

Olivier Hibon
Francis Fraisse

Guide pas à pas

En finir
avec nos
émotions
indésirables

Stress
zero

Pour contacter les auteurs
de ce guide Pas à Pas :

Francis Fraisse :

- 06 87 96 11 77
- cis.fraisse@free.fr
- www.tipi-france.com/

Olivier Hibon :

- 06 85 96 51 13
- hibonoli@gmail.com
- <http://retrouverlavieensoi.fr/>

Olivier Hibon - Francis Fraisse

En finir avec nos émotions indésirables

Guide pas à pas



SOMMAIRE

	Préambule	7
1	C'est quoi une émotion?	8
2	Repérer une émotion désagréable	9
3	La base des émotions	9
4	Les émotions désagréables, différemment?	11
5	Les souffrances émotionnelles	13
6	Alerte et solution vont ensemble	13
7	Désagréable, c'est-à-dire?	14
8	Emotions : amies ou ennemies?	17
9	La découverte	18
10	La démarche	19
11	Pourquoi ça marche?	20
12	Ma perception est-elle adéquate?	21
13	D'où viennent nos émotions?	23
14	L'enfer c'est les autres?	24
15	Les réactions à la peur	27
16	Identifier ses réactions à la peur	31
17	Allons-y ! (la solution)	34
18	Emotions à réguler en premier	37
19	Stress et émotions latentes	40
20	Les filtres	44
21	Les états amoureux, une prison dorée?	50
22	Les animaux ont-ils des émotions?	52
23	L'amour inconditionnel, le bonheur	53
24	Formation	54

Préambule

Il existe nombre de parutions et d'ouvrages savants qui nous parlent des émotions.

Nous pouvons tout savoir sur le comment et le pourquoi de leur existence, les mécanismes physico-chimiques qui président à leur apparition, leur durée, leur apaisement ainsi que les conséquences sur notre organisme, notre vie...

Nous appuyant sur les découvertes récentes de la neurobiologie, il nous a semblé nécessaire de présenter une vision accessible des émotions en insistant sur leur rôle de guidage et d'adaptation à notre environnement jusqu'à être de réelles alliées pourvu que nous prenions le temps de les apprivoiser.



Nous vous proposons une autre voie afin d'observer, comprendre, puis d'agir enfin efficacement sur nos perturbations.

D'une manière un peu provocatrice, nous pourrions dire : les émotions... c'est très simple !

1. C'est quoi une émotion ?

Une émotion c'est... simple !

Je me sens bien
c'est agréable
j'aime...

Je ne me sens pas bien
c'est désagréable
je n'aime pas...

La psychologie nous a permis de mieux nous comprendre par l'analyse de nos comportements. Décryptage qui, hélas, nous a souvent éloigné de nous-même en compliquant l'accès à ce qui, vous le verrez ici, est étonnamment accessible et simple à mettre en œuvre.

Les nombreuses études sur les émotions, complexes, parfois contradictoires et généralement basées sur l'analyse nous donnent le sentiment qu'il est difficile de réguler celles-ci sans aide. C'est Intellectuellement que nous essayons de résoudre nos difficultés, alors qu'avant tout une émotion se passe... dans le corps.

Sans entrer dans le détail, aujourd'hui, grâce à l'imagerie médicale, on a pu observer que des zones spécifiques du cerveau étaient réveillées par des stimuli sensoriels activant en retour notre « émotionnel » ce, dès la période prénatale ! On parle notamment du complexe amygdalien qui fonctionnerait comme un *système d'alerte* mais, bizarrement, serait égale-

ment impliqué dans la détection du plaisir (pour les esprits curieux, voir le lien ci-dessous)¹

2. Repérer une émotion désagréable

Restons dans la simplicité :

Je vis une situation désagréable.

Je ne me sens pas bien, je suis mal dans ma peau.
Mon comportement devient inadapté, bizarre, non maîtrisé.

3. Perception des émotions au niveau le plus basique

Confort : je me sens bien : je peux continuer à vivre en sécurité.

Inconfort : je ne me sens pas bien : je ne suis pas en sécurité.



1 - [http://fr.wikipedia.org/wiki/Amygdale_\(cerveau\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/Amygdale_(cerveau))

Une partie de notre cerveau, étrangement appelée « reptilien », est programmée pour que nous survivions et que nous nous reproduisions... coûte que coûte (et ça peut coûter très cher). Dès qu'une situation est ressentie comme risquée ou évaluée comme telle, mettant en danger notre intégrité physique, le dit cerveau reptilien envoie une solution immédiate censée protéger l'organisme (cf Maslow).²

Le temps d'apparition d'une émotion est très rapide, de l'ordre du 1/10 de seconde. Le cerveau reptilien vérifie l'intégrité de l'organisme en permanence afin d'adapter celle-ci en temps réel aux variations de l'environnement (homéostasie)

En cas de danger et selon son importance, une réaction dite de « survie » peut survenir, immédiate, mais, dans notre monde actuel, rarement adaptée, souvent excessive.

Une émotion, la peur, nous prévient de l'éventuel danger et nous verrons que nos comportements associés pourront être, soit utiles car parfaitement adaptés, soit disproportionnés ou irrationnels donc potentiellement problématiques pour notre équilibre psychique.

2 - https://fr.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow

Nota : à partir d'une certaine intensité (env. 5/10, sur une échelle de 1 à 10), une émotion prend toujours le dessus sur la raison et ce tant qu'elle n'est pas régulée.

4. Et si on considérait les émotions désagréables différemment?

Ce n'est pas une fatalité de subir une émotion désagréable quelle que soit son appellation (peur, colère, tristesse, dégoût, etc.)

Une émotion désagréable nous envahit toujours soudainement, et ce malgré tout notre savoir, notre intelligence et notre bonne volonté. Mais attention, nous ne devons pas oublier qu'elle ne représente pas notre personnalité, elle est à différencier de la belle personne que nous sommes au fond. Malheureusement, quelquefois cet émotionnel envahissant nous pousse à des comportements qui nous dépassent : cupidité, malhonnêteté, jalousie, violence, peur, « ego surdimensionné », dont nous ne sommes pas très fier au fond de nous.

Nous verrons que lorsqu'une émotion nous perturbe, il se déclenche en nous un flot de sensations physiques très variées et perçues aisément par nos 5 sens. Cet ensemble de sensations nous intéresse particulièrement.

Joëlle,

Séance chez ma dentiste pourtant une dentiste holistique, ce qui n'a pas permis que je sois plus sereine.

Remontons à la source, petite fille alors que le dentiste me soignait les dents, il m'a brutalement giflé parce que je bougeais de trop.

Depuis cette époque, c'était et c'est un calvaire de me rendre en ces lieux.

Formée à l'hypnose, je l'utilise sur ce fatidique fauteuil, avec des résultats certains, mais qui n'atteignent pas ce qui s'est passé ce mardi.

Suite à la séance de dimanche dernier avec Olivier, en pleine situation, j'ai tenu compte essentiellement de mes sensations physiologiques ainsi.

"J'ai froid partout dans mon corps, je respire fort, je sens ma cage thoracique qui se gonfle, je sens la douleur dans ma dent, mes jambes me picotent....."

Et pendant toute la séance, je me suis comportée ainsi.

Céline H. ma dentiste connaissant mon problème m'a dit qu'elle m'avait toujours sentie détendue. Tout s'est déroulé ainsi et je remercie fortement Auto Tipi ET Olivier : Affaire à suivre.....

5. Les souffrances émotionnelles

Nous les craignons, ces émotions désagréables! Elles sont parfois si fortes qu'elles nous obligent à les faire taire par tous les moyens ou, à défaut, à les tenir à distance (ce qui est bien normal, qui a envie de souffrir ?) : respiration, relaxation, sport frénétique, achats compulsifs ou, au pire, cachets, alcool, tabac, etc. Des solutions parfois dangereuses pour l'organisme mais vécues comme seule alternative pour « aller mieux »

Malheureusement, les efforts que l'on fait pour repousser au large ces émotions désagréables donnent à celles-ci beaucoup d'importance, jusqu'à devenir, presque à notre insu, une occupation à part entière !

6. Alerte et solution vont ensemble

Les études actuelles sur le cerveau montrent que le cerveau déclenche l'émotion perturbatrice et la réponse de guérison simultanément.

Il y a donc quelque chose en moi de non résolu qui cherche à s'apaiser.

7. Désagréables, c'est-à-dire ?

Si nous établissons une échelle des intensités allant de 1 à 10, nous avons :

- 1, c'est un léger mal-être.
- 10, c'est la terreur absolue.

Jusqu'à 3/4, il nous sera possible de franchir l'obstacle. Après s'être présentée plusieurs fois à nous, l'émotion se régulera naturellement jusqu'à l'apaisement dans la plupart des cas.

A la suite d'un accident de voiture, il me sera difficile de reconduire mais quelques temps plus tard, reprendre le volant sera possible et mon accident ne sera plus qu'un mauvais souvenir. Ma peur s'est naturellement régulée.

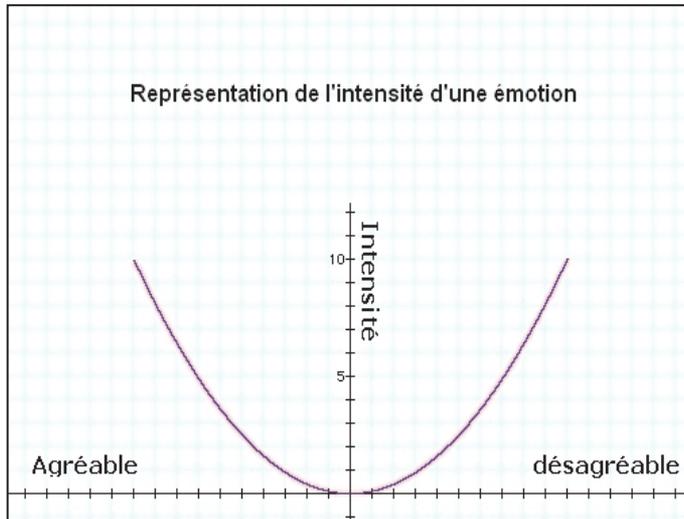
- A partir de 5/10 et au-delà, c'est tout simplement le monde des souffrances et il nous semble impossible de dépasser l'émotion qui nous assaille.

Pour les émotions agréables, considérons là aussi, une échelle de 1 à 10.

- 1 : c'est un léger bien-être,
- 10 : c'est le nirvana, le bien-être total.

Il est rare qu'une émotion agréable pose problème. Toutefois certaines émotions positives excessives peuvent, elles aussi, avoir besoin d'être régulée à leur tour.

Chez les personnes victimes d'émotions désagréables :



- 50% des réactions émotionnelles peuvent passer inaperçues ou ne pas être prises en compte, elles ont moins de 1 à 3 sur l'échelle des intensités. Ex : je n'aime pas trop les poireaux, les nuages, la solitude, les gens que je ne connais pas, etc.... chacun trouve une solution pour éviter d'être confronté à ses « je n'aime pas trop » et les justifie intellectuellement jusqu'à les revendiquer en terme de « trait de caractère ».
- 45% sont perçues (intensité de 4 à 6), elles sont souvent évitées ou contournées pour être vivables. Dans cette zone d'inconfort réel, un stress permanent oriente à **notre insu** nos choix de vie, nos décisions.

Ex : se marier par peur d'être seul, se séparer pour fuir les difficultés, travailler ou non (ne pas supporter une remarque, un patron, un client), vivre à la ville ou à la campagne (peur des rats, des araignées, des villes et de la foule), etc. Il est encore possible de vivre presque normalement mais l'équilibre se fait rare.

- Les 5% restants (niveau 6 à 10) sont handicapés. La personne à conscience de sa difficulté et ne sait comment s'en sortir. Elle est dépendante de ses émotions, de ses peurs : crises de panique, dépression, agressivité sont au rendez-vous. Thérapeutes, antidépresseurs, anxiolytiques et neuroleptiques risquent de l'accompagner à long terme...

A l'inverse d'une émotion intense, brève et peu fréquente, comme dit plus haut, certaines émotions peuvent être régulièrement activées, peu intenses, supportables mais souvent obsédantes. La personne pourra vivre un agacement continu ou bien subira de multiples coups de déprime. Ces petites émotions récurrentes pourront finalement devenir plus contraignantes qu'une forte émotion clairement identifiable.

8. Émotions : amies ou ennemies, les fuir ou les accueillir ?

Les fuir

A défaut d'une meilleure solution, le réflexe habituel est donc de s'y confronter le moins possible. Nous tentons de les calmer par tous les moyens avec plus ou moins de bonheur, et les moyens ne manquent pas : stages, démarches et publications diverses s'y emploient. Mais les fuites successives ne sont qu'un pis-aller. La première occasion qui trompera notre vigilance nous replongera dans notre émotion et tous nos efforts seront anéantis.

Les accueillir

On le comprend bien, il n'est pas possible de réguler une émotion désagréable si nous la fuions.

Que faire ? Comment les accueillir ?

Nous sommes d'accord, une perturbation émotionnelle peut nous faire peur et nous sommes peu enclin à nous y confronter volontairement, cependant, **si nous y sommes attentifs, nous nous apercevrons qu'une émotion désagréable est constituée d'un ensemble de sensations corporelles.**

9. Là est la grande découverte, nous voici dans le vif du sujet !

Une émotion désagréable est constituée d'un ensemble de sensations corporelles.

Certes, sous l'emprise d'une émotion pénible nous ne sommes pas habitués à observer nos sensations corporelles, pourtant, en empruntant ce chemin, l'homme dispose de la capacité à se libérer seul de ses émotions perturbatrices !

Pourquoi cela n'a-t-il pas été observé avant ?

Dans notre culture, lorsqu'un enfant a un « gros charin », le réflexe des parents est de le consoler et de le distraire en orientant son attention sur autre chose ou en le laissant pleurer seul dans son lit. Pour se calmer, l'enfant va prendre le contrôle de son émotion de diverses manières : doudou, tétine, rituel du sommeil, hyperactivité, dont il deviendra dépendant. Les parents, par leur attitude bien compréhensible, ont malheureusement interrompu sans le savoir le déroulement du processus de régulation émotionnelle. ²

Depuis très longtemps, malgré l'apparition d'un certain nombre de thérapies corporelles (Vittoz, Reich, Lowen...), l'analyse « psy » a été retenue pour répondre à ce besoin, devenant même la voie officielle sous l'impulsion de Freud et ses disciples.

2 - Voir les travaux d'Aletha Solter : « Pleurs et colères des enfants et des bébés » Ed. Jouvence.

Ces dernières années, l'apparition des thérapies brèves et des approches comportementales a ouvert de nouvelles voies, plus efficaces, souvent plus simples et plus rapides, avec depuis peu la découverte de l'étonnant « Revécu Sensoriel » mis en lumière par Luc Nicon. (Voir « revivre Sensoriellement » ed. émotions fortes)

10. La démarche

D'abord, il faut le vouloir, bien sûr, et le décider. Personne ne peut nous libérer d'une émotion désagréable à notre place. A chacun de prendre conscience de cela.

Ensuite, prendre un instant pour **repérer les sensations corporelles.**

Ceci, nous ne le faisons jamais, d'abord par manque d'habitude, ensuite parce qu'elles sont parfois très désagréables jusqu'à nous donner l'impression que la vie pourrait nous échapper. Heureusement, impression seulement ! On sait aujourd'hui (Luc Nicon) qu'elles sont simplement l'écho, le rappel de souffrances antérieures oubliées auxquelles nous avons survécu. Il ne peut donc rien nous arriver qui nous mette en danger... Impression seulement !

Et puis ?

Laisser se transformer d'elles-mêmes ces sensations jusqu'à l'apaisement.

C'est tout ?

Oui chers lecteurs, c'est tout !

Que s'est-il passé ?

Le cerveau a donné l'alerte - l'émotion - et simultanément il a déclenché un processus de régulation de celle-ci.

11. Pourquoi ça marche ?

Il semble qu'en observant précisément ce protocole, on s'adresse à une zone spécifique du cerveau. Cette fois, nous avons laissé faire. En n'intervenant pas, nous avons permis au processus de se dérouler jusqu'au bout, mettant en évidence que nous avons affaire à **une fonction « naturelle »**... donc accessible à tous.

Exemple : J'ai peur de prendre l'ascenseur, je ne peux même pas rentrer dedans. Je trouve toujours une solution, l'escalier, attirer les gens chez moi plutôt que de leur rendre visite, etc. C'est plus fort que moi, impossible de faire mieux sinon c'est la panique. Et puis un jour, plus le choix : rendez-vous professionnel au 25^è étage, c'est l'impasse...

Que faire ?

Solution pour cet exemple : Je m'approche de l'ascenseur et dès que l'émotion me gagne... Je m'arrête, je m'isole (si possible). Je porte mon attention sur mes sensations corporelles (cœur, estomac, respiration, tremblement, suée, etc.)

Une fois celles-ci repérées, je les laisse évoluer...
Je reste observateur, je n'interviens pas.
En respectant cela, l'apaisement vient, entraînant avec lui la disparition totale des symptômes... et du problème !

Les sensations corporelles sont parfois assez désagréables mais ce n'est pas systématique. Elle peuvent-être seulement gênante, sans plus. Alors, comment les différencier des sensations habituelles du corps ? Si ténues soient-elles, elles ne sont tout simplement jamais présentes hors de la situation perturbatrice.

Les émotions, lorsqu'elles sont trop fortes, nous mettent mal à l'aise, nous bloquent, nous paralysent, nous rendent agressif, ou au contraire nous affaiblissent. Elles ne nous permettent plus de réagir sainement, de manière adaptée.

On le voit dans cet exemple, J'ai une perception erronée de la réalité. Mon émotion m'empêche de négocier la situation « normalement » face à cet ascenseur. Quelque chose s'agite en moi dont je suis dépendant. Je ne suis plus moi-même, paisible, tranquille, en pleine possession de mes moyens, profitant ainsi de toutes mes capacités comme il se devrait.

12. Ma perception est-elle adéquate ?

Nos 5 sens nous donnent une perception du monde qui peut être perturbée par nos émotions et « prendre le dessus » contre notre gré.

Nous sommes évidemment convaincus que c'est la vérité puisque, par les signaux qu'il envoie (confort/inconfort), notre organisme nous en persuade.

Le cerveau cherche en permanence à nous équilibrer (homéostasie), il est programmé pour cela. Cet équilibre nous est signalé par un sentiment de satisfaction qu'évidemment nous chercherons spontanément à reproduire (voir le schéma en page 58). C'est une quête naturelle chez l'être humain. Ce système de guidage par l'émotion nous met en interaction constante avec notre environnement. Il nous permet de faire les choix les plus appropriés et de déclencher les actions adaptées aux situations vécues, toujours dans le sens d'un équilibre optimum.

Seulement, certaines fois, l'émotion est disproportionnée. Notre perception de l'environnement devient si perturbée que notre comportement en est fortement influencé, avec pour effet l'apparition de réactions inadaptées, irraisonnées, bizarres et qui échappent à notre contrôle.

Par exemple : À la vue d'une araignée noire et velue, se méfier est normal, hurler et partir en courant ne l'est pas.

Prendre des précautions en montant sur une échelle est normal, ne jamais y monter par peur de tomber ne l'est pas.

A peu de différences près, nous nous comportons

tous de la même manière. Si, face à une situation difficile, il semble que nous soyons seuls à réagir trop vivement ou de manière bizarre, c'est un indicateur, notre perception n'est peut-être pas adéquate et notre émotion sans doute excessive...

13. D'où viennent nos émotions perturbatrices excessives ?

Selon les recherches actuelles, il semblerait que celles-ci trouvent leur source dans un vécu passé traumatisant (parfois très lointain !) et non résolu. Une époque où, lors d'une contrainte mettant en jeu l'intégrité de l'organisme, l'absence d'une solution de sauvegarde adéquate n'a pas permis la régulation. Inscrit en nous depuis, ce vécu nous a rendus sensibles à des situations spécifiques rappelant cet événement en s'exprimant à travers nos peurs, nos phobies, nos blocages, nos inhibitions, etc.

Prenons un exemple : Si en naissant mon cordon ombilical enserre ma gorge (contrainte mécanique), peut-être, plus tard, aurai-je, à minima, une difficulté à supporter un col serré mais, plus contraignant, je pourrais développer une problématique liée au manque d'air (claustrophobie) et mon comportement social en sera visiblement affecté, jusqu'à une éventuelle difficulté à « avancer » dans ma vie ; tout mouvement réel ou virtuel vers l'avant me connectant à cet étrangle-

ment vécu à la naissance et oublié depuis.
En résumé chaque fois que nous sommes confrontés à une situation rappelant par certains aspects le contexte traumatisant d'origine, l'alerte est donnée, notre cerveau nous le signale de manière claire. Nous subissons une émotion censée nous mettre en action pour notre sauvegarde, mais parfois l'émotion est si impérieuse que nous en perdons nos moyens et les facultés dont nous aurions tellement besoin à cet instant.

14. L'enfer c'est les autres ?

Lorsque nous réagissons à un évènement, qui est responsable ? L'évènement ou nous-mêmes ? C'est-à-dire, l'extérieur ou l'intérieur ?

Avouons-le, nous pensons volontiers que le monde est dur, que les gens sont méchants ...



Alors, « l'enfer c'est les autres ? » (J.P. Sartre)

Ce serait tellement confortable de façonner les autres à notre idée. Nous essayons régulièrement. Cela marche-t-il ? Non, n'est-ce pas ! Nous nous apercevons vite que nous n'avons quasiment aucun pouvoir sur les autres, pourtant nous y consacrons beaucoup de temps !

Au pire nous entrons dans un processus guerrier de prise de pouvoir, de manipulation et de conflit. Cependant, malgré son peu d'efficacité, le conflit est d'un usage si fréquent qu'il semble admis comme un comportement normal, une « marque de fabrique » de l'Être Humain.

Pourquoi sommes-nous poussés à nous comporter de la sorte ?

La plupart du temps, **c'est par manque de solution intérieure** que nous gaspillons notre énergie à tenter vainement de changer l'extérieur.

Si nous avons une solution accessible et facile à mettre en œuvre, peut être pourrions-nous prendre en charge nos déséquilibres et enfin agir efficacement pour nous en libérer ?

Qu'en pensez-vous ?

Seriez-vous prêt à essayer ?

Bonne nouvelle, il se trouve que nous avons tout pouvoir sur nous-mêmes.

Réguler nos émotions est facile. Si nous le faisons comme le propose ce guide, nous serons étonnés de découvrir un monde tout autre car nous percevrons celui-ci tel qu'il est et non déformé par filtre habituel de nos peurs. (insécurité, trahison, abandon, séparation...)

Nicole,

Nous avons fait une séance tél. fin juillet. 3 mois après, me revoilà! J'ai pris le taureau par les cornes et j'ai décidé de quitter mon associée. Donc résultat séance, positif. Du vague à l'âme et des états d'âme, mais j'ai passé le cap et ça se construit. Il restera sûrement des choses à faire, face aux conflits mais, pour l'instant, je me dépatouille seule. Encore merci pour ton aide.

15. Les différentes réactions à la peur

La peur est à la base de toutes les émotions négatives.

Nous sommes tous occupés plus ou moins consciemment par le besoin de sécurité et, au pire, de survie « instinctive » - ces fameux très anciens programmes !

Ex : Je peux dire que je n'ai pas peur de la mort mais si je suis confronté à un événement réellement menaçant, subitement il va se déclencher malgré moi, physiologiquement et physiquement, une série de réactions non pilotées par ma pensée consciente, et quoi que j'en pense mon cerveau mettra tout en œuvre pour m'en éloigner. Ma non-peur de la mort n'était-elle qu'intellectuelle ?

Pour notre sauvegarde donc, nos réactions instinctives sont issues de notre inconscient. En cas de danger pour notre intégrité, la réflexion consciente serait beaucoup trop lente. Imaginez que vous réfléchissiez à la direction à prendre quand un lion vous attaque... vous seriez écharpé avant d'avoir choisi !

En réaction, nous pouvons subitement fuir et traverser la rue sans regarder, devenir très agressif ou perdre tous nos moyens. Bien que

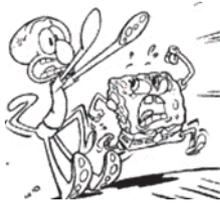
peu nombreux, ces comportements automatiques (dits « comportements biologiques de survie ») vont s'exprimer sous de multiples formes.

Quand notre sécurité est mise à l'épreuve, **la peur éprouvée nous le signale**. Quatre types de réactions comportementales peuvent y répondre :

La fuite, le combat, l'inhibition de l'action, la prise de contrôle.

Combat et fuite ont été mis en évidence pour la première fois par Walter Bradford Cannon (1871-1945), un physiologiste américain. Henri Laborit, neurobiologiste français, développera dans les années cinquante la réponse biologique d'inhibition de l'action. Le comportement de prise de contrôle est apparu ces dernières années.

Revenons à notre lion. S'il m'attaque, après un très bref instant de sidération qui permet à mon cerveau de « planifier » ma réaction, quatre solutions s'offrent moi : soit **je fuis**, soit, si j'en ai la capacité, **je combats**, et s'il m'est impossible de fuir ou de combattre, **je me soumets**. La quatrième solution serait de lui en **imposer** suffisamment pour qu'il abandonne... Toujours dans le but de sauver ma peau.



La fuite (biologique) ou l'évitement (social) : dès que je ne suis plus en contact avec l'objet de ma peur...
Je suis en sécurité.



Le combat (biologique) ou l'agressivité (social) : je veux détruire ce qui me fait peur, dès que l'objet de ma peur a disparu, je suis en sécurité.



L'inhibition (biologique) ou la perte des moyens (social) : je suis figé, je ne peux plus rien faire, ni fuir, ni détruire.
Je me sou mets, je fais le mort et j'attends que l'objet de ma peur disparaisse... Je suis en sécurité.



La manipulation, prise de pouvoir (social) : J'ai peur et je m'arrange en usant d'autorité ou/et en manipulant les autres (quelles qu'en soient les conséquences pour eux) pour qu'ils participent à la mise à distance de l'objet de ma peur .

Ces réactions sont si peu contrôlables qu'elles nous poussent à des comportements étranges, surprenants pour le seul entourage car, sous l'empire de nos émotions, nous devenons incapable d'en juger le bien fondé. Notre sens du discernement nous a quittés. Diminués, nous n'avons souvent pas d'autre choix que d'en incriminer les causes extérieures quitte, plus tard, à justifier intellectuellement celles-ci.

Exemple : J'ai peur des chiens, peur d'être attaqué, peur d'être mordu.

Pour les autres : Très peu de chiens domestiques mordent, les chiens censés mordre portent la plupart du temps une muselière. Il n'y a aucun réel danger.

Pour moi : Les chiens, tout le monde le sait, sont dangereux, il faut s'en protéger, aux infos « ils » en parlent souvent, et puis dans la famille on n'a jamais aimé les chiens... Je vais donc mettre en place diverses stratégies pour être confronté à l'animal le moins possible (ce qui ne manquera pas de conditionner toute ma vie !). L'objet déclencheur est extérieur mais il ne représente qu'une toute petite partie de la problématique. Il y a sans nul doute quelque chose en moi, une sorte de « programme » logé dans mon inconscient qui s'active en présence d'un chien. Ma réaction dépendra de la force de mon ressenti.

16. Observer ses réactions à la peur

Les identifier :

Comment faire ? D'abord, observez-vous. Observez vos comportements dans les multiples situations qu'offre votre quotidien. Ensuite, repérez une situation récurrente dans laquelle votre réaction semble excessive ou peu adaptée, puis notez-le. La prochaine fois que cela vous arrivera, vous serez prêts à vous débarrasser de cette réaction fort gênante.

Les supporter, les apprivoiser, s'en libérer ?

En règle générale, les différentes approches thérapeutiques de travail sur soi nous proposent de négocier avec nos peurs, de les gérer afin « d'aller mieux ». Elles nous permettent souvent d'en comprendre l'origine et malgré les outils (nombreux) utilisés, il est assez rare qu'elles nous en débarrassent.

**Cherchons à aller bien,
aller mieux ne suffit pas.**

L'apaisement temporaire est déjà un résultat et il faut se féliciter d'en être arrivé là, malheureusement le problème risque de remonter à la surface à tout moment. Insuffisamment traité, il nous oblige à y revenir encore et encore.

Depuis la nouvelle compréhension du fonctionnement des peurs qui a permis à la technique Tipi⁴ de naître, il est étonnamment facile de remettre en route notre régulateur émotionnel, à tel point qu'aujourd'hui celui-ci est défini comme une **ressource naturelle universelle**, accessible à tous, très facilement utilisable dès qu'une perturbation émotionnelle survient.

Voir les travaux remarquables de Luc Nicon:
(Comprendre ses émotions, Tipi et Revivre Sensoriellement)⁵

« Une étude menée sur 300 personnes... Entre 2003 et 2007, Luc Nicon, le fondateur de la démarche, a réalisé une étude portant sur 278 personnes en souffrance émotionnelle. Dans 79% des cas, pour ces personnes atteintes de phobie, d'angoisses, d'inhibition, de dépression ou d'irritabilité, cette "désactivation" est intervenue en une seule séance. Les 21% restants n'ont que très exceptionnellement nécessité plus de 2 séances pour obtenir le même résultat.

Ces chiffres peuvent paraître provocateurs tant ils sont incroyables... pourtant, aujourd'hui, plus de 500 professionnels formés à Tipi confirment quotidiennement ces résultats. » (*Texte de Luc Nicon, avec son aimable autorisation*)

Depuis, la technique a été développée de manière à la rendre accessible à tous, en complète autonomie, sans en entamer l'étonnante efficacité.

⁴www.tipi.fr / ⁵www.emotionforte.com et <http://sensorelive.info>

Jean-Pierre,

Je tiens à te remercier d'avoir été un excellent ambassadeur de TIPI lors de notre rencontre à l'université d'été de Psy en Mouvement. Ton message a interpellé ma curiosité au point de m'inscrire à la formation TIPI de ce week end. J'ai commencé la formation il y a deux jours . Je suis emballé par cet outil, c'est une véritable révolution thérapeutique....

Tipi pour régler TOUTES nos peurs...

*Je suis allée à la Sambuy en télésiège et oui vous avez bien lu pour ceux qui me connaissent, je ne suis pas montée à pied, j'ai bien pris le télésiège ! Vous voyez j'ai le sourire ! Comment j'ai fait avec mon vertige ! La solution c'est ici : <http://www.tipi.fr/>
C'est une technique merveilleuse qui supprime nos peurs complètement ! Toutes les peurs sans exception.*

J'ai pris le téléphérique aller retour avec un grand bonheur sans aucune émotion de peur, un grand bonheur

Je peux vous dire qu'à chaque fois j'aurais une émotion, un peur je vais l'appliquer,

Pour avoir une vie complètement libre sans toutes ses peurs qui m'emprisonnent. Viva la Liberta

A suivre... Merci Olivier, Merci TIPI, Merci à Moi !

Mélodie

17. **Allons-y !** (la solution)

Avez-vous bien compris notre sens
de la simplicité ?

*Quelle qu'en soit la raison et quelle que soit la
situation :*

- 1 - Vous ressentez une émotion désagréable,
bref, vous n'êtes pas bien dans votre peau.
- 2 - Isolez-vous, mettez-vous en sécurité.
- 3 - Fermez les yeux.
- 4 - Portez votre attention sur les sensations phy-
siques présentes dans votre corps...
- 5 - Laissez ces sensations évoluer, se transfor-
mer d'elles-mêmes...
- 6 - Laissez faire, sans contrôle, sans à prio ri...
- 7 - Jusqu'à l'apaisement...

Repensez à la situation qui a déclenché votre
mal être...

Qu'en pensez-vous?

(Protocole « tipi en situation » avec l'aimable autorisation de Luc Nicon)

Décortiquons un peu ce protocole tout simple :



- Pourquoi s'isoler ?

Pour que le processus opère il faut se sentir en sécurité. Si vous êtes préoccupé par votre environnement, votre attention sera perturbée. Vous n'avez besoin que de quelques minutes. Les toilettes sont une bonne solution !



- Pourquoi fermer les yeux ? C'est la meilleure façon d'accepter d'entrer en soi et de lâcher prise avec le monde extérieur.

- **Les sensations physiques** : Il s'agit bien de votre corps et rien d'autre. Si vous vous sentez en colère - l'émotion - votre corps se signale, par exemple, par une crispation de la mâchoire, un tremblement et une vague de chaleur - les sensations **corporelles** - ce sont elles que vous devez repérer. Bien sûr vous aurez vos propres sensations.

- **A cet endroit** (point 4), vous obtenez déjà un premier bénéfice : ***vosre émotion a disparu !***
Ce premier effet est surprenant. Dès lors que l'on devient observateur de ses sensations corporelles (et seulement elles), l'émotion s'évanouit. C'est un point singulier de cette technique fort utile car c'est l'émotion qui est insupportable et l'on a rarement envie de s'y complaire.

Donc, c'est déjà bien mais **ce n'est pas fini**.
A partir du point 5, s'enclenche la transformation attendue.

- **Laissez évoluer** : là, c'est le rôle de votre vie !
Vous n'avez rien d'autre à faire que de laisser faire ! Vos sensations vont changer d'intensité, de qualité, se déplacer, s'amenuiser pour finalement s'évanouir... Simple n'est-ce pas ?

Il n'y a rien à faire, rien à attendre, rien à vouloir... pour une fois qu'on ne vous demande rien !

- **Rien à faire** : on n'a pas besoin de vous, votre cerveau connaît le chemin. Rappelez-vous, c'est une fonction naturelle, elle s'enclenche toute seule pourvu que **vous n'interveniez en aucune manière**.

- **Rien à attendre** : laissez-vous surprendre par ce qui se passe à l'intérieur, vous ne saurez jamais à l'avance ce que vous allez ressentir...

- **Rien à vouloir** : N'attendez pas de résultats particuliers, n'imaginez pas une solution, ne prédez rien, laissez faire !

N'oubliez pas, votre cerveau travaille pour vous, toujours dans le bon sens. C'est une singularité qui actuellement semble n'appartenir qu'à cette technique.

18. Quelles émotions réguler en premier ?

Faisons un plan d'action. Pour vous habituez à la technique, commencez par vous occuper des émotions encore supportables, les tracasseries du quotidien :



La queue dans les grands magasins le samedi, les embouteillages, les enfants qui pleurent, un patron agressif.

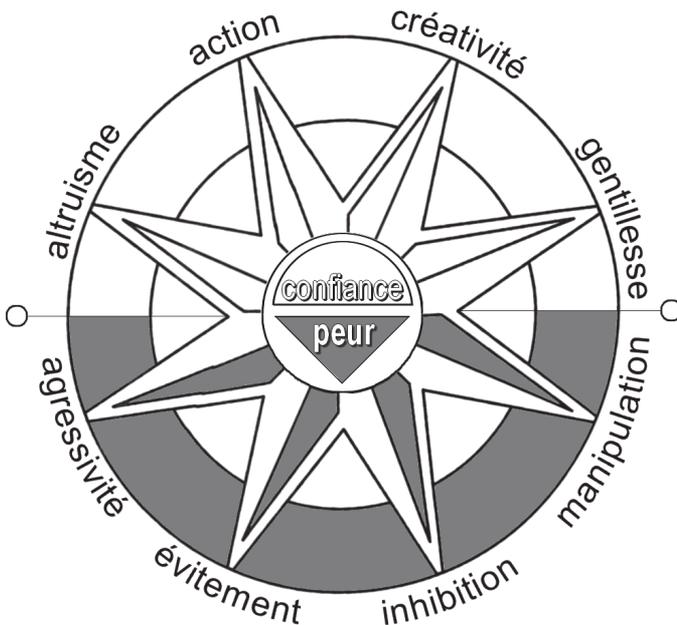
Vous réaliserez que vous pouvez avoir un quotidien bien plus paisible sans faire beaucoup d'effort.

Ensuite, peut-être, (et nous vous le souhaitons), aurez-vous envie d'essayer la technique lors de situations qui **semblent** plus difficiles à aborder, ou plus « sérieuses ».

... « Qui semblent », c'est bien le mot car si vous souffrez d'une phobie, vous constaterez avec étonnement qu'il n'est pas plus compliqué de se débarrasser de celle-ci que d'un agacement dans les embouteillages par exemple.

Vous occuper de vos émotions désagréables lorsqu'elles surviennent peut devenir un vrai jeu !

bien-être



mal-être

Liste des peurs et comportements:

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, de prendre le métro, le train, l'avion, le bateau...
- peur de prendre l'ascenseur, peur 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 peur de perdre le contrôle de soi...

Nos comportements sont aussi de bons indicateurs émotionnels :

- se sentir bloqué ou perdre ses moyens dans des 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 ne sont pas à notre avantage, recouvrent également des ressentis émotionnels désagréables :

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

19. Stress et émotions latentes

(inavouables ?)

Si nous prenons le temps de nous observer, peut être découvrirons-nous que nous sommes trop souvent sous l'emprise de comportements difficiles à contrôler (colère, abattement, anxiété, peurs diverses...). Faute de solution, nous les supportons tant bien que mal. Nous « vivons avec ».

Au mieux, nous dépensons beaucoup d'énergie à les éviter ou à les dissimuler pour faire en sorte de paraître normal au milieu des autres.

Il est acquis aujourd'hui que le stress nous affaiblit de diverses manières. Ce gaspillage d'énergie peut nous rendre vulnérable jusqu'à entamer notre capital santé par divers désordres dits psychosomatiques.

Pourquoi continuer à supporter ceci ?

D'où viennent ces comportements incontrôlables ?
Et faut-il en connaître l'origine pour s'en libérer ?

Comme dit plus haut, l'analyse du passé, de notre enfance et de l'environnement familial dans lequel nous avons grandi est la solution habituellement proposée mais le travail est souvent long et les résultats incertains ; s'il y a amélioration, il y a rarement disparition complète des symptômes.

N'oublions pas, c'est aujourd'hui (dans l'instant présent) que se manifeste notre trouble et que nous vivons une gêne. **C'est bien la seule chose qui nous intéresse**, qu'en pensez-vous ?

Pourquoi passer du temps à revenir en arrière ?
Que notre trouble présent soit issu du passé est bien la preuve que **le passé est actif au présent !**

Agissons au présent et nous libérerons le passé

Notre cerveau est programmé pour nous envoyer la solution en même temps que l'alerte (l'émotion), ce que jusqu'ici nous ignorions.

C'est-à-dire qu'au moment où nous sommes assaillis par une de ces émotions incontrôlables, le cerveau met en œuvre un processus de retour à l'équilibre. C'est automatique et dépend peu de notre volonté.

Nous savons maintenant que le processus s'enclenche lorsqu'un ensemble de sensations apparaît spontanément dans notre corps. (Le cœur bat fort, la gorge se serre, la respiration se bloque, tremblements, chaleur, froid. En gros : ça pique, ça tire, ça tremble, ça serre, etc.)

Portons notre attention sur ces sensations et, si nous ne faisons rien d'autre que d'être simplement observateurs, elles se transforment d'elles-mêmes et s'apaisent spontanément en moins de 3 minutes.

Résultats : Une sensation de bien-être gagne l'ensemble du corps. Le plus surprenant est que nous ne sommes plus sensibles à ce qui nous perturbait. De plus, ô surprise, à l'avenir nous ne le serons plus!

La peur de retrouver son émotion...

Si nous avons vécu une émotion si forte que nous sommes effrayés à l'idée de la retrouver, nous n'allons pas l'aborder de front, mais nous « **arrêter au bord** », au tout début du malaise, avant qu'il ne devienne insupportable. Le simple fait d'y penser peut suffire, l'émotion est déjà là. Il ne s'agit donc pas de plonger au cœur de la peur (personne n'a envie d'y aller !) mais bien de se positionner au seuil de celle-ci et **de changer de niveau** en orientant notre attention sur nos sensations corporelles.

C'est largement suffisant, il est inutile de souffrir ou de re-souffrir.

Désormais nous avons un moyen simple et efficace de nous débarrasser de nos peurs. Utilisons-le autant que possible. Quelle que soit l'importance du problème, l'efficacité sera la même.

Quels en sont les bénéfices ?

Débarrassés de nos freins, nous serons surpris de prendre la vie avec un bel optimisme, de sentir ce calme intérieur tant convoité, de récupérer notre sens du discernement, notre lucidité, et... notre joie de vivre !

Aurélia

Les vacances en Périgord se sont très bien passées, je suis descendue sous terre sans appréhension, gouffres et grottes ont donc été visitées sans difficulté, un grand pas pour moi !

Dès le lendemain de notre entrevue, les choses avaient commencé à bouger. Je me suis sentie allégée d'un poids et donc plus disponible à moi-même et plus apte à comprendre certaines choses, comme si les verrous et les défenses commençaient à sauter.

20. Les filtres

a - Les exigences morales :

En philosophie, une exigence morale est un critère de comportement qui répond à une norme sociale ou à un idéal éthique.

Tant que les exigences morales nous permettent de vivre en bonne intelligence dans notre société, elles sont adaptées. Mais lorsqu'elles sont issues d'un conditionnement contraignant ou excessif, qu'il soit d'ordre familial, social, politique ou religieux, elles peuvent devenir limitantes et nous pousser à des comportements où le bon sens et la créativité sont généralement absents. (Propreté, ordre, hiérarchie, argent, logement, etc....).

Dès lors, s'installe un stress permanent dont nous sommes au bout du compte seuls responsables et bien sûr les victimes favorites. Rappelons que cette tentative de maîtriser l'environnement afin de le rendre parfaitement conforme à nos exigences peut, à l'instar des autres filtres cités plus bas, consommer tant d'énergie au quotidien que parfois même notre corps peut en subir les conséquences (cœur, estomac, intestins, etc..).

Si vous voulez faire un test « amusant », proposez à la personne exigeante de ne pas satisfaire son exigence, vous allez constater très rapidement sa réaction émotionnelle. Ensuite, faite la même chose avec vous-même et observez ce qui se passe en vous...

b - Les croyances :

La croyance est le processus mental expérimenté par une personne qui adhère dogmatiquement à une thèse ou des hypothèses, de façon qu'elle les considère comme vérité absolue ou une assertion irréfutable, et ce indépendamment des preuves...

Tout comme pour les exigences morales, les croyances alimentent notre besoin naturel de sécurité. Malheureusement, en déguisant la réalité, elles nous empêchent de compter sur nous-mêmes, sur notre intuition et notre créativité. Elle nous enferme dans un monde de conventions

qui met à mal notre pouvoir de décision et nous met en désaccord avec notre Moi profond. C'est aussi un facteur de stress souvent difficile à percevoir clairement car cette lutte permanente est silen-



cieuse et à la longue l'épuisement nous guette. Là aussi, l'énergie consommée n'est, par conséquent, plus disponible. Grevé d'une partie de nos ressources, notre lucidité et notre capacité à réagir de manière adaptée s'en trouvent diminuées.

C'est un combat perdu d'avance car, si elle n'a pu être régulée, une émotion finit toujours par

reprendre le dessus et les effets qui en résultent s'expriment tôt ou tard en troublant, en premier lieu notre psychisme (abattement, déprime, tristesse...) et, en second lieu, notre équilibre organique.

Exemples de croyances : Etre fort, être rapide, faire plaisir, faire des efforts, être parfait, réussir, être le meilleurs. « Dans la famille on est tous comme ça » « La vie n'est pas faite pour être drôle » « Pleurer est un signe de faiblesse »

Une jeune fille consulte pour des troubles sexuels qui vont jusqu'à l'empêcher de rencontrer quelqu'un et de faire le couple. Elle est abattue, son dos est rond, elle est désespérée. Son blocage est issu de sa croyance. De parents très pieux, l'injonction répétée toute sa jeunesse par sa mère l'a persuadée que l'acte sexuel était avilissant. Lorsqu'elle a trouvé le courage de demander comment elle avait été conçue, sa mère lui a répondu sans rire qu'elle avait été « faite » dans les toilettes car c'était le seul endroit où Dieu ne regardait pas...

« Si je dis « non » on ne va plus m'aimer », etc... Cette histoire (vraie) fait sourire pourtant une croyance paraissant idiote de l'extérieur peut saccager une vie. Alors cherchons en nous, nous serons peut-être surpris...

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Croyance>

c - Les jugements :

Le jugement est l'enfant des exigences morales et des croyances. Nous jugeons une personne ou une situation à travers ces deux filtres sans avoir conscience que c'est toute notre histoire qui est en jeu : nos peines, nos peurs et nos expériences, bonnes ou mauvaises. En conséquence notre émotionnel perturbé nous donne de la réalité une version singulière dans laquelle l'objectivité manque à l'appel. C'est le royaume des « idées préconçues ». Nous oublions que nous sommes juge et partie et que, de fait, l'impartialité reste un doux rêve tant que nos souffrances intimes travestissent les informations qui nous parviennent.

« Les gens sont bêtes ! » « Les femmes conduisent mal ! » « Tu es peureux ! »

Dès lors que nous jugeons une personne, nous l'enfermons dans un cadre duquel il lui sera très difficile de sortir tant que nous ne changerons pas nos pensées et l'émotion qui les conditionnent.

Ex : « Tu es désinvolte ! » La question est : qu'ai-je à voir avec la désinvolture pour que je sois amené à porter ce jugement ? Une nouvelle fois, mon émotion m'empêche de voir la personne telle qu'elle est. Ainsi aiguillonné, mes lunettes filtrantes de désinvolture s'activeront chaque fois que je la croiserai et notre communication en sera systématiquement affectée.

d - Les Justifications :

Nous dépensons beaucoup d'énergie mentale à justifier nos comportements. Nous pensons que nos souffrances sont une fatalité et, à défaut de solution pour nous en libérer, nous tentons de leur donner un sens pour justifier leur existence. Alors nous incriminons notre naissance, nos parents, la voisine, le patron, la société...

Les questions sans réponses nous plongent dans le sentiment le plus inconfortable qui soit pour un être humain : le sentiment d'impuissance. L'impression angoissante « qu'on n'y peut rien ». Quelle autre solution que de chercher ailleurs qu'au-dedans de nous les causes de notre malheur?

Les justifications nous éloignent de nous-même. Si nous n'y prenons pas garde, nos choix risquent fort de ne pas nous appartenir, conditionnés qu'ils sont par les influences extérieures.

Rappelons-nous : Au niveau biologique, l'intégrité de l'organisme est un programme prioritaire pour le cerveau. La recherche de sécurité en est le corollaire. Croyances, jugements et justifications semblent, à défaut de mieux, être des stratagèmes pour compenser un sentiment d'insécurité latent. Il est vrai que de nos jours, il ne suffit plus pour se sauvegarder de se réfugier dans une grotte en hauteur! Notre société se charge d'entretenir un sentiment d'insécurité diffus mais constant que nous sommes souvent impuissants à résoudre.

D'autres témoignages...

Isabelle,

Je me suis essayée à une séance pour ma peur d'entrer dans un cinéma. J'ai fermé les yeux dans la voiture une fois garée. Tout de suite des sensations sont montées, j'avais du mal à respirer. Tout est parti en quelques minutes. On n'est pas allé au cinéma cette fois-ci mais deux jours plus tard, plus aucun problème ! Pourtant, accrochée au bras de mon compagnon, je n'étais pas fière, et puis, plus rien ! Comment c'est possible ! Merci infiniment...

Juliette,

Grâce à cet apprentissage Tipi, à cette découverte j'arrive beaucoup mieux à gérer au plus vite tout stress et toute embuche que je rencontre. Merci de ton aide à pouvoir relever la tête aussi facilement.

Line,

MERCI à vous, Incroyable ! (rire) J'ai conduit la voiture, mon mari à côté de moi quand même, pour aller voir ma mère en maison de retraite à 5 Km de chez nous et faire quelques courses à la superette. C'est magique ! D'autant plus que je ne réalise pas vraiment ce qui s'est passé dans cette séance. Ce qui est aussi étonnant c'est le calme que je ressens.

A bientôt, avec gratitude

21. Cas particulier des états amoureux : une prison dorée ?

L'état amoureux nous transporte, nous envahit. Nous voyons la vie en rose, nous sommes pleins d'énergie, nous sommes prêts à mordre la vie à pleines dents, à soulever des montagnes... Jamais nous ne nous sommes sentis aussi vivant !



La sensation est si forte et si satisfaisante qu'elle gomme, pour un temps, nos différences et nos problèmes. Un jour, bien sûr, les relations évoluent et nos peurs latentes ne manquent pas, malheureusement, de frapper à la porte.

Peut-être devenons-nous possessif, jaloux. Le manque s'invite dans notre couple. « Tant que tu vis je vis ». La peur de perdre oriente nos décisions et nos comportements jusqu'à parfois les régir, et notre bel amour devient un enfer. Ce que nous appelions amour s'est transformé en une peur quotidienne de l'abandon qui, en nous rendant dépendant de l'autre, nous prive de la belle personne que nous sommes. Il est possible qu'à cet endroit nous nous trompions, arguant que la jalousie et le manque sont des indices de l'état amoureux !

Le pire : pour certains cet état amoureux est vécu en solitaire ou à sens unique. Établi sur le fantasme, il est souvent très tourmenté et douloureux... et parfois bizarrement délicieux tant le manque nourrit le désir. Un état émotionnel jugé créatif par les romantiques...

Imaginez ce que pourrait-être d'aimer sans peur. Imaginez que vous aimiez l'autre pour ce qu'il est et non pour ce que vous voudriez qu'il soit. Imaginez que son originalité, sa singularité et toutes les qualités que vous avez tant cherchées vous enchantent sans arrière-pensée, toujours et encore. Imaginez que la confiance, la gratitude et l'amour pur régissent votre couple...

Sandra

Merci infiniment de m'avoir fait découvrir tipi. Avec mon compagnon, malgré l'amour qui nous unit, nous nous disputons très souvent, toujours pour des détails. Parfois ça prenait des tournures plus graves. Il nous est même arrivé de nous séparer quelques jours pour prendre du recul. Depuis la séance avec vous plus une toute seule, les disputes ont quasiment disparues. Je n'arrive même plus à retrouver ce qui nous opposait! Convaincu, mon compagnon compte venir vous voir.

Je pense que vous avez sauvé notre couple mais, comme vous dites, je me suis sauvée moi-même...

22. Les animaux aussi ont des émotions ?

Nous ne savons pas précisément si les animaux ont les mêmes perceptions que l'homme à la peur, mais leurs réactions sont toutefois évidentes et mesurables. Nous ne parlons que des animaux domestiques, ou « domestiqués ». Pour le cheval, par exemple, nous savons que son cœur s'emballa dans des situations de stress avant même que sa réaction comportementale soit détectable.

Nous avons entrepris une étude sur ce sujet, pour trouver un mode opératoire à appliquer afin de permettre à l'animal de mettre en œuvre, tout comme l'homme, son régulateur émotionnel spontanément.

Nous avons découvert au cours de cette étude que les chevaux semblaient dotés de cette capacité d'autorégulation pourvu qu'on leur laisse le loisir de l'utiliser. Ce qui dans le cadre d'un centre équestre est souvent problématique. Il semble que les « gens du cheval » ont beaucoup de difficulté à ne pas intervenir (caresse, paroles, injonctions) pendant les quelques minutes dont l'animal a besoin pour opérer sa conversion.

Cette étude passionnante nous demande d'expérimenter avec des volontaires. Nous nous ferons un plaisir de partager la méthode.

Nous contacter tipi.animaux@gmail.com

Visiter notre site www.tipi-animaux.fr

23. L'amour inconditionnel, la sagesse, le bonheur ?

Et si nous régulons les émotions qui nous perturbent, deviendrons-nous « meilleurs » ?

Que va-t-il nous rester ? La paix ? Le calme intérieur ? Et, au bout de ce sentier tortueux qu'est notre vie, le bonheur ?

Apprécier une aube aux couleurs citronnées, un souffle d'air qui nous caresse fugitivement, un sourire qui nous parcourt d'une onde de plaisir, sans arrière-pensée. Le délice du temps présent. Imaginez...

Alors, le bonheur ne serait-il pas cet état exquis de paix intérieur dans lequel nous pouvons accueillir l'autre, les autres pour ce qu'ils sont, loin, très loin des peurs, des jugements et des projections ?

Ce bonheur-là ne nous pousserait-il pas tout simplement vers l'amour inconditionnel ?

Intéressant, non ?

24. Les formations « Autotipi »

- Tipi en situation

La technique préconisée dans ce guide vous offre la possibilité de vous libérer de vos perturbations émotionnelles en situation, c'est-à-dire « à chaud »

Si, en lisant ce guide, cela vous semble un peu compliqué, vous pouvez assister à une formation publique (gratuite : voir www.tipi.fr)

- Tipi en différé

Tout autant, vous avez la possibilité d'apprendre à utiliser cette technique « en différé », c'est-à-dire une fois l'émotion passée, lorsqu'elle n'a pu être traitée à chaud (peur en avion, angoisse en voiture, prise de parole en public, en rendez-vous, phobies...)

- En individuel : 2 séances avec un praticien tipi certifié.

- En groupe (entre 5 et 10 pers.) : 2 demi-journées avec un formateur Autotipi certifié.

Enfin, si vous hésitez à visiter de vous-même vos sensations corporelles lorsqu'une émotion vous perturbe, choisissez de vous faire accompagner par un praticien (très souvent une séance suffit).

(site : <http://autotipi.fr>)

Les formations publiques « Tipi en situation » sont possibles dans votre réseau, n'hésitez pas à nous contacter pour en organiser une, nous nous déplacerons volontiers.

Olivier Hibon : hiboloni@gmail.com

<http://retrouverlavieensoi.fr>

Francis Fraisse : cis.fraisse@free.fr

www.tipi-France.com



Remerciements :

A tous ceux qui nous ont permis de cheminer les yeux grands ouverts sur le sentier des émotions.

A Luc Nikon pour ce point d'orgue dans notre vie que fut son extraordinaire découverte (Tipi) et la possibilité qu'il nous a donné de la transmettre.

Source.

*Le modèle sur lequel s'appuie ce guide propose que la majorité de nos comportements irrationnels sont vraisemblablement issus des premières expériences vécues lors de la période périnatale et des premiers temps de la vie, où l'intégrité de l'organisme a été gravement menacée**

Pour simplifier, nous pourrions dire que, quelque part dans le cerveau s'est constituée une boucle, tel un programme, susceptible de déclencher à l'avenir une réaction de sauvegarde dès que surviendra une situation lui faisant écho. Un peu comme si le cerveau disait : « plus jamais ça ! »

*Ce programme archaïque de conservation « s'évertuera » à tout faire pour soustraire l'organisme d'un éventuel danger... de mort, ou perçu comme tel. Logé dans une partie du cerveau dépourvue de mémoire**, ce mécanisme donnera, au niveau comportemental, une réponse « biologique de survie », toujours la même, souvent grossière et excessive : fuite, combat, inhibition... (Principe du traumatisme et de ses séquelles).*

C'est pour cette raison qu'il nous est permis d'avancer qu'une peur irraisonnée est toujours issue d'une première expérience traumatisante dont la mémoire a été rejetée dans l'inconscient.

Ex : Un enfant en bas âge n'a pas peur face à un escalier, mais s'il le dévale, inconscient du danger, la douleur physique ressentie dans la chute sera, plus tard, susceptible de générer chez lui : soit la simple attention - comportement adapté permettant de négocier un escalier - soit, si l'intégrité physique a été fortement menacée, une éventuelle appréhension des hauteurs, une peur du vide, un vertige...

**Luc Nicon - ** Le cerveau reptilien : <http://lecerveau.mcgill.ca/>*



Olivier Hibon et Francis Fraisse, psychopraticiens, sont tous deux experts en accompagnement émotionnel et comportemental.

Praticiens, formateurs, conférenciers, ils sont certifiés Tipi (Technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes)

Olivier Hibon : hiboloni@gmail.com

<http://retrouverlavieensoi.fr>

Francis Fraisse : cis.fraisse@free.fr

www.tipi-France.com

Nous vous proposons des applications pour Smartphone, voir sur : www.stress-zero.fr

Comportements biologiques

fuite - lutte - inhibition



Nous pensons généralement que le monde des émotions est compliqué donc réservé aux seuls spécialistes. Pourtant ce monde là appartient à chacun de nous et il est bien plus facile de l'apprivoiser qu'on ne le croit.

Quel que soit son nom : peur, colère, angoisse, dégoût, tristesse, vous verrez qu'une émotion désagréable n'est pas une fatalité et qu'il est aujourd'hui possible de s'en libérer de manière très simple.

Par un flot de sensations désagréables, les perturbations s'invitent en nous dans des situations particulières, toujours les mêmes. Malgré notre intelligence, elles battent en brèche la belle personne que nous sommes en nous orientant vers des comportements souvent inadaptés.

Il a été mis en évidence qu'une émotion résultait d'un ensemble de sensations corporelles apparaissant spontanément et qu'il suffisait, une fois celles-ci repérées, de les laisser se transformer jusqu'à apaisement, avec pour effet, dans le cas d'une émotion indésirable, sa disparition immédiate.

Disparue pour ne jamais revenir !

Ce guide se veut essentiellement pratique.

Vous apprendrez combien il est facile d'accéder à cet équilibre tant convoité sans qu'il soit utile de connaître la raison qui l'a perturbé, ni même son origine. C'est à la portée de tous.

Etre bien dans sa peau ? Mais c'est très simple !

ISBN978-2-9546777-0-5

