

Luc Nicon

La révolution TIPI



**LE LIVRE
DE RÉFÉRENCE**
pour réguler vos émotions
et dépasser vos blocages

LE DUC ↗
poche

Les événements vécus pendant la période prénatale et à la naissance s'imposent comme décisifs dans l'apparition de vos peurs, de vos souffrances émotionnelles et plus généralement dans la construction de votre personnalité. Au-delà d'une nouvelle approche thérapeutique, Luc Nikon vous propose une véritable révolution dans votre façon d'envisager le fonctionnement émotionnel humain.

Connectez-vous à votre mémoire sensorielle pour déceler et réguler vos difficultés émotionnelles

Grâce à l'étude TIPI, entièrement mise à jour à la lumière des dernières découvertes en neurosciences, découvrez comment vos capacités sensorielles peuvent vous aider à réguler vos émotions négatives.

Luc Nikon, expert en pédagogie et en communication comportementale, consacre aujourd'hui son temps à la formation de médecins et de thérapeutes, et à de nouvelles recherches autour de ses découvertes sur l'origine des peurs inconscientes.

Rayon : Développement personnel

ISBN 979-10-285-2736-5



9 791028 527365

editionsleduc.com

LEDUC
poche



8,40 euros

Prix TTC France

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Nouvelle édition mise à jour et augmentée
de l'ouvrage du même titre paru en 2007
aux éditions Émotion Forte.

Design de couverture : Constance Clavel
Photographie de couverture : Getty images / caracterdesign

© 2023 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2736-5
ISSN : 2427-7150

Luc Nicon

La révolution TIPI

LEDUC 
poche

Merci à Pascale et Émilie.

*« D'une manière générale, la période prénatale
a été largement ignorée ou sous-estimée,
alors que c'est sans doute la plus déterminante
dans le développement humain.*

*En fait, quand nous donnons notre date de naissance
ou quand nous indiquons notre âge,
nous ne tenons pas compte de ces neuf mois,
qui sont certainement les plus importants de notre vie. »*

Robert Lickliter, professeur de psychologie,
université internationale de Floride.

Sommaire

Actualisation	9
Préface	11
1. Principes fondateurs	15
2. Quelques chiffres	25
3. Les souffrances émotionnelles naissent dans le ventre des mamans	31
4. Les principaux événements revécus en période prénatale et à la naissance	39
5. Faire un accompagnement pour réguler une peur inconsciente	75
6. Les phobies	103
7. Les dépressions	153
8. Les inhibitions	165
9. L'agressivité	177
10. Les crises d'angoisse	189
11. Allergies, réactions cutanées, comportements alimentaires anormaux...	199
12. Doutes et objections	205
13. Perspectives	217

Annexe 1. Récapitulatif des principaux événements revécus en période prénatale	222
Annexe 2. Le développement du fœtus	236
Bibliographie	244

Actualisation

Ce livre est paru en juin 2007. Depuis, l'utilisation de notre capacité de régulation émotionnelle s'est transformée, améliorée. Si les principes fondamentaux restent identiques, la mise en pratique est, à présent, plus courte et beaucoup plus simple. Là où une régulation émotionnelle pouvait durer une heure ou plus, aujourd'hui, elle excède très rarement un quart d'heure et, le plus souvent, elle est inférieure à 10 minutes. De ce fait, les témoignages des régulations émotionnelles rapportés dans ce livre, s'ils gardent tout leur intérêt pour la compréhension de la démarche, ne sont plus le reflet de la pratique actuelle de l'accompagnement en régulation émotionnelle.

Concernant les quelques échecs consignés dans le livre, ils provenaient, à l'évidence, de l'immaturation de la démarche. À travers l'expérience de plusieurs dizaines de milliers de régulations émotionnelles qui sont réalisées chaque mois, il est désormais certain que toute personne est en capacité de se connecter à sa mémoire sensorielle et de revivre l'origine d'une difficulté émotionnelle pour la réguler. Plusieurs personnes, en échec lors de l'étude dont ce livre fait le compte rendu, ont depuis accepté de refaire une

régulation émotionnelle et n'ont plus rencontré de difficulté.

Enfin, si la rapidité dans le déroulement d'une régulation émotionnelle permet d'alléger considérablement la charge émotionnelle et physique éprouvée par la personne, les détails sur ce qu'elle revit sensoriellement sont, désormais, très réduits. En conséquence, peu de nouvelles informations sur les situations à l'origine des difficultés émotionnelles ont été collectées depuis la parution du livre qui, sur ce sujet, reste donc pleinement d'actualité.

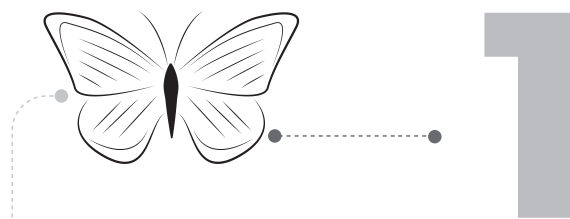
➡ *Pour ne pas dénaturer la version originale de ce livre et pour éviter toute confusion, les quelques remarques a posteriori seront inscrites en italique et introduites par une flèche.*

Préface

La sortie de mon premier livre *Comprendre ses émotions* a, très ironiquement, entraîné un bouleversement dans ma compréhension de notre fonctionnement émotionnel. Les nombreuses demandes d'aide suscitées par les perspectives développées dans ce premier ouvrage m'ont, en effet, amené au-delà de ce que je pouvais alors imaginer. En passant d'une pratique occasionnelle auprès de personnes normalement intégrées à notre société à une activité intensive avec des personnes en très grande difficulté émotionnelle, j'ai obtenu des résultats surprenants : non seulement les personnes guérissaient avec une rapidité déconcertante mais les parcours qu'elles empruntaient pour réguler leurs souffrances passaient par des souvenirs sensoriels incroyables, improbables. Pour faire simple, c'est leur naissance et plus encore certains événements survenus durant les neuf mois passés dans le ventre de leur mère que ces personnes se retrouvaient à visiter. Dans un premier temps, j'avoue avoir été plus effrayé qu'enthousiaste. Certes, je ne faisais qu'appliquer méthodiquement l'approche que j'avais élaborée mais le sans-faute obtenu sur des cas, pour la plupart, désespérés, me paraissait trop beau pour être vrai. Je suis peu ouvert à la magie ou au surnaturel, et cette

aventure en offrait tous les ingrédients. En une seule rencontre, des personnes qui souffraient d'angoisses insurmontables se retrouvaient, comme par miracle, instantanément libérées. D'autres, affligées de phobies particulièrement marquées, se débarrassaient définitivement de leur handicap en souvent moins d'une demi-heure. Et plus les guérisons s'imposaient avec force, plus il m'était difficile de les appréhender rationnellement. D'autant que les personnes qui me contactaient avaient souvent, auparavant, épuisé les ressources de toutes les thérapies plus ou moins officielles qui leur étaient accessibles. Pourquoi aurais-je découvert en explorant un peu par hasard ce que tant d'autres ne sont pas parvenus à atteindre en y consacrant pourtant l'essentiel de leur temps ? J'étais perplexe et, de surcroît, je me sentais très isolé. Comment communiquer tout cela à mes proches, et plus encore à des inconnus, sans passer pour un illuminé ? Je n'étais pas crédible. Et toutes les personnes qui avaient bénéficié de ces guérisons hors normes m'avouaient devoir faire face à la même incrédulité de leur entourage. Je n'avais pas le choix : si je voulais définitivement m'assurer de la validité de ma découverte et lui donner une chance d'être partagée par un grand nombre, je devais l'inscrire dans une démarche simple, mesurable et transparente. Je décidais alors de reprendre tout à zéro. Dans un cadre expérimental, gratuitement, avec, en contrepartie, la possibilité d'enregistrer chaque accompagnement et d'obtenir par la suite des rapports détaillés, je me suis fixé d'étudier 50 cas pour chaque pathologie.

Dans ce cadre, en deux ans, j'ai reçu plus de 300 personnes. Aujourd'hui, si les résultats sont toujours aussi surprenants, j'ai acquis beaucoup d'expérience pratique et, même s'il reste de nombreuses questions en suspens, j'ai appréhendé l'essentiel du phénomène. Dans mon entourage, le scepticisme du début a fait place à l'intérêt et parfois à l'enthousiasme. Des thérapeutes viennent maintenant vers moi pour se former. Avec recul et sérénité, je peux, à présent, livrer le résultat de mes recherches.



Principes fondateurs

Sans réécrire l'ensemble du livre *Comprendre ses émotions*, il semble indispensable d'en reprendre les grandes lignes pour expliquer comment les résultats qui seront détaillés par la suite ont été obtenus.

Cette étude, baptisée du nom de « Tipi », porte, pour l'essentiel, sur l'ensemble de nos peurs. Il s'agit en effet de considérer les peurs comme la clé des souffrances émotionnelles, sachant que ce sont elles qui conditionnent le plus fortement les réflexes de défense : la fuite, l'inhibition, l'agressivité et, de façon plus inattendue, la prise de pouvoir¹. Par ailleurs, pour qu'il y ait peur, il faut admettre qu'une première expérience désagréable ait préalablement été vécue. C'est cette première expérience qui doit être retrouvée pour réguler les comportements qu'elle induit. Sans en connaître encore avec certitude le mécanisme biologique, les résultats obtenus sur un

grand nombre de personnes montrent que, lorsqu'une situation à l'origine d'une réaction de peur est revécue, cette dernière est désamorcée. Encore faut-il que ce « revécu » ne soit pas une projection intellectuelle mais bien une réalité émotionnelle, sensorielle. Autrement dit, c'est à travers son ressenti physique et non avec son intellect qu'il faut rechercher l'origine de la peur. Et c'est souvent là toute la difficulté, tant nous sommes habitués à réfléchir plutôt qu'à ressentir. Pourtant, à travers ses sens, chacun peut remonter jusqu'aux traces les plus anciennes de ses peurs qui, dans la plupart des cas, se révèlent être les plus déterminantes. Très simplement, il est possible de se reconnecter aux multiples événements survenus lors de la naissance et même jusque dans le ventre maternel.

De nombreuses pratiques thérapeutiques ont déjà emprunté plus ou moins partiellement cette voie. En fait, il semble que la réussite de la régulation émotionnelle tienne en l'assemblage de quatre principes déterminants.

La peur

La peur est définie comme une émotion ressentie en présence ou dans la perspective d'un danger. Dans ses formes primaires, la peur se présente sous deux types de manifestations : la peur passive caractérisée par des phénomènes d'inhibition, de paralysie, et la peur active marquée par l'affolement verbal ou

moteur. Les réactions liées à un danger possible sont d'influence et d'aspect très divers : l'appréhension, le stress, la crainte, l'inquiétude, l'anxiété, l'angoisse. Elles relèvent toutes d'un sentiment d'impuissance devant les dangers d'un monde estimé menaçant. Le terme « danger » doit être entendu au sens le plus fort du terme, à savoir comme une confrontation avec la mort. Cette confrontation peut être directe (mort physique) ou indirecte (pertes matérielles ou relationnelles qui peuvent diminuer les chances de survie).

Dans notre démarche, cette notion de confrontation avec la mort est déterminante. À travers la manifestation de la peur, il s'agit en effet de rechercher le danger qui l'a générée. Dans les cas de pathologies graves ou dans tous les cas de phobies, comme il sera montré par la suite, cette recherche conduit en période prénatale ou à la naissance et c'est toujours une confrontation directe avec sa propre mort qui est identifiée comme responsable de la souffrance. Qu'il s'agisse d'un manque d'oxygène, d'un apport nutritionnel insuffisant, d'une intoxication, d'un dysfonctionnement interne ou d'une gêne extérieure provoquant des contraintes ou des sensations physiques difficilement surmontables, c'est en effet au stade de la survie la plus élémentaire que se nouent les peurs qui engendrent les souffrances émotionnelles les plus tenaces.

Bien sûr, le « danger » initial responsable de la peur peut être assimilé à l'événement traumatique recherché habituellement par les thérapeutes, mais cette recherche est généralement teintée d'une connotation

psychologique, qui entraîne un point de vue essentiellement relationnel sur l'événement. Par exemple, si un fœtus a cohabité avec un jumeau qui n'a pas survécu, le traumatisme, s'il est identifié, sera essentiellement analysé dans ses implications relationnelles (sentiment de détresse, de solitude ou d'abandon, rapports fusionnels avec son entourage, incapacité à vivre des relations durables ou, au contraire, à assumer les ruptures, etc.). Le même événement abordé par le biais des manifestations de la peur peut conduire, par exemple, à revivre sensoriellement une perte de connaissance provoquée par le phénomène d'aspiration particulièrement marqué qui accompagne l'évacuation du jumeau. En abordant les sensations répulsives engendrées par la situation, c'est le risque physique encouru par la personne qui est mis en relief, alors qu'en analysant psychologiquement son rapport à l'événement, c'est la relation affective de la personne avec son environnement qui est développée. Côté physique, la disparition du jumeau apparaît comme un événement violent mettant en jeu la survie physique de celui qui reste. Côté psychologique, cette disparition est surtout considérée comme un manque affectif difficile à surmonter. En fait, il paraît évident que c'est le ressenti physique éprouvé lors d'un événement particulièrement désagréable qui induit des répercussions psychologiques indésirables. Par la suite, lorsque l'introspection s'arrête à cet impact psychologique, elle ne va pas jusqu'au cœur de la souffrance physique qui reste activée dans la mémoire du corps. Certes, à l'évidence, nous sommes plus à

l'aise dans une approche psychologique, mais si l'on parle guérison, le ressenti physique semble porteur de résultats nettement plus avantageux.

Le ressenti physique

Rechercher l'origine d'une souffrance par le biais des manifestations de la peur permet de s'appuyer sur des sensations physiques très concrètes, facilement identifiables.

Une personne mal à l'aise en présence du feu, peut, sans aucune difficulté, décrire ce qu'elle ressent dans son corps à cet instant. Par exemple, elle sera surprise, en « écoutant » son corps, de ressentir une douleur vive à l'épaule et au bras, comme si quelqu'un la déséquilibrait en la tirant violemment en arrière. Ce ressenti amènera peut-être la personne à identifier ensuite une situation dans laquelle le feu n'est en rien responsable de sa peur : alors qu'elle était bébé, un adulte l'aura sans doute empoignée avec force pour lui éviter de se brûler et, depuis, ce qu'elle craint en s'approchant d'un feu n'est donc pas de se brûler mais d'être violemment agressée et déséquilibrée. Bien sûr, une autre personne décrira des sensations totalement différentes nées d'une situation tout aussi personnelle.

Par ailleurs, l'exemple du feu illustre bien comment se marque la peur dans notre corps lors d'un événement désagréable : le ressenti physique éprouvé à l'instant de la confrontation est mémorisé tel quel,

prêt à ressurgir. Par la suite, il se manifeste à l'identique dans toutes les situations perçues, souvent inconsciemment, comme similaires. C'est cette trace sensorielle qui offre la possibilité de remonter avec fiabilité et précision à l'événement d'origine. Pour ce faire, il s'agit très simplement de se laisser porter par cette mémoire sensorielle : tout le monde sait naturellement « se souvenir » avec son corps. Au Mali, par exemple, les personnes qui se sont prêtées à cette expérimentation, sont immédiatement entrées « en sensation » : sans aucune sollicitation, elles se sont laissées conduire dans leur corps par leurs peurs. En Occident, malheureusement, la plupart des personnes confrontées à leurs peurs se servent de leur intellect au lieu « d'écouter » leur corps. Il faut alors les aider à mettre leur mode analytique en veille pour laisser s'imposer leurs sensations. Plusieurs pratiques visant à atteindre cet état ont déjà été proposées. La régulation émotionnelle a pour avantages d'être très simple et rapide à mettre en œuvre (elle s'installe en conversant naturellement) et de n'induire aucun état de dépendance (les personnes restent pleinement éveillées et conservent intégralement leur libre arbitre).

Cette « reconnection physique » avec l'événement d'origine est déterminante : il apparaît clairement à travers tous les cas étudiés que c'est la condition indispensable pour que la peur soit régulée. L'approche intellectuelle n'apporte aucune modification. Si une personne a la gorge nouée, si elle manque d'air et qu'elle se sent comme retenue chaque fois qu'elle doit franchir ce qu'elle considère comme un obstacle, au

point qu'elle fait de longs détours dans sa vie pour les éviter, ce n'est pas parce qu'elle apprendra qu'elle est née avec un cordon ombilical autour du cou qui a gêné sa sortie qu'elle sera tirée d'affaire. En revanche, même si elle ne parvient pas à identifier intellectuellement l'événement à l'origine de ses difficultés, le seul fait de revivre les sensations éprouvées lors de ce moment critique est généralement suffisant pour désamorcer ses peurs. Autrement dit, comprendre sans revivre les sensations ne soulage pas la souffrance, tandis que revivre les sensations sans forcément les comprendre permet la guérison. Cette vérité doit rester en permanence présente à l'esprit. Même si la tentation est grande, en recoupant de nombreux cas, de dresser une liste de profils psychologiques ou comportementaux standards en fonction des événements subis par les personnes, cet exercice intellectuel n'apporte rien en termes de guérison. Cette approche est même dangereuse : chaque parcours est unique et négliger les sensations particulières qui lui sont attachées au détriment d'une explication stéréotypée conduit souvent à des interprétations erronées.

La passivité

Dans une approche sensorielle, la principale difficulté à surmonter est d'accepter la passivité. Il n'y a rien à faire, rien à vouloir, rien à comprendre, rien à interpréter, juste à ressentir physiquement et se laisser porter par ce ressenti. Il s'agit seulement d'être

spectateur en se laissant aller au fil de ses sensations, sans objectif particulier et sans a priori sur les sensations physiques qui ont laissé en nous des traces susceptibles de se manifester.

Passivité, également, pour celui qui, éventuellement, vient en aide. En effet, avec l'approche proposée dans ce livre, la seule aide que peut apporter celui qui accompagne est de permettre à celui qui souffre de se connecter puis de rester en prise avec ses sensations. Habituellement, le thérapeute prend en charge les personnes en difficulté. C'est lui qui sait et qui soigne. Le résultat repose alors principalement sur ses connaissances et sur son habileté personnelle à les mettre en pratique. À l'inverse, ici, il s'agit de laisser chacun trouver seul son chemin. Se contenter d'être témoin, ne rien vouloir, ne rien savoir, sont les conditions indispensables pour que le fil fragile des sensations puisse correctement se dérouler. Lors d'une régulation émotionnelle, il n'est pas rare qu'après une courte mise en route, plus aucune phrase ne soit échangée avant la fin. Pour être parfaitement clair, la seule aptitude requise pour celui qui vient en aide est, si besoin, de savoir déconnecter l'intellect le plus résistant. Aucune compétence médicale n'est nécessaire. En ce sens, l'utilisation de notre capacité de régulation émotionnelle ne relève pas de la thérapie mais s'apparente plutôt à une formation à l'utilisation de notre mémoire pour revivre sensoriellement. Mais contrairement à ce que l'on pourrait supposer de prime abord, la simplicité de la démarche ne la rend pas pour autant aisée. En effet, ce n'est pas

facile de ne pas tenir le premier rôle, d'accepter de ne pas savoir, de se contenter de n'être qu'un passeur discret qui permet à chacun de s'aventurer en lui-même jusqu'à sa guérison.

La passivité est présente aussi dans la guérison puisque, là encore, il s'agit de laisser faire. Il semble que le seul fait de se connecter sensoriellement, consciemment, avec l'origine de la souffrance suffise à la réguler. Pas de soin ou de traitement, pas de conditionnement psychologique, pas d'acte symbolique.

La guérison

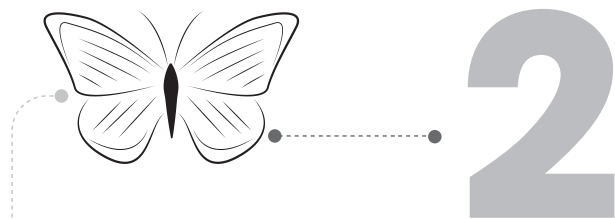
La guérison est totale, complète. Il ne peut y avoir de demi-mesure : c'est tout ou rien. La peur disparaît dès que sa source a été sensoriellement revisitée. Si, dans certains cas d'inhibition, la peur est toujours active après une première introspection sensorielle, son ressenti est différent et ces nouvelles manifestations servent de support pour entreprendre une nouvelle visite sensorielle qui aboutira, cette fois, à la régulation complète et définitive de la difficulté émotionnelle concernée. En clair, en une ou éventuellement deux visites sensorielles, on sait que l'on est arrivé à destination lorsque la peur ne se manifeste plus. Et si la peur disparaît, les comportements qu'elle engendrait cessent également.

Cette guérison systématique, en l'état actuel de notre démarche, connaît néanmoins des limites. En effet, la disparition de la souffrance devient très aléatoire si

cette souffrance s'accompagne de maladies physiques ou de comportements compulsifs (anorexie, bégaiements, tocs). Dans ce cas, tant du point de vue émotionnel que physique, le résultat est parfois spectaculaire. D'autres fois, sans comprendre encore pourquoi, ça ne marche pas. Aussi, dans cette étude, seules les souffrances émotionnelles sans complication physique ont été prises en compte : phobies, états dépressifs chroniques, inhibitions, irritabilité, angoisses et obsessions.

1. La prise de pouvoir est un comportement de peur – Considérer la prise de pouvoir comme une réaction de peur peut étonner. Nous sommes plutôt habitués à l'associer à une personne volontaire et sûre d'elle. Si une personne prend le pouvoir pour éviter une nouvelle réunion parce qu'elle a peur de perdre du temps, elle réagit bien à une peur. Sans doute parce qu'elle semble « maîtriser » la situation, nous considérons que sa réaction est saine, positive, constructive, et même, éventuellement, qu'elle vise au bien-être de tous. À l'inverse, si dans une situation de crise, en expédition par exemple, une personne, cédant à la panique, tente de prendre le commandement du groupe, elle réagit, là encore, à une peur, mais sa tentative a de fortes chances de provoquer l'hostilité générale. Néanmoins, dans les deux cas, il s'agit bien de comportements induits par la peur.

Nicon L, 2003.



• Quelques chiffres

Sur les 278 personnes atteintes de phobie, de dépression, d'inhibition, d'irritabilité et d'angoisses suivies dans le cadre de notre protocole de recherche, seulement 7², soit 2 %, ne sont pas totalement venues à bout de la souffrance émotionnelle qui les handicapait. Pour 79 % des personnes, la guérison est intervenue en un seul accompagnement. Les 19 % restant n'ont que très exceptionnellement nécessité plus de deux accompagnements pour obtenir le même résultat.

Ces chiffres peuvent paraître provocateurs tant ils sont incroyables : ils ne sont pourtant que le reflet réel et sincère de l'ensemble de cette étude menée en complète transparence à travers l'association Tipi et présentée dans ce livre.

➔ *Dix ans après la première parution de cette étude, l'évolution très radicale de la démarche permettrait d'aboutir à des chiffres encore plus provocateurs. Il est évident aujourd'hui que nous avons tous la capacité de nous connecter à notre mémoire sensorielle pour revivre l'origine d'une difficulté émotionnelle et la réguler définitivement.*

Les 7 échecs consignés dans le livre ont tous été élucidés : ils provenaient clairement de l'immaturité de la démarche.

Actuellement, le TOC (Trouble obsessionnel compulsif) est le seul comportement émotionnel chronique qui échappe encore à une guérison rapide et systématique.

Par ailleurs, le recours à un accompagnement supplémentaire pour réguler définitivement une difficulté est actuellement inférieur à 5 %. Ces accompagnements supplémentaires révèlent toujours une incompréhension dans la mise en œuvre de la régulation émotionnelle par la personne en souffrance et il est aisé d'y remédier.

Le protocole

Le protocole de recherche, établi sur la base d'une participation bénévole, a été validé par tous les participants. Il impliquait un accompagnement individuel d'une durée de 2 heures au maximum. Suite à cet accompagnement, dans les cas où cela semblait souhaitable, les personnes effectuaient une autre