées. À partir de cette émotion, si nous voulons éventuellement lui donner une signification ou l'expliquer, par exemple : « Je ressens cela parce que je suis amoureux, en colère, déçu ou triste », nous collons une étiquette sur cette émotion, ce qui nous permet de nommer intellectuellement ce que nous venons de ressentir : c'est un sentiment.

En résumé, le terme « émotion » est employé pour ce que nous ressentons et le terme « sentiment » pour le sens donné, intellectuellement, à ce ressenti.

<sup>(4)</sup> Sans doute pour éviter de nous confronter aux sensations désagréables qu'elles contiennent, nous intellectualisons souvent nos émotions. En disant : « Je me sens déprimé ! », une personne ne parle pas forcément de ce qu'elle ressent sur le moment comme sensations dans son corps. Elle exprime un état général. À l'inverse, l'émotion s'inscrit dans un instant particulier. La présence physique de l'émotion, là, sur l'instant, est la condition incontournable pour nous permettre de nous connecter sensoriellement à notre perturbation émotionnelle et de la réguler.

<sup>(5)</sup> Certaines personnes seront promptes à affirmer : « Je ne ressens rien lorsque je me retrouve dans une situation de blocage, d'inhibition... » Si nous sommes tendus, stressés, angoissés, inhibés, bloqués, c'est parce que notre corps, en réagissant à une stimulation de notre mémoire, produit des sensations physiques indésirables qui ne nous permettent plus d'agir normalement. Ces sensations désagréables sont donc inévitablement en nous. La plupart sont des tensions musculaires et sont aisément repérables pour peu que nous leur portions attention. Parfois, néanmoins, le corps est étrangement détendu et les sensations de vide, de flottement, de brouillard dans la tête ou encore l'impression d'évoluer dans du coton sont plutôt agréables. Dans ce cas très particulier, ces sensations doivent être prises en compte pour poursuivre la démarche.

Cette exception mise à part, lorsqu'une personne ne ressent vraiment aucune sensation physique désagréable, c'est certainement qu'elle reste en prise directe avec l'extérieur. Il lui suffit de se détourner de ce qui la préoccupe et de s'intéresser vraiment à ce qui se passe physiquement dans son corps pour découvrir de multiples sensations. Cela ne nécessite aucune sensibilité, aucune capacité, aucun entraînement particuliers.

<sup>(6)</sup> Une personne angoissée, par exemple, peut rester à nourrir son angoisse en ressassant ce qui l'a alimentée : elle tournera en rond dans ses réflexions sans qu'il ne se passe rien. Pour sortir de cette impasse, elle doit porter son attention sur les sensations physiques présentes dans son corps : une oppression respiratoire dans la poitrine, le cœur serré et douloureux, la tête « cotonneuse », le ventre noué et les jambes molles ou mille autres sensations encore...

<sup>(7)</sup> L'impression d'être « absent », déconnecté de notre environnement et de nous-même, peut être ressentie en tout début d'introspection mais également à la suite de sensations physiques bien localisées dans notre corps. Dans tous les cas, cet état de « non-sensation » doit être considéré comme une manifestation sensorielle à part entière.

<sup>(8)</sup> Dans certaines situations, nous pouvons être tentés de garder un œil sur ce que nous étions en train de vivre. Si nous restons accrochés à la si-





tuation, le processus s'enrayera et la réaction émotionnelle ne disparaîtra pas.

À la fin d'une conférence, alors que l'assistance posait des questions, une personne prit la parole pour expliquer qu'elle venait de suivre très précisément les consignes données sans venir à bout de son émotion. Elle accepta de faire part du trouble qui l'avait conduite à faire cet essai : elle souhaitait poser une question et cela l'avait mise en forte perturbation émotionnelle. Elle décrivit ensuite les différentes étapes par lesquelles elle était passée. Tout semblait effectivement correct, au détail près que, dans le même temps, elle continuait à guetter les questions d'autres participants pour ne pas perdre son tour.

<sup>(9)</sup> Parfois, certaines personnes restent volontairement exposées à ce qui provoque leur émotion pour être sûres de ressentir des sensations fortes dans leur corps : les sensations sont évidemment bien présentes mais la suite de la démarche est souvent compromise. Une personne claustrophobe, par exemple, ressentira plus intensément son mal-être en restant dans le lieu qui l'opprime, mais en s'obligeant à braver sa difficulté, elle ne parviendra peut-être pas à surmonter son impérieux besoin de sortir. Dès que la personne sera à l'extérieur, elle se sentira hors de danger mais les sensations seront toujours assez fortes pour permettre au processus de se faire normalement.

<sup>(10)</sup> Dès que nous sommes pris à partie par une émotion, les manifestations physiques sont nombreuses. Si nous sommes attentifs, nous pouvons généralement en dénombrer plus d'une dizaine mais une telle introspection n'est ni utile, ni souhaitable. Les deux ou trois premières sensations qui s'imposent sont largement suffisantes pour poursuivre la démarche. À l'inverse, si une seule sensation émerge spontanément, il faut porter attention à d'autres parties du corps : d'autres sensations seront inévitablement présentes. Si ce n'est pas le cas, cela signifie que, même avec les yeux fermés, nous sommes toujours en prise directe avec la situation.

<sup>(11)</sup> À ce jour, après plus de dix années passées à former à cette pratique, sur plusieurs milliers de séances réalisées par des personnes alors qu'elles étaient en dysfonctionnement émotionnel, pas un seul cas d'accident ou même d'incident mineur n'est à signaler. Si les ressentis physiques sont très réalistes et parfois intenses, leur innocuité à court, moyen ou long terme, tant sur notre corps que sur notre mental, semble désormais acquise. Même les personnes sujettes à des crises d'épilepsie, des crises de panique ou des « bouffées délirantes » n'ont jamais manifesté de réaction anormale en cours de séance ou à la suite. Les tests d'utilisation de la démarche menés en hôpital psychiatrique n'ont provoqué par la suite aucune réaction inhabituelle.

<sup>(12)</sup> De nombreuses sensations peuvent s'apparenter à des ressentis impressionnants éprouvés dans de mauvais rêves ou cauchemars : une chute vertigineuse qui n'en finit plus, par exemple.

<sup>(13)</sup> L'envie de vomir fait partie des manifestations physiques possibles, mais, sur plusieurs centaines de milliers de séances réalisées en situation ou guidées par un thérapeute, à ce jour, aucune personne n'est jamais réellement passée à l'acte. Les sensations ressenties ne sont pas notre réalité mais un souvenir sensoriel que nous revivons.

<sup>(14)</sup> Les personnes habituées, par exemple, à pratiquer la sophrologie risquent de prendre en charge leurs sensations physiques par automatisme sans s'en rendre compte. Elles devront être particulièrement vigilantes avec ces réflexes conditionnés sous peine d'interrompre le processus en cours.

En dehors de techniques reconnues et éprouvées dans la prise en charge des sensations physiques, voici une liste non exhaustive d'actions que certaines personnes mettent en œuvre pour apaiser leur perturbation :

- se concentrer sur ses sensations jusqu'à ce qu'elles disparaissent (les faire fondre), envoyer sa respiration sur les endroits où ça fait mal...
- attribuer à ses sensations une couleur, une forme, noter leur intensité sur une échelle de 1 à 10...
- transformer ses sensations en pensées positives, en lumière, en eau, en vent...
- parler à ses sensations, les apprivoiser, les caresser, les masser...
- transférer mentalement ses sensations à celui ou celle qui en est l'origine...

<sup>(15)</sup> Certaines réactions physiques, telle l'envie de vomir ou même de déféquer, se manifestent parfois et peuvent nous inquiéter au point de nous inciter à ouvrir les yeux pour réagir. Dans un autre registre, des impres-

sions visuelles qui peuvent apparaître lorsque nous revivons sensoriellement présentent souvent un caractère morbide : des images de foetus plus ou moins dégradés, ou encore d'étranges formes animalières menaçantes peuvent s'imposer très momentanément et nous inquiéter. Des sensations de chute interminable, de déchirure ou de compression du corps, ou encore l'impression de mourir peuvent être également inquiétantes. Mais ces multiples manifestations sont éphémères et ne doivent pas nous détourner de notre passivité. Rien de ce que nous vivons est réalité. Si nous restons résolument observateurs, en quelques secondes, tout se transforme, s'apaise.

<sup>(16)</sup> Si une sensation persiste après que nous avons ressenti un apaisement, peut-être avons-nous réouvert les yeux trop promptement alors qu'une sensation tardait à disparaître complètement. Une sensation résiduelle s'explique également par sa présence dans d'autres perturbations émotionnelles que celle que nous venons de réguler : cette multi-appartenance stimule plus longuement son activité.

<sup>(17)</sup> Certaines difficultés émotionnelles, principalement les inhibitions, sont structurées autour de deux blocages émotionnels distincts. En nous connectant à nos sensations, nous pouvons réguler émotionnellement l'un et l'autre très souvent à la suite, mais cette régulation peut se faire avec un léger décalage. Pour cette raison, après un premier apaisement, nous sommes parfois surpris de nous confronter à une nouvelle émotion qui s'exprime alors par un assemblage de sensations différentes.

<sup>(18)</sup> Des situations de vie qui semblent n'avoir aucune relation entre elles mais qui ont en commun un assemblage de sensations identiques correspondent à un même blocage émotionnel. Porter attention à nos sensations à partir de l'une de ces situations et les laisser évoluer suffit à nous libérer de nos réactions émotionnelles dans toutes les autres situations concernées par cette empreinte sensorielle.

<sup>(19)</sup> Les retours d'expérience des premières séances datent d'une quinzaine d'années. Depuis, des centaines de milliers de séances ont permis de confirmer qu'après avoir été sensoriellement visitées, les émotions perturbatrices concernées ne se manifestent plus.

<sup>(20)</sup> En l'absence de certitude sur les mécanismes neuropsychologiques mis en œuvre, les expressions utilisables pour qualifier l'aboutissement de cette démarche sensorielle sont nombreuses, chacune mettant l'accent sur un aspect particulier :

- « Régulation émotionnelle » porte bien l'idée de retour à la normalité de nos émotions.
- « Actualisation émotionnelle » évoque l'impression d'avoir été en proie à des émotions d'une autre époque qui, à présent, sont mises à jour.
- « Libération émotionnelle » souligne le plein potentiel d'action et de décision que nous recouvrons lorsque nous ne sommes plus contraints par nos émotions.

<sup>(21)</sup> *TiPI : technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes* — Actuellement, plus de 600 professionnels (médecins, psychiatres, psychothérapeutes, personnel soignant, etc.) sont formés à cette technique de par le monde.

Expert en pédagogie et en communication comportementale, **Luc Nicon** est l'auteur des livres *Comprendre ses émotions* (2003) et *Tipi* (2007). Ses recherches sur les mécanismes émotionnels l'ont amené à créer et développer *Tipi*, une technique mise en œuvre partout dans le monde par des médecins, des thérapeutes, des coaches, et permettant de revivre sensoriellement l'origine des peurs inconscientes.

Dans son livre *Revivre sensoriellement* (2013), il propose aux lecteurs d'utiliser l'essentiel de ses découvertes par eux-mêmes, en complète autonomie.

[www.sensorelive.info](http://www.sensorelive.info)

