



INTERVIEW

Cinq questions à Luc Nicon,
créateur de la méthode Tipi

“On ne peut pas à la fois analyser et ressentir”

NEXUS Quel est le mécanisme par lequel la connexion aux sensations régule les perturbations émotionnelles ?

Luc Nicon : Porter son attention sur le corps arrête simplement les interférences de la pensée sur un processus naturel commun, semble-t-il, à tous les vertébrés. On ne peut pas à la fois analyser et ressentir. On est soit occupé à l'un, soit occupé à l'autre. Si vous ressentez votre corps, vous ne pensez pas. Donc vous cessez d'empêcher le processus de régulation émotionnelle. Si je suis dans mes sensations, je suis coupé de mon raisonnement. Donc, quand je suis dans un état émotionnel désagréable, si je fais attention à mes sensations, celles-ci restent mais la perturbation émotionnelle cesse.

Vous affirmez que la connexion aux sensations peut aussi guérir la dépression.

On a l'habitude de dire que la dépression, c'est quelque chose de trop profond pour qu'on puisse en guérir rapidement. Or, dans l'état dépressif, on mélange énormément de choses. Les deux piliers de la dépression, c'est la perte d'énergie et la perte d'envie. Tout ce qu'il y a autour, les angoisses, la violence, on a tendance à le mettre dedans. Or, ce sont des choses différentes. Si une personne fait une introspection en suivant mes conseils, elle retrouve de l'énergie et de l'envie, mais tous les autres blocages ne sont pas forcément résorbés. Il faudra les traiter séparément.

Y a-t-il une cause obstétrique à la dépression ?

Quand les gens prennent comme point de départ un état dépressif, ce qu'ils vivent systématiquement au cours d'une séance, c'est : « *J'ai une fuite d'énergie au niveau du ventre.* » Certains vont dire qu'ils se vident de leur sang. D'autres vont parler de l'énergie qui s'en va ou de liquide qui se met à sortir du ventre. Ils décrivent également la sensation que le cœur se rétrécit, devient dur, très dense, comme une pierre, ainsi qu'une sensation d'asphyxie. Et ce que la personne est en train de revivre à ce moment-là, c'est le moment de la perte d'un jumeau monozygote non viable. Le phénomène est connu en obstétrique : c'est un reflux du sang du jumeau viable par le cordon ombilical au moment de la mort de l'autre. Ce reflux donne presque toujours lieu à une perte de connaissance. Et dès que la personne a revécu ce moment de manière sensorielle, elle en a fini avec son état dépressif.

Toutes nos perturbations émotionnelles auraient une origine prénatale ?

Beaucoup d'entre elles mais pas uniquement. Ce que l'on retrouve en revanche, à chaque fois que l'on se connecte à nos sensations parce qu'on se trouve face à une perturbation émotionnelle récurrente, c'est une perte de conscience subie.

A-t-on des preuves scientifiques que la perte de conscience est la source de nos perturbations émotionnelles ?

>>>