

Auteur d'un ouvrage dans lequel il évalue les nouvelles thérapies, Pascal Ide, prêtre et docteur en médecine, pose un regard positif sur Tipi.

## « Une méthode souple et respectueuse de l'être humain »

**P**ascal Ide est prêtre à Paris et docteur en médecine. Ce membre de la Communauté de l'Emmanuel est actuellement enseignant et formateur au séminaire de Bordeaux. Il est l'auteur de *Des ressources pour guérir. Comprendre et évaluer quelques nouvelles thérapies* (Desclee de Brouwer). Il resitue Tipi parmi ces nouveaux outils.

**LA VIE.** Vous avez consacré un livre à l'étude des techniques pour guérir. Pourquoi avoir retenu Tipi parmi ces approches ?

**PASCAL IDE.** Les méthodes que j'aborde dans le livre présentent un point commun : elles ne se contentent pas de reconstruire la personne ou de l'aider à vivre avec ses blessures, mais elles les guérissent. En outre, j'ai non seulement étudié, mais pratiqué pour moi les outils – dont Tipi – que j'expose en détail.

Quelle est la spécificité de Tipi parmi ces techniques ?

**P.I.** Du point de vue pratique, cette méthode peut se pratiquer seul, sans l'aide d'un praticien – ce qui ne lui est pas propre, puisque c'est aussi le cas par exemple de l'hypnose ou de la cohérence cardiaque. En revanche, ce qui la caractérise est sa grande simplicité d'usage : une seule séance avec un thérapeute permet d'acquérir l'outil. De plus les résultats bénéfiques sont immédiats. Par exemple, dès qu'une personne est submergée par une émotion désagréable, elle peut appliquer cette pratique et elle en goûte d'emblée le bénéfice.

Cette méthode peut-elle être considérée comme une thérapie ?

**P.I.** Si l'on entend par thérapie un outil qui guérit, la réponse est oui. Et comme le domaine d'action est psychique, il faut donc parler de psychothérapie. De fait, la personne qui ressent stress ou angoisse vis-



ERIC VANDEVILLE POUR LA VIE

à-vis d'un souvenir précis n'éprouvera plus ni l'une ni l'autre après avoir appliqué ce moyen de manière convenable.

Cependant Tipi ne convient pas à tous. Notamment parce que certaines personnes ont plus de mal à se connecter au ressenti physique de leurs émotions, qui est l'un des principaux fondements de la méthode. C'est la raison pour laquelle je conseille d'aller voir un thérapeute qui emploie plusieurs outils ; ainsi lorsqu'une porte peine à s'ouvrir, il prend un autre chemin. Tipi est un bon outil, mais ce n'est qu'un parmi d'autres.

Quelles réserves auriez-vous à formuler ?

**P.I.** Une première est liée aux indications de la méthode. Tipi ne s'applique pas à tous les symptômes psychiques. On doit pour l'instant en demeurer à son champ d'application, qui est celui des peurs, des émotions désagréables et invalidantes. On ne peut par exemple pas l'employer dans le cadre de pathologies

avec une composante comportementale forte, comme les addictions ou les troubles obsessionnels compulsifs.

Ma deuxième réserve concerne la validation. Luc Nicon, inventeur de l'outil, s'entoure de chercheurs qui valident ses hypothèses. Dans son dernier livre, de 2013, il reconnaît honnêtement être en attente d'études qui établissent scientifiquement la méthode et son champ d'application.

J'ajoute un point qui dérange surtout les Français : valider n'est pas nécessairement comprendre la manière dont cela fonctionne. Mais pragmatisme oblige, les résultats priment. L'efficacité remarquable de l'EMDR (*mouvement des yeux, désensibilisation et retraitement de l'information, méthode fondée sur les mouvements alternatifs du regard, Ndlr*) est établie par plus de 600 études scientifiques rigoureuses, mais Francine Shapiro, qui l'a inventée, reconnaît elle-même ne toujours pas savoir quels sont les mécanismes en jeu.

Que pensez-vous de la place donnée à la vie intra-utérine dans l'approche Tipi ?

**P.I.** Je soulignerai seulement un point : cette période de la vie est encore trop peu explorée, quand elle n'est pas simplement éliminée. Or c'est l'âge auquel nous sommes le plus vulnérable. Tipi nous donne les moyens de mieux le comprendre et aussi, semble-t-il, de réparer les traumatismes que nous avons subis à ce moment-là.

Pensez-vous que la méthode est compatible avec une anthropologie chrétienne ?

**P.I.** Oui ! D'abord parce qu'elle est compatible avec la raison ! Ensuite parce que Luc Nicon en reste aux faits et ne s'encombre en rien d'interprétations discutables, de type gnostique ou new age (*la méthode n'évoque jamais des questions d'énergie ou de métaphysique, Ndlr*). ♡

INTERVIEW É.S.

PROLONGEZ CES PAGES



Bien vivre Psycho sur RCF le jeudi 30 avril, à 8 h 44.

Avec Elisabeth Marshall, en direct, au micro d'Antoine Bellier. Fréquences RCF au 0472 38 62 10 ou sur [www.rcf.fr](http://www.rcf.fr)