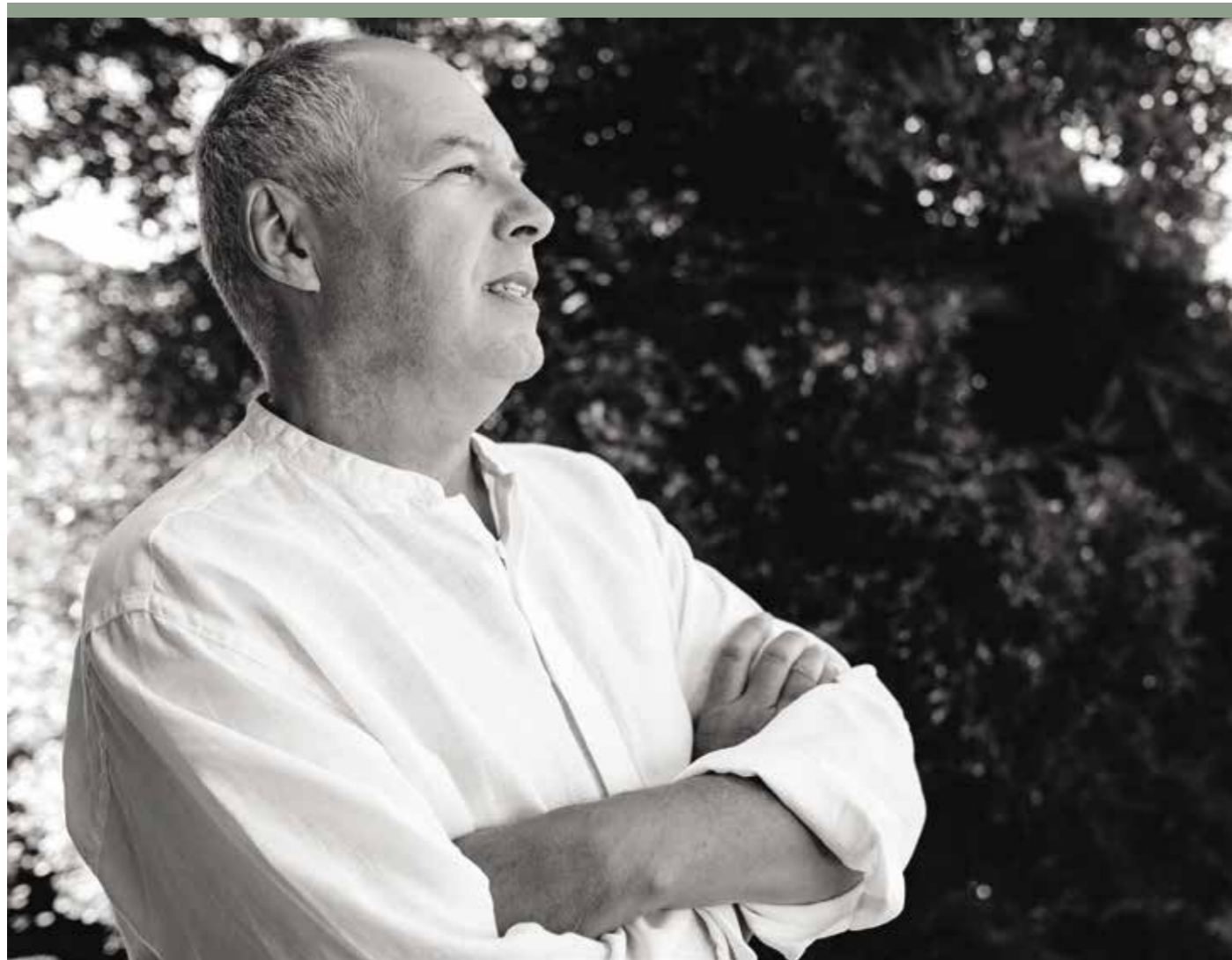


Apprendre à réguler ses émotions avec la méthode Tipi

En se focalisant sur nos sensations physiques, en les laissant évoluer puis se transformer, il est possible de parvenir à l'apaisement. La méthode Tipi permet de désactiver en quelques secondes, naturellement, définitivement, la difficulté émotionnelle à laquelle nous étions confrontés.
Reportage.



Luc Nicon.

Luc Nicon, pouvez-vous vous présenter ?

J'ai été amené très tôt à m'intéresser à la pédagogie. Je me suis moi-même trouvé en difficultés scolaires dans un système éducatif qui n'a pas su m'apporter une aide adaptée pour comprendre et apprendre. J'ai alors cherché et mis en place mes propres solutions et, ainsi, j'ai façonné une manière personnelle d'appréhender et de comprendre mon environnement. Petit à petit, j'ai pu dépasser mes blocages, avancer dans les apprentissages et poursuivre mes études.

Puis, je me suis aperçu que je pouvais aussi aider les autres à résoudre leurs propres difficultés d'apprentissage. Ça a été pour moi une ouverture formidable. L'apprentissage a pris une place de plus en plus importante et passionnante dans ma vie. Naturellement, on s'adressait à moi dès qu'il s'agissait d'enseigner.

Finalement c'est devenu mon métier : spécialiste en pédagogie. Je suis intervenu dans différents milieux (enseignement public, privé, artistique, sportif et professionnel) en élaborant de nouveaux processus d'apprentissage adaptés et ludiques.

Comment avez-vous découvert votre méthode de régulation émotionnelle Tipi ?

Mes recherches et expérimentations sur les difficultés d'apprentissage m'ont amené à découvrir beaucoup plus que ce que j'aurais imaginé.

Tout d'abord, un constat m'a particulièrement attristé : malgré toutes les pédagogies que l'on peut mettre en place, certaines personnes ne parviennent pas à dépasser leurs difficultés d'apprentissage. La pédagogie ne suffit pas. Je me suis alors demandé comment venir en aide à ces personnes. Comment leur permettre de dépasser leurs blocages et leur permettre de poursuivre leur apprentissage ?

Un jour, selon mon approche sensorielle de l'apprentissage, j'ai demandé à une personne en blocage d'apprentissage (un adulte complètement figé devant une tâche à réaliser) : « *qu'est-ce qui se passe dans votre corps en ce moment ?* ».

La personne m'a indiqué ce qui se passait dans son corps et comment évoluaient ces sensations. Au bout de quelques secondes, les sensations se sont arrêtées. La personne s'est retrouvée très tranquille, comme libérée de quelque chose. Elle a pu naturellement effectuer la tâche devant laquelle elle était restée bloquée quelques instants auparavant. J'avais trouvé quelque chose.

Intrigué, j'ai expérimenté la même approche sur d'autres personnes. La même chose s'est produite.

J'avais trouvé ce que je cherchais : comment désactiver un blocage d'apprentissage.

J'ai eu la curiosité de tester ce que j'avais découvert sur autre chose que des inhibitions. J'ai alors réitéré le même processus sur d'autres problématiques émotionnelles (phobies, colère, angoisses, stress, etc.). J'ai à nouveau obtenu les mêmes résultats. Ça marchait à chaque fois.

Cette découverte a été pour moi le point de départ d'une compréhension nouvelle de notre fonctionnement émotionnel.

Pouvez-vous expliquer en quoi consiste cette nouvelle approche et comment fonctionne-t-elle ?

Cette approche fait appel à ce qui se passe dans notre corps quand nous sommes pris par une émotion (peur, phobie, colère, état dépressif, etc.). En portant notre attention sur les sensations physiques qui se manifestent dans notre corps, en les laissant évoluer, se transformer, sans intervenir, jusqu'à l'apaisement, ce processus permet de désactiver en quelques secondes, naturellement, définitivement, la difficulté émotionnelle à laquelle nous étions confrontés.

Tout le monde, à tout âge, est capable « d'écouter » ses sensations physiques et ainsi de réguler naturellement les difficultés qu'elles engendrent.

À qui s'adresse-t-elle ?

Et pour traiter quelles pathologies ?

La régulation émotionnelle Tipi s'adresse à toute personne qui souhaite dépasser les difficultés qui l'empêchent d'être pleinement lui-même. Celles-ci peuvent être d'ordre émotionnel (angoisses, phobies, colère, état dépressif, etc.), comportemental (addictions, tocs, etc.) ou psychosomatique (douleurs, affections cutanées, fatigue chronique, etc.).

Quel regard porte la médecine « traditionnelle » sur la régulation émotionnelle ? L'intérêt des médecins généralistes et spécialistes (psychiatres, gastro-entérologues, endocrinologues, gynécologues...) pour la régulation émotionnelle Tipi est grandissant.

Je collabore avec de nombreux chercheurs dans différents CHU pour mener à bien des études scientifiques sur des sujets tels que le tabagisme ou l'obésité (dont un récent article est paru dans ScienceDirect).

Un e-learning a été également élaboré en lien avec le groupement d'assurance COVÉA et le CHU de Montpellier. Il a été offert lors de l'apparition du Coronavirus à plus de 200 000 personnes travaillant en service hospitalier ou dans l'éducation nationale afin de leur permettre de réguler leurs émotions stressantes.

Cyril Kempfer

Rencontre avec Sabrina Peron, praticienne jurassienne accomplie



Après 20 années passées au ministère de l'intérieur, Sabrina a décidé « d'aider les gens d'une manière différente ». Forte d'une expérience de deux années de formation auprès de Luc Nicon, elle est certifiée en régulation émotionnelle comportementale et psychosomatique.

En plus des consultations pour particuliers qu'elle propose pour se débarrasser des traumatismes en collaboration avec des professionnels de santé, elle initie par ailleurs des formations d'auto régulation en direct, à la demande des entreprises qui souhaitent améliorer le quotidien professionnel de leurs salariés réduisant ainsi les risques de burn out, anxiété, dépression, etc...

« La France a beaucoup de retard en la matière puisque les régulateurs en Belgique et la Suisse travaillent déjà avec des méthodes semblables pour les services de sécurité, urgences et secours. Les formations en entreprises sont nombreuses également » souligne-t-elle.

Une séance se déroule en une heure, sans aucun travail introspectif.

Pour en savoir plus : regulation-emotionnelle-sbp.fr