



# LE POUVOIR GUÉRISSEUR DE NOS SENSATIONS

Aurait-on finalement trouvé le moyen de guérir la souffrance psychique ? Un siècle après la naissance de la psychanalyse, plusieurs méthodes montrent une capacité sans précédent à résoudre rapidement angoisses et autres perturbations émotionnelles. Leur point commun : elles font appel au corps. L'une d'entre elles consiste à prendre en compte les sensations physiques liées à nos perturbations émotionnelles. Depuis trois ans, je l'ai testée et expérimentée : au-delà de la sphère des émotions, la connexion sensorielle ouvre des perspectives inédites dans les soins médicaux, les relations interpersonnelles et même la protection électromagnétique. Récit d'expérience.

PAR EMMANUEL DUQUOC

---

#### À PROPOS DE L'AUTEUR

Emmanuel Duquoc explore les potentialités humaines de guérison et d'évolution. Journaliste libre et auteur, il a publié *Les 3 émotions qui guérissent* et *52 semaines pour vivre bien sans médecin* chez Thierry Souccar Éditions.

---

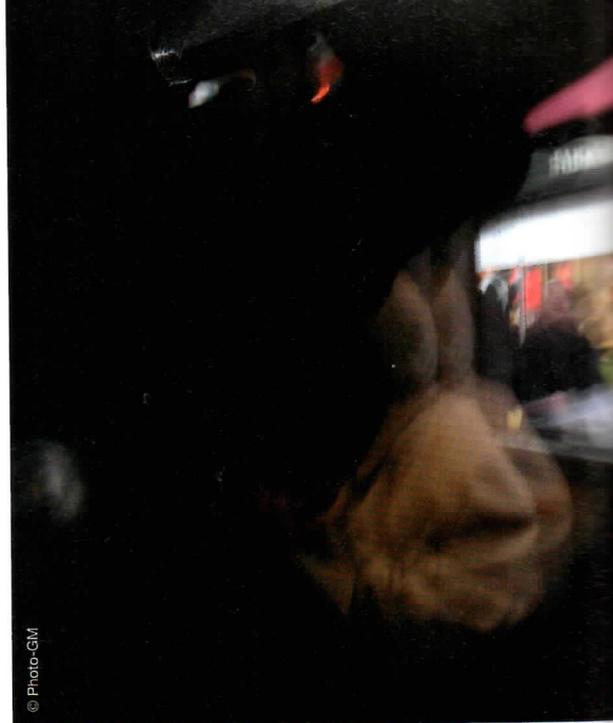
**C**'était à l'automne 2013. À l'époque, je me trouvais plutôt sain de corps et d'esprit. Bien sûr, comme tout le monde, j'avais mon lot ordinaire d'états d'âme à gérer. Je le faisais par la méditation, le yoga ou la cohérence cardiaque. C'était efficace, au prix d'une pratique quotidienne. Et puis un jour, j'ai lu par hasard les extraits d'un livre écrit par un consultant en pédagogie, *Revivre sensoriellement*. Son auteur, Luc Nikon, prétendait que tout le monde peut guérir ses perturbations émotionnelles définitivement et en moins de deux minutes et demie pour chacune d'elles. Peurs, phobies, trac, anxiété, angoisses, sentiments d'hostilité, colères incontrôlées jusqu'aux accès de violence ou encore inhibitions, hésitations et même dépression nerveuse : aucun de ces tourments ne résistait à sa méthode. Il suffisait, dans les instants qui suivaient une perturbation émotionnelle, de prendre en compte les sensations du corps. En quelques instants, la perturbation disparaissait, pour ne plus jamais se manifester face à des événements similaires... Mi-excité, mi-sceptique face à ce scénario de science-fiction, j'ai formé le vœu d'avoir une occasion d'en vérifier la véracité sur moi-même.

### PERTES DE CONSCIENCE

Pour Luc Nikon, tous les êtres humains sont dotés d'une fonction de régulation émotionnelle, naturelle et spontanée, laquelle leur permet normalement de retrouver leur stabilité à la suite d'événements dangereux ou perturbants... Sauf que si le mécanisme s'enraye, des anxiétés s'invitent dans le quotidien. Depuis 2007, Luc Nikon affirme que nous pouvons définitivement les surmonter simplement en « *prêtant attention, non pas à nos pensées, ni même à nos émotions, mais aux sensations physiques qu'elles occasionnent* ». Tout cela évoquait une version simplifiée de la pleine conscience. Sauf que le pédagogue émettait une hypothèse hardie quant à l'origine de nos tourments : « *Si un événement traumatique est*



© Photo-GM



© Photo-GM

*suivi d'une perte de connaissance, la régulation naturelle n'a pas l'occasion de se faire. Par la suite, toutes les situations qui comportent un rappel de l'événement sont perçues comme des menaces de mort. Or, les pertes de connaissance sont fréquentes au cours de la vie intra-utérine... »* Voilà qui était nouveau dans le panorama des explications de nos difficultés existentielles.

### STRANGULATION

Pourquoi pas ? Mais je veux tout de même avoir une occasion de le vérifier. Celle-ci ne tarde pas à se présenter. Au cours du mois de novembre, je suis anormalement préoccupé par une altercation que j'ai eue avec une personne, à tel point qu'en pleine nuit, je me réveille angoissé, pensant à mon incapacité à m'opposer à elle. Me vient alors l'idée de porter mon attention sur mon corps... Comme indiqué dans le livre, l'émotion se tait aussitôt au profit d'étranges sensations physiques : un spasme du diaphragme bientôt suivi d'une oppression dans la poitrine et d'une sensation de strangulation au niveau du cou. J'étouffe ! Prévenu par ma lecture, je laisse faire. Au bout d'une minute, les sensations s'apaisent subitement. Je m'endors. Je fais alors un rêve curieux : une boule grise hérissée de pics m'arrive en pleine figure. Dans un demi-sommeil, repensant à ma lecture, je me souviens de la description d'une situation de la vie intra-utérine qui ressemble étrangement à mon rêve : lors d'une grossesse gémellaire, un fœtus non viable meurt à un âge où des restes osseux entourés de chairs en décomposition forment une boule agressive qui, en heurtant le fœtus survivant, provoque des lésions et des pertes de connaissance... La chose est connue en obstétrique. Mon rêve serait-il la résurgence d'un souvenir lointain ? C'est l'hypothèse qu'évoque Luc Nikon pour expliquer l'efficacité de sa méthode. La suite confirme ma libération : la situation qui me tourmentait me laisse désormais tranquille. Je

## « C'est bizarre, je ne suis plus concerné par ce qui me perturbait ! »

retrouve ma sérénité et mon pouvoir d'action. En l'occurrence celui de m'opposer sans crainte à une personne qui crie. C'est une nouveauté dans ma vie.

### DÉCOUVERT PAR HASARD...

Lors de ses formations et conférences, le pédagogue raconte volontiers la genèse de sa découverte. « J'avais l'habitude de travailler avec la mémoire inconsciente, raconte-t-il. Celle qui implique le corps et les émotions. De manière empirique, j'ai eu l'idée de poser cette question à des gens bloqués face à une situation d'apprentissage : "Comment ça se passe dans votre corps ?" Or, dès qu'ils prêtaient attention à leurs sensations, ça s'arrêtait. Ils les décrivaient. Celles-ci allaient vers l'apaisement, et puis le blocage cessait. Les gens disaient : "C'est bizarre, je ne suis plus concerné par ce qui me perturbait !" J'ai vu que ce qui était débloqué l'était de manière définitive. » Le pédagogue s'intéresse alors à d'autres blocages émotionnels. Surprise : le « truc » semble avoir un effet similaire sur une grande variété de troubles émotionnels.

Entre 2003 et 2007, Luc Nikon mène par ses propres moyens une étude sur 300 personnes souffrant de phobies, de dépression, d'irritabilité, d'inhibition ou d'angoisses. Au cours des séances, à l'évocation d'un événement perturbant, celles-ci décrivent non seulement des sensations physiques, mais également des images, des goûts, des odeurs ainsi que des impressions et des sentiments. Il y est régulièrement question de formes dégoûtantes, d'ambiances putrides, de matières visqueuses, spongieuses et irritantes qui se collent au corps, obstruent la bouche ou le nez, menaçant la personne de mort. Les patients

parlent de tractions douloureuses sur l'ombilic, d'un cordon qui serre le cou, d'une aspiration vers le bas, voire de la traversée d'un tube étroit qui leur serre terriblement la tête. Devant la similarité des expériences relatées, Luc Nikon finit par ouvrir un manuel d'obstétrique. Les descriptions de problématiques prénatales y sont en tout point conformes aux récits subjectifs de ses patients... En 2007, il publie *Tipi: Technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes*, un compte rendu détaillé de cette étude et de ses résultats, puis commence à former des thérapeutes, psychologues et médecins. Au fil des expérimentations et des partages, l'outil se perfectionne. L'accompagnant incite le consultant à prendre en compte uniquement les sensations de son corps. D'une à deux heures, les séances passent à quelques minutes.

### RÉSULTATS IMPRESSIONNANTS

Quant à moi, ravi de ma première expérience, j'accepte l'invitation de Luc Nikon à me former à cette méthode. J'ai envie de savoir de quoi je parle en tant que témoin journaliste, mais aussi d'en bénéficier et d'en faire profiter l'entourage. Dans les mois qui suivent, j'accompagne diverses personnes en proie à des difficultés émotionnelles. Les résultats sont effectivement impressionnants. Je vois la plupart se libérer, parfois en quelques secondes, de phobies ou d'angoisses vieilles de plusieurs décennies. Pour moi-même, j'ai la curiosité d'explorer jusqu'où la pratique systématique de cette faculté naturelle peut mener.

Au fil des mois, je m'applique à libérer une à une les perturbations les plus invalidantes auxquelles je suis confronté. Progressivement, je constate qu'angoisses, anxiété, irritation ou inhibitions se dissolvent. Je deviens plus spontané, plus efficace et, pour tout dire, plus joyeux. Puis je rencontre un formateur Tipi, qui a fait ses classes auprès de Luc Nikon en 2007: Michel Gaborit. >>>

>>> Il me suggère de ne pas me limiter aux seules perturbations émotionnelles, mais de me connecter à mes sensations chaque fois que je repère une tension même légère en moi : jugement, parole ou affect réprimé, méfiance et même débordements émotionnels agréables. Selon lui, même des réactions ténues peuvent cacher une « peur racine », liée à une perte de connaissance ancienne. Et même si tel n'est pas le cas, la connexion au corps accélère le processus de régulation naturelle, celui qui se met en œuvre spontanément, même quand aucun souvenir traumatique inconscient n'est en jeu.

### CONTENTEMENTS SPONTANÉS

C'est alors que je commence à faire de drôles d'expériences... Un jour, tandis que je lis un article émouvant sur le deuil, les larmes me montent aux yeux. J'éprouve un plaisir trouble, teinté de mélodrame. J'ai alors l'idée de prendre en compte les sensations de mon corps. Une pression sur l'occiput vers l'intérieur et vers le haut se manifeste. Elle se prolonge dans une sensation de poussée interne entre les sourcils. L'apaisement est rapide. Je relis le passage qui m'a touché. Il est devenu émotionnellement neutre. Du coup, l'agrément de ma lecture en a pris un coup. Luc Nicon m'indiquera par courriel que ce revécu sensoriel est typique selon lui d'un instant précis du passage du col de l'utérus. Quelque temps plus tard, j'applique la même méthode à la suite d'un moment où j'ai été physiquement attiré par une femme. Nouvelle empreinte sensorielle, prenant à partie le bas du ventre. Après apaisement, l'attraction physique a disparu, pour ne plus se manifester par la suite. Nos plaisirs, nos désirs pourraient-ils aussi venir de la peur ? Et si c'était vrai, que resterait-il au-delà ? Pour le moment, j'observe que le contentement qui, chez moi, était autrefois suscité par des situations agréables tend à se manifester spontanément... Plus étonnant, certaines de mes attitudes comme le besoin de me lever avant tout le monde le matin ou la propension à me surpasser physiquement ne se manifestent plus...

### VIVRE ME SUFFIT

De plus en plus, je constate que vivre me suffit. « *Quand les perturbations ne sont plus là, l'accès à la remise en question des schémas et des automatismes est ouvert* », commente Michel Gaborit qui, à l'heure où j'écris, vient de se dissocier du système Tipi pour créer sa propre école de formation, précisément « *pour prendre en compte l'incidence de l'activation sensorielle sur les autres dimensions de l'être et laisser se manifester les opportunités de transformation globale qu'elle permet* ». Par exemple celle de modifier ses relations. « *Moins préoccupés*

*d'eux-mêmes mais plus connectés à eux-mêmes, les pratiquants se sentent plus sensibles à leur environnement, plus concernés par autrui. C'est un saut de conscience : le passage d'une hypersensibilité souffrante à une extra-sensorialité épanouie.* » Sur lui-même et les autres pratiquants assidus, Michel Gaborit a observé en effet une capacité nouvelle, celle de percevoir les émotions de l'entourage et de favoriser leur régulation au moment où elles se présentent.

### NOUVELLE APTITUDE THÉRAPEUTIQUE

Cette compétence à réguler les émotions des autres est au cœur de la méthode Rességuier. Praticien en réhabilitation fonctionnelle, Jean-Paul Rességuier a découvert au début de sa carrière que, lorsqu'il adoptait une attention vigilante et bienveillante à ses propres sensations en présence de ses patients, ceux-ci devenaient eux-mêmes plus paisibles et avaient un meilleur accès à leurs propres ressentis. C'est ainsi que les douleurs, limitations ou blocages se résorbaient plus vite, améliorant l'efficacité des soins... Kinésithérapeute, ostéopathe, formé à la médecine chinoise, Jean-Paul Rességuier apprend depuis aux soignants à potentialiser leur relation avec les patients par cette méthode. Outre le domaine de la santé, cette pratique s'est répandue dans de nombreux secteurs où la relation est essentielle. Je rencontre Jean-Paul Rességuier pour la première fois en mai 2014. Au cours de notre entretien, il fait plusieurs fois référence au philosophe Merleau-Ponty. Il parle de « *corps sensible* », de « *nouveau relationnel* » et de « *posture du thérapeute* », autant de concepts encore flous dans mon esprit, mais qu'il me semble saisir au travers de mon propre état :



Jean-Paul Rességuier

je me sens en contact avec moi-même, totalement décontracté, rassuré presque...

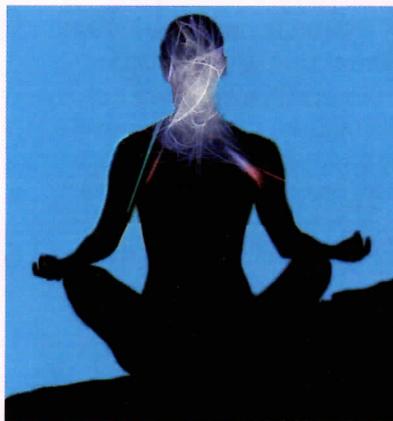
### DANS TOUS LES DOMAINES

Aujourd'hui, Jean-Paul Ressayguier forme non seulement des kinésithérapeutes et des ostéopathes, mais aussi des praticiens d'autres domaines de la santé comme la gynécologie, l'obstétrique, la néonatalogie, la chirurgie ou la dialyse. Ces derniers constatent rapidement une meilleure efficacité de leurs soins. Même les dialyses gagnent en efficacité de manière mesurable à la suite de l'intervention. À la demande du ministère de la Santé brésilien, Jean-Paul Ressayguier intervient auprès de professionnels de l'obstétrique pour améliorer la qualité de la relation entre les personnels de santé et les femmes pendant la grossesse. En Italie, plusieurs études montrent une amélioration de la qualité de vie des patients souffrant de fibromyalgie. Mais le nouage relationnel ne se limite pas à la sphère de la santé. Des personnes de tous horizons : éducateurs, enseignants et plus récemment musiciens, créatifs, sportifs et éthologues se forment auprès de l'ancien soignant. *« Au travail, les relations étaient tendues, me raconte une employée de centre social récemment formée. Depuis que je pratique le nouage relationnel, l'ambiance a totalement changé. Et puis ma vie se transforme. Ma relation avec mon enfant est meilleure. »*

### QUALITÉ DE PRÉSENCE

Les semaines qui suivent me donnent l'occasion d'expérimenter la méthode. Un jour, un homme avec dans les bras un bébé qui pleure à chaudes larmes passe à un mètre de moi. Il le porte à plat ventre. Attendri, je regarde le nourrisson et dirige mon attention sur les sensations de mon corps. Aussitôt, je ressens une légère pointe douloureuse à l'estomac. Quelques secondes d'attention s'écoulent et, à ma grande surprise, tandis que mes propres sensations se régularisent, les pleurs du bébé s'apaisent. Il redresse la tête et regarde alentour, comme surpris... Quelques semaines plus tard, j'ai l'occasion de tester mes capacités en présence d'un adulte perturbé par la fin de vie de son père. Or, au bout d'un instant, je me sens plus contaminé par son mal-être que capable de réguler quoi que ce soit. Je prends un prétexte pour m'éloigner... Nullement étonnée par le récit de mes expériences, Dominique Baron, formatrice de la méthode Ressayguier en France, m'en donnera l'explication quelques semaines plus tard : *« Avec les bébés, c'est le plus facile. Les adultes ont plus de barrières. Face à eux, c'est l'intensité de notre qualité de présence qui fait la différence. Et si ça ne marche pas, le plus sage est, effectivement, de s'éloigner. »* L'exploration continue... ●

## La conscience des sensations, un bouclier électromagnétique ?



*« Le WiFi, le Bluetooth, j'adore ! Si quelque chose me gêne, c'est que je ne l'ai pas intégré dans mon unité. »* C'est en entendant ces propos du thérapeute Silvain Décosterd que Michel Gaborit, formateur de la méthode Tipi, a eu l'idée de l'employer face aux pollutions électromagnétiques.

*« Pour moi qui avais exercé comme géobiologue et parsemé mon habitation de médaillons correcteurs, ce fut une révélation ! J'ai compris que les protections entretenaient la croyance du danger. Depuis, je les ai retirées une à une. Quand je sentais l'impact d'une hyperfréquence par exemple, je me connectais avec ce que cela faisait dans mon corps. Depuis, je n'ai plus de gêne. Le résultat est meilleur que quand je me mettais sous cloche. Si quelque chose me dérange, j'ai le choix en fonction de mon niveau de vitalité du moment : soit je me protège, soit j'essaie de l'intégrer en moi. »*

Une possibilité confirmée par Pierre Le Ruz, président du CRIIREM (Centre de recherche et d'information indépendant sur les rayonnements électromagnétiques).

*« Nous possédons dans notre organisme des magnétosomes, nanocristaux de magnétite entourée d'une double membrane biologique qui, au contact d'un champ électrique, magnétique ou électromagnétique, oscillent et envoient des signaux à l'hypothalamus. C'est seulement si celui-ci interprète l'information comme une agression et si l'organisme ne parvient pas à mettre fin à l'alarme biologique que commence l'électro-hypersensibilité. Si vous restez conscient des sensations procurées par un signal électromagnétique, celui-ci est traité non plus comme message inconnu par le cerveau mais comme information, évitant la mise en œuvre d'une réponse de stress physiologique. »* Cela expliquerait la relative bonne santé des radaristes de l'armée au regard des niveaux d'exposition auxquels ils sont soumis.

Petite précision : Pierre Le Ruz n'utilise pas de téléphone mobile. *« Pour qu'il n'y ait pas de risque, il faudrait rester conscient du signal électromagnétique tout en conversant, ce que je ne suis pas certain de faire à chaque fois. »*

# Les cinq étapes de libération face à une perturbation émotionnelle

## 1 SE METTRE EN SÉCURITÉ

C'est le préalable indispensable. Nous pouvons généralement nous mettre à l'écart momentanément pour nous occuper de l'émotion qui nous encombre. Même si la situation implique d'autres personnes, nous pouvons trouver un prétexte acceptable pour nous mettre en retrait (aller aux toilettes par exemple). Cette étape va nous permettre d'aller plus loin en étant attentifs à ce qui se passe en nous... Fermer les yeux pour ne pas être distraits. La position assise est plus sûre pour ne pas être déséquilibrés.

## 2 PORTER L'ATTENTION SUR LES SENSATIONS PHYSIQUES PRÉSENTES DANS LE CORPS

Immédiatement, une ou deux sensations s'imposent par leur intensité. Respiration, cœur, ventre sont régulièrement concernés. Parfois, c'est une absence de sensations. Nous nous sentons absents, vides : c'est une autre expression de notre perturbation. Aussitôt que nous sommes attentifs aux sensations corporelles, nous cessons d'être en réaction émotionnelle. C'est un mécanisme constant à condition d'avoir toute notre attention portée à nos sensations et rien d'autre. C'est-à-dire de ne faire aucun commentaire sur elles.

## 3 LAISSER LES SENSATIONS ÉVOLUER, SE TRANSFORMER D'ELLES-MÊMES

La réaction émotionnelle a disparu, mais les sensations sont toujours présentes. Cette nouvelle phase est la plus simple : nous n'avons rien à faire. Les sensations physiques vont se transformer d'elles-mêmes inévitablement. Elles peuvent être impressionnantes, mais nous ne risquons rien. Il peut y avoir une sensation d'étouffement. Une seule voie : ne rien faire, laisser faire. Nous sommes si habitués à prendre les choses en main que ce peut être difficile.

## 4 LAISSER FAIRE SANS CONTRÔLE ET SANS A PRIORI

La tentation la plus courante : contrôler. Un mouvement inattendu, une douleur physique, une nausée peuvent se produire. Toute intervention, toute tentative de contrôle ralentissent le processus. Seul ne rien faire conduit à l'apaisement. Une partie de ce contrôle se fait parfois de manière réflexe – ralentir sa respiration par exemple – quand on est habitué à d'autres pratiques d'évitement ou de relaxation. Il faut alors débrancher les réflexes acquis. Un autre écueil : trop se concentrer. Il s'agit de remarquer les sensations internes et non de se focaliser dessus. Une attention trop volontaire ralentit le processus. Il convient seulement de prendre en compte la sensation physique, passivement.

## 5 JUSQU'À L'APAISEMENT

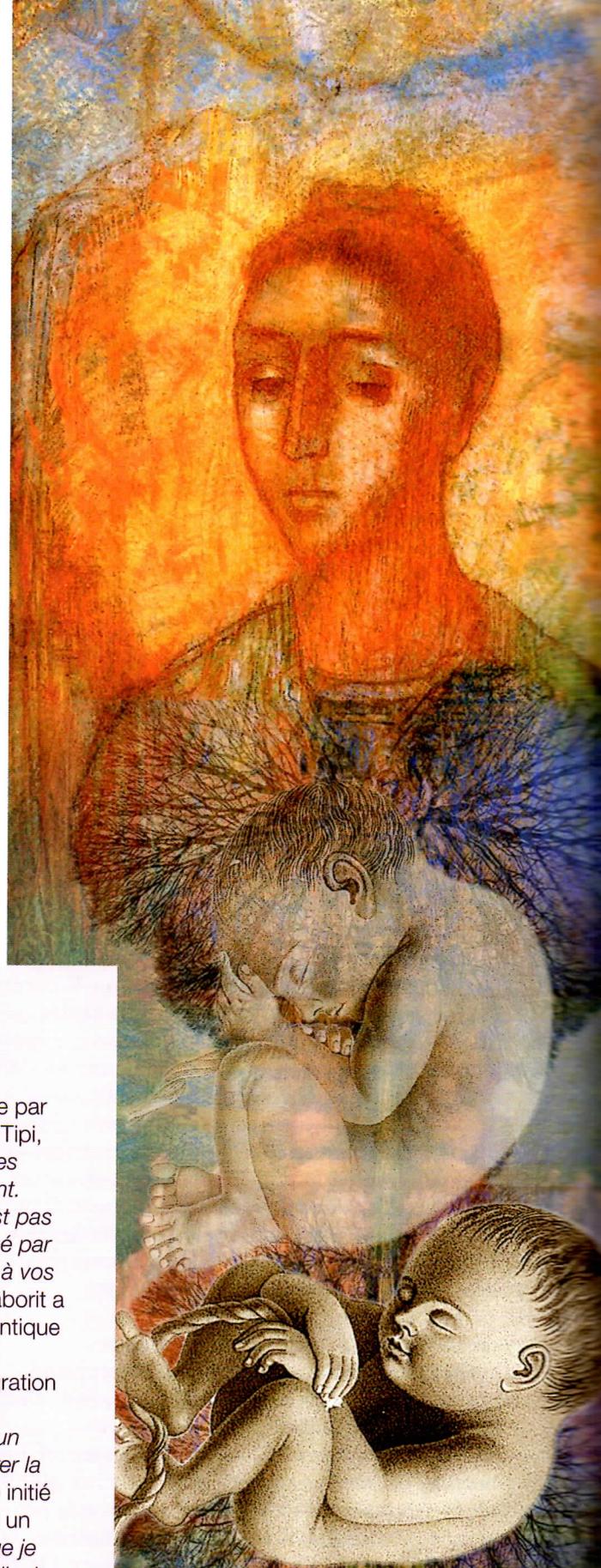
Cette transformation des sensations physiques jusqu'à l'apaisement dure très peu de temps. Parfois quelques secondes, parfois le temps d'un flash d'appareil photo. Plus couramment, la durée est de 20 secondes et peut aller jusqu'à 2 minutes 30. Au-delà, si des sensations désagréables se manifestent, c'est que nous « faisons » quelque chose qui contrarie la transformation des sensations. Nous nous focalisons sur ce que nous ressentons dans notre corps ou nous tentons de contrôler nos sensations au lieu de nous laisser entraîner là où elles veulent nous conduire. Il faut alors revenir à une attitude plus passive. Ou bien nous ne sommes pas en sécurité : la situation perturbante est trop proche dans le temps ou l'espace. Il faudra s'éloigner encore ou attendre une autre occasion.

Au final, le corps s'apaise. Un véritable relâchement physique se produit. Toutes les tensions qui contraignent les différentes parties de notre corps s'estompent. Parfois, une sensation particulière subsiste sous une forme atténuée. Elle disparaît dans les minutes qui suivent. Plus rarement, en même temps que le relâchement physique, de la tristesse nous submerge pendant quelques secondes. Des larmes peuvent monter alors que nous nous sentons paisibles. Ces réactions physiques momentanées disparaissent également. Ensuite, les circonstances se chargent de nous montrer que nous ne sommes plus bousculés émotionnellement.

>>> La chercheuse américaine Rachel Yehuda travaille sur le syndrome de stress post-traumatique chronique. Comme d'autres, elle a constaté que dans les jours qui suivent un traumatisme fort, on peut prédire par un simple dosage de différents marqueurs sanguins – comme le cortisol – si la personne, au bout de trois mois, va développer ou non un syndrome de stress post-traumatique. Les personnes qui ont un taux de cortisol élevé à la suite du traumatisme vont, dans les jours, les semaines ou les trois mois qui suivent au maximum, reprendre le cours normal de leur existence. L'OMS considère que ce scénario concerne de 75 à 85 % des cas. Et puis il y a les 15 à 25 % pour qui le cortisol est anormalement bas. On est sûr à 100 % que ces derniers vont développer un stress chronique. Mais Rachel Yehuda ne s'est pas contentée de ce constat. Elle a établi une relation entre un niveau de cortisol chroniquement faible et des amnésies et pertes de conscience antérieures. Voilà qui accrédite l'idée que, pour qu'il y ait une perturbation émotionnelle chronique, il faut qu'il y ait eu perte de connaissance.

● PROPOS RECUEILLIS PAR EMMANUEL DUQUOC

© Odilon Redon + GM



## La fin de la peur... Et après ?

Et si nos plus belles intentions pouvaient toujours se traduire par des attitudes en rapport ? Michel Gaborit, ancien formateur Tipi, en a fait le constat : *« À partir du moment où les peurs racines sont levées, il n'y a plus d'interdit émotionnel au changement. Vous prenez conscience d'une attitude relationnelle qui n'est pas ajustée ? Eh bien, vous pouvez en changer sans être rattrapé par vos émotions. Vous êtes devenu infidèle à vos mémoires et à vos schémas. »* Dans son mode d'accompagnement, Michel Gaborit a décidé de mettre à jour cette possibilité. Techniquement identique à Tipi, l'Accompagnement à la libération des perturbations émotionnelles (ALPE) propose notamment un temps d'intégration dans les instants qui suivent la libération d'une peur racine. *« Parfois la personne plonge dans le sommeil. Parfois dans un état modifié de conscience au cours duquel elle va rencontrer la nouvelle personne qu'elle est. »* Olivier Chambon, psychiatre initié à l'approche chamannique et formé à la méthode Tipi depuis un an confirme cette possibilité. *« Lors des séances longues que je pratiquais avant d'être formé à la méthode Tipi rapide actuelle, les gens basculaient fréquemment dans des états chamaniques. Ils ressentaient la présence de guides ou d'esprits. On pourrait dire de champs informationnels en langage quantique. La connexion aux sensations permet de plonger dans une conscience dépolluée du mental. »*

# Maintenant, c'est le corps qui guérit l'esprit

Adoptées par un nombre croissant de soignants, plusieurs approches récentes sont en train de révolutionner la psychothérapie. Leur point commun : intégrer la dimension corporelle. Tour d'horizon non exhaustif.

## BOUGER LES YEUX

Bouger les yeux pour guérir les angoisses, c'est le principe sur lequel repose l'EMDR (Eye movement for desensitization and reprocessing), une nouvelle psychothérapie venue des États-Unis qui a reçu plusieurs validations officielles pour le traitement des stress post-traumatiques. Avec l'arrivée de l'EMDR, on a pu pour la première fois mettre un terme rapide aux réminiscences envahissantes de rescapés d'attentats, de victimes de guerres ou de militaires traumatisés. Cette technique, qui repose sur des mouvements bilatéraux des yeux guidés par l'accompagnant, serait même particulièrement efficace à titre préventif, juste après un traumatisme. Et toute personne en souffrance psychologique peut y avoir recours... D'autres approches thérapeutiques comme l'HTSMA (Hypnose thérapies stratégiques mouvements alternatifs) ou l'IMO (intégration par les mouvements oculaires) incluent des mouvements des yeux selon des protocoles différents.

## TREMBLER

David Berceci, formateur et conférencier reconnu dans le domaine de la réduction des stress post-traumatiques, propose une série d'exercices posturaux simples, visant à susciter la survenue de tremblements, tout d'abord dans les jambes, puis dans la colonne vertébrale et le reste du corps. Le but : réactiver le tremblement naturel que nous expérimentons tous, à l'instar des animaux sauvages ou des enfants après une grande frayeur, tant que nous ne l'avons pas inhibé. Selon un mécanisme non encore détaillé, les tremblements, en favorisant la détente des muscles impliqués dans la réponse aux situations dangereuses – par exemple le psoas iliaque qui nous permet de nous replier sur nous-même –, enverraient une information de détente aux zones cérébrales concernées, favorisant une résilience et mettant fin aux souvenirs envahissants et à l'anxiété. La méthode TRE (Trauma Release Exercises) peut être utilisée au quotidien pour relâcher les tensions accumulées et peut aussi être incluse dans d'autres pratiques corporelles comme le yoga ou le qi gong.

## TAPOTER DES MÉRIDIENS D'ACUPUNCTURE

L'EFT (Emotional Freedom Technique) consiste à tapoter du bout des doigts les points d'entrée de méridiens d'acupuncture tout en répétant une phrase positive en rapport avec le problème traité. Depuis quelques années, elle connaît un succès croissant. Accessible à tous, cette approche non validée concerne autant les petits événements que les traumatismes. Pour Gary Craig, son inventeur, cette méthode débloque la circulation de l'énergie, permettant au souvenir traumatique d'être « réintégré dans le processus de synthèse de la mémoire épisodique avec le statut de souvenir révolu ».

## PRENDRE EN COMPTE LES SENSATIONS DU CORPS

La proposition n'est pas nouvelle. La trouvaille de Luc Nicon est d'avoir, avec le collectif Tipi (Technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes), ciblé avec précision le moment où la connexion permet de dissoudre une mémoire traumatique et d'en avoir formalisé le protocole pour une meilleure efficacité. Luc Nicon fut l'un de ceux qui ont découvert le lien entre sensibilité au stress et pertes de connaissance subies. Non reconnue scientifiquement à ce jour, Tipi a cependant reçu une validation officielle au titre de la très sélective formation continue aux États-Unis pour les travailleurs sociaux, les psychothérapeutes et les psychologues cliniciens. Cette ressource naturelle peut être mobilisée en situation, en différé, en autonomie ou accompagné d'un praticien (cf. « Les cinq étapes de la libération » p. 66).

EMMANUEL DUQUOC

## SOURCES

- *Tipi: Technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes*, Luc Nicon, Éditions Émotion forte, 2007.
- *Revivre sensoriellement*, Luc Nicon, Émotion forte, 2013.
- Maddalì Bongì S., El Aoufy K., Di Felice C., *et al.*, « Resseguier Method Reduces Neuromuscular Hyper-Excitability and Clinimetric Parameters in Patients with Fibromyalgia Syndrome », *Fibrom Open Access* 2016.
- Maddalì Bongì S., Del Rosso A., Di Felice C., Landi G., Matucci Cerinic M., « Efficacy of Resseguier Method in the rehabilitation of systemic rheumatic diseases », *EULAR Congress, Rome, 16-19 June 2010, Abstract book, Ann Rheum Dis. July 2010, abstract THU0317.*
- Resseguier J.-P., « An ethics for relationships in neonatology », abstract in *Selected Lectures of the 12th International Workshop on Neonatology – 10 P Pediatrics: Notes for the Future Cagliari (Italy), October 19th-22nd, 2016 – Published online: 2016 Oct 18 – LECT 67, p. 80 – Journal of Pediatric and Neonatal Individualized Medicine* 2016; 5 (2): e050246 doi: 10.7363/050246.
- Yehuda R. *et al.*, « Low urinary cortisol excretion in patients with posttraumatic stress disorder », *J. Nerv. Ment. Dis.* 1990; 178: 366-369.
- Yehuda R. *et al.*, « Low urinary cortisol excretion in holocaust survivors with posttraumatic stress disorder », *Am. J. Psychiatry* 1995a; 152: 982-986.
- Méthodes apparentées (ALPE, Resseguier, Focusing).