

J'ai testé la méthode « Revivre sensoriellement »

Colère incontrôlable, peur, trac... Le pédagogue Luc Nicon propose un outil tout simple pour venir à bout définitivement des émotions perturbatrices. Nous avons joué les cobayes...

DIRE ADIEU AUX ANGOISSES EN MOINS DE DEUX MINUTES

Peur du vide, de la foule, des ponts, des chiens. Trac d'anticipation, de parler en public. Sentiments d'hostilité, colères incontrôlées, accès de fureur voire de violence. Inhibitions, hésitations, anxiété, dépression. Luc Nicon affirme que ces émotions peuvent être régulées définitivement et ce grâce à une pratique qui prend 2 minutes et demi maximum ! Avouez-le, une telle allégation, pour séduisante qu'elle soit, a de quoi laisser dubitatif. En journaliste curieux, j'ai donc voulu en avoir le cœur net et me suis prêté à l'expérience... Me voilà donc absorbé dans la lecture du livre *Revisser sensoriellement*. Son auteur y expose que tous les êtres humains sont dotés d'une fonction de régulation émotionnelle, naturelle et spontanée. C'est grâce à elle que nous retrouvons notre capacité à tomber amoureux quelques temps après une séparation douloureuse, ou que nous reconduisons même après un accident de voiture... Sauf que si le mécanisme s'enraye, l'anxiété s'invite dans notre quotidien. Luc Nicon affirme que nous pouvons définitivement surmonter ces blocages en « *prêtant attention, non pas à nos pensées ou à nos émotions, mais aux sensations physiques qu'elles occasionnent* ». Cet ancien pédagogue aurait-il réinventé le fil à couper le beurre ? Sa thérapie ne serait-elle qu'un emprunt à des techniques méditatives connues ? Je suis prêt à classer sa technique sous l'étiquette « *pleine conscience* », version simplifiée, mais Luc Nicon évoque une hypothèse inédite pour expliquer les blocages émotionnels qui me fait de nouveau dresser l'oreille : « *Si un événement traumatique est suivi d'une perte de connaissance, la régulation naturelle ne se fait pas. Par la suite, toutes les situations apparentées à l'événement provoquent la panique. Or les pertes de connaissance sont fréquentes au cours de la vie intra-utérine...* » Voilà qui est nouveau dans le panorama des explications de nos tourments.

VENIR À BOUT DES ÉMOTIONS PARASITES

Reste pour moi à trouver l'émotion de travail. Celle-ci ne tarde pas à se présenter : une propension à obéir à qui-conque me parle de manière abrupte sur fond de culpabilité et de peur. La situation se présente à moi. Je suis préoccupé

à tel point qu'en pleine nuit, je me réveille angoissé pensant à mon incapacité à m'opposer à la personne concernée. J'ai alors l'idée de porter mon attention sur mon corps. Comme indiqué dans le livre, l'émotion se tait au profit d'étranges sensations physiques : un spasme du diaphragme bientôt suivi d'une sensation d'oppression dans la poitrine et de strangulation au niveau du cou. J'étouffe ! Je vais mourir ! Heureusement, je suis prévenu par ma lecture. Tout est normal, ça va passer. Je laisse donc faire. Au bout d'une minute, effectivement ça passe. Je m'endors profondément. Le lendemain matin, je me réveille de bonne humeur avec à l'esprit le souvenir d'un épisode que l'on m'avait raconté : petit garçon, j'avais porté une figurine dans ma bouche devant mon père qui m'avait brusquement ordonné de la retirer. Tournant la tête pour éviter sa main, j'avais malencontreusement avalé l'objet et serais mort étouffé si ma mère n'était pas parvenue à le retirer de sa main. La suite confirme : la situation qui auparavant me stressait me laisse désormais tranquille. Je retrouve ma sérénité et mon pouvoir d'action. Reste à connaître la limite de la méthode. L'occasion me sera donnée une semaine plus tard. De nouveau, je suis perturbé émotionnellement. En confiance, j'applique mon attention au corps, sans résultat... Quelques jours plus tard, Luc Nicon me donne l'explication : « *Il y a deux situations qui rendent la méthode inopérante : quand il y a un danger proche – quelqu'un qui veut s'en prendre à vous est en train de cogner à votre porte – ou bien quand l'émotion est trop forte et vous submerge.* » Pour que l'outil fonctionne, il me faut donc être à une certaine distance de la « *zone de danger* », ni trop loin, ni trop proche. Si *Revisser sensoriellement* ne peut tout régler, c'est un bel outil pour venir à bout des émotions parasites.

REVIVRE SENSORIELLEMENT EN 5 POINTS

1. Fermer les yeux

C'est le préalable indispensable. Sauf urgence, 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 attentif à ce qui se passe en nous...

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 contrôler 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 ralentit le processus. Seul ne rien faire conduit à l'apaisement. Une partie de ce contrôle se fait parfois de manière réflexe 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 mais 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 ma-

nifestent, 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.

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 paisible. Ces réactions physiques momentanées disparaissent également.

Ensuite, les circonstances se chargent de nous montrer que nous ne sommes plus bousculés émotionnellement.

CINQ QUESTIONS À LUC NICON

Luc Nicon, vous n'êtes pas un thérapeute mais un spécialiste en pédagogie. Comment en êtes-vous venu à fonder une méthode de régulation émotionnelle ?

J'avais l'habitude de travailler avec la mémoire inconsciente, celle qui implique le corps et les émotions. Tout est venu des blocages à l'apprentissage que les gens vivaient. De manière empirique, j'ai demandé aux gens bloqués : « *Comment ça se passe dans votre corps ?* » Or, dès qu'ils **prêtaient** attention à leur corps, ça s'arrêtait. Ils décrivaient leurs sensations. 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 avant !* » Au début, je pensais simplement avoir trouvé un truc. Et puis j'ai vu que ce qui était débloqué l'était de manière définitive. Alors, je me suis intéressé à d'autres blocages émotionnels.

Avec quels résultats ?

Exactement les mêmes. Dès lors que la personne, face à une perturbation émotionnelle, **faisait** attention à son corps, quelque chose de particulier se passait en elle qui l'amenait à une régulation définitive. J'ai alors mené, à partir de 2003, une étude sur 300 personnes qui souffraient de phobies, de dépression, d'irritabilité, d'inhibition ou d'angoisses afin de formaliser mon outil. Le livre Tipi paru en 2007 est le compte-rendu détaillé de cette étude. Des thérapeutes ont alors commencé à venir vers moi et j'ai commencé à partager cette ressource naturelle dont non disposons tous.

Quel en est le mécanisme ?

Je vais prendre l'exemple des chevaux sur lesquels un groupe de personnes met en application la méthode en ce moment. Quand on expose le cheval à ce qui lui fait peur, il se raidit. Si à ce moment-là, on se contente de rester à côté de lui, il est traversé de sensations physiques : des tremblements, des frissons, des affaissements et de petits sursauts, autant de micro-réactions nerveuses dans le corps. Cela dure 15 à 20 secondes et puis tout d'un coup, il est libéré. Bien-sûr, on ne traite ainsi que les peurs irraisonnées, pas la peur du vrai danger. Si une voiture manque de me heurter et que je l'évite, c'est une peur normale. C'est lorsqu'une émotion perdure en dehors de la zone de danger réel que commence le blocage.

Donc le mécanisme de la régulation émotionnelle ne vient pas d'un pouvoir de l'attention ?

Non. 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. La règle, c'est qu'on ne peut pas à la fois analyser et ressentir. On est soit occupé à l'un, soit occupé à l'autre. Si vous êtes concentré sur une tâche devant votre ordinateur, vous ne ressentez pas votre corps et c'est ainsi qu'après trois heures de travail, vous allez réaliser que vous aviez faim ou froid ! Inversement, 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. Il y a une dissociation entre les sensations *du corps* et la réaction émotionnelle.

Vous affirmez que cela marche aussi sur la dépression ?

Ce que je vais vous dire va paraître provocateur. Mais une dépression dont on souffre depuis longtemps n'est pas plus difficile à guérir qu'une phobie ou une colère. 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. Le pilier de la dépression, c'est le manque d'énergie et le manque d'envie. Tout ce qu'il y a autour, on le met dedans. 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. J'ai eu un homme qui, en une séance, avait retrouvé sa motivation. Il repart content. Quelques jours après, il m'appelle et me dit : « Ça n'a pas marché ! Le lendemain de la séance, voulant retravailler, je me suis attelé à mon CV toute la matinée. Je n'y arrive pas. Je suis désespéré ! » Cet homme venait de sortir de la léthargie. Il mettait un projet en marche pour la première fois depuis cinq ans ! En revanche, il se retrouvait confronté à un autre blocage. Il lui fallait donc faire un nouveau travail sur ce qui le paralysait à ce moment-là. C'est pourquoi il est intéressant d'apprendre à réguler ses émotions au fur et à mesure qu'elles se présentent. Aujourd'hui, plus de 600 thérapeutes sont formés et traitent les dépressions avec cette méthode.

Revivre sensoriellement : LE LIVRE

Luc Nikon expose de manière pratique sa méthode, puis les hypothèses scientifiques qui en expliquent l'efficacité. La plupart des blocages émotionnels prendraient leur source dans la vie intra-utérine lors de traumatismes ayant provoqué des pertes de conscience. Ces dernières empêcheraient la régulation émotionnelle de l'événement traumatique. Un outil pratique pour une autothérapie.

Luc Nikon, Editions Emotion Forte. 21 €.

TROIS MÉTHODES, UN MÉCANISME UNIQUE

Tipi, Autotipi ou Revivre sensoriellement : ces trois techniques consistent à vivre corporellement les émotions perturbatrices. Avec Tipi, on revit les événements perturbants en différé, accompagné par un thérapeute. Avec Autotipi, on les revit en autonomie. Avec Revivre sensoriellement, on accompagne l'émotion quand elle se présente, au quotidien.

Emmanuel Duquoc ■■■