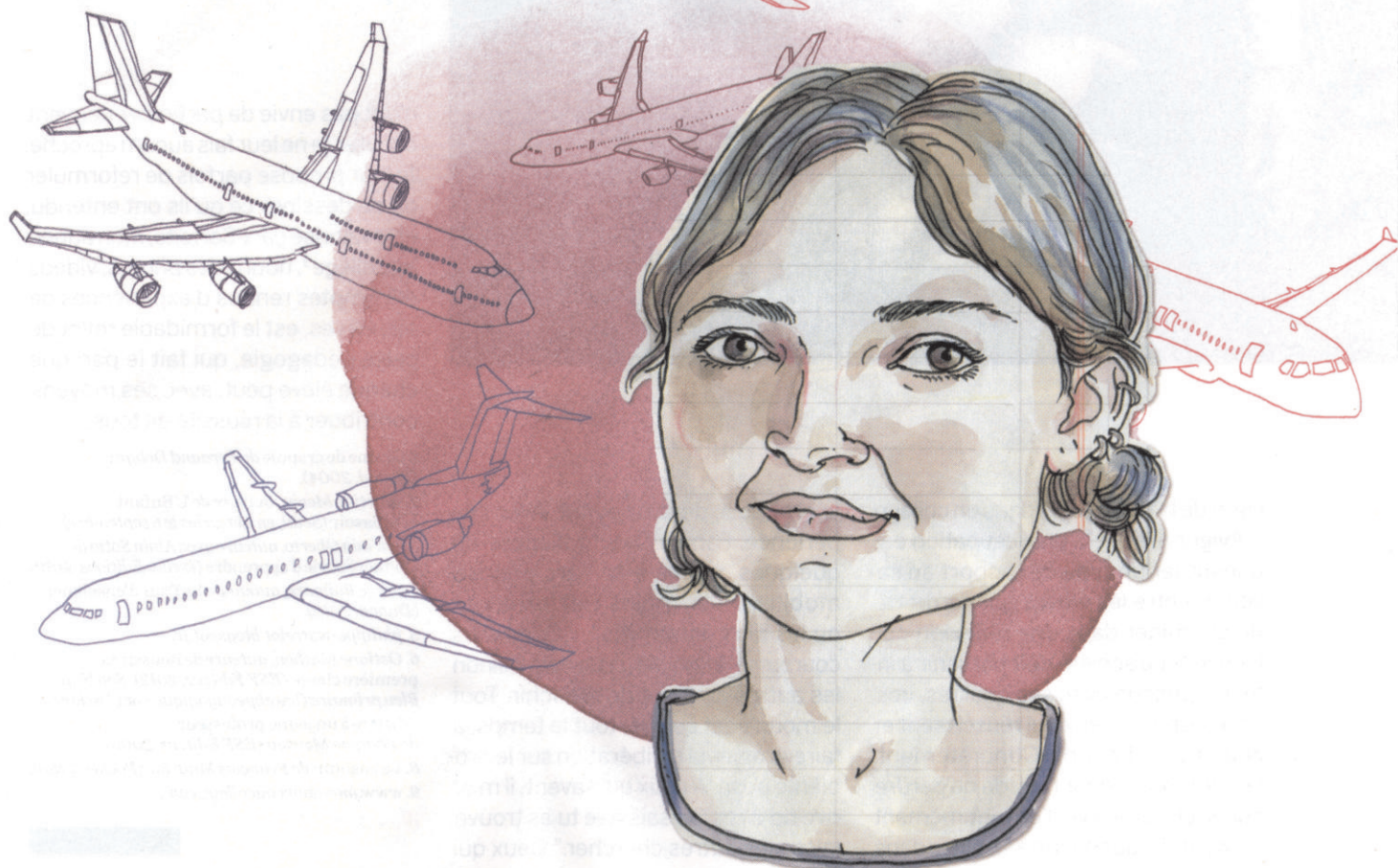


MÉTHODE AUTOTIPI

J'ai appris à dominer mes peurs



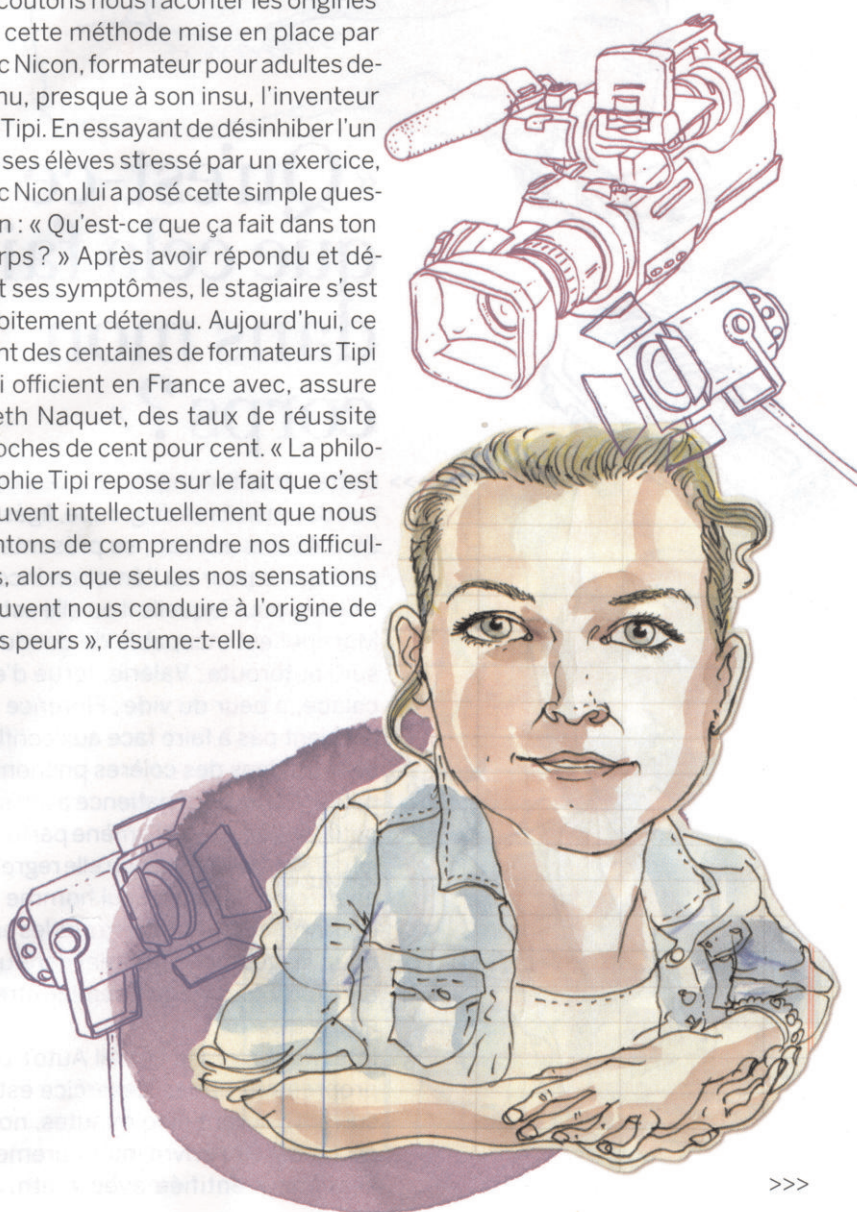
Inhibition en public, colères incontrôlables, phobies... **L'AutoTipi, une nouvelle technique de développement personnel**, nous invite à replonger dans notre mémoire pour « désactiver » nos émotions négatives. Notre journaliste a tenté l'expérience.

PAR **CAROLINE DESAGES** – ILLUSTRATIONS **LAPIN/VALÉRIE OUALID**

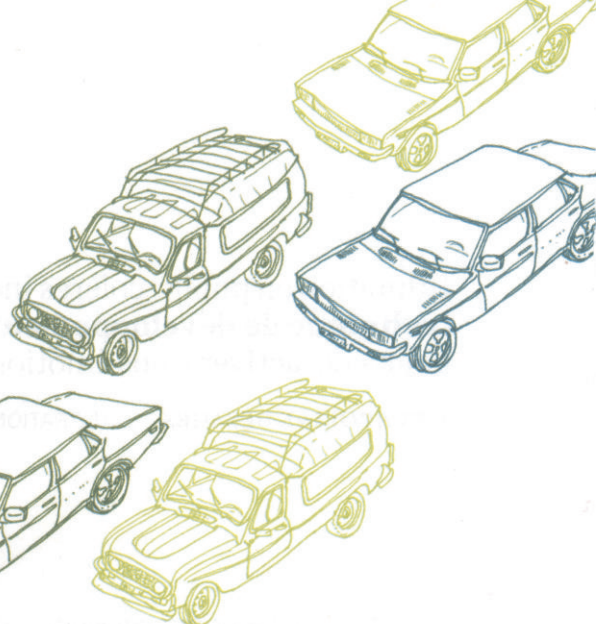
En finir avec nos émotions incontrôlées qui, souvent, nous gâchent la vie. C'est la promesse de la méthode AutoTipi (pour technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes), qu'un matin, en conférence de rédaction, on me propose de tester. Cela, bien sûr, n'a aucun lien avec les quelques inhibitions, voire phobies, m'empêchant, au choix, de prendre l'avion ou d'intervenir en public... Je m'empare de la mission sans l'ombre d'une hésitation, curieuse de découvrir cette thérapie au drôle de nom, caressant surtout l'espoir de me débarrasser d'au moins l'un de mes blocages.

La veille de la première séance, Aleth Naquet, psychologue, formatrice agréée AutoTipi me téléphone. Pour que le travail soit efficace, m'explique-t-elle, je dois d'ores et déjà identifier un souvenir précis d'un instant où la peur que je souhaite « désactiver » s'est manifestée. D'un commun accord, et après lui avoir décrit deux ou trois épisodes d'interventions en public particulièrement ratées, nous décidons que nous partirons de cette émission de télévision à laquelle j'ai participé il y a quelques mois. Et plus particulièrement de cette minute où tout a basculé, lorsqu'une des assistantes a installé mon micro, déclenchant ma crise de panique : pouls accéléré, gorge serrée, mains moites... Le lendemain, je suis chaleureusement accueillie par Aleth et les cinq autres participants dans cet appartement du XIII^e arrondissement de Paris,

où se déroule la première demi-journée de formation. Confortablement installés autour de la thérapeute, nous l'écoutons nous raconter les origines de cette méthode mise en place par Luc Nikon, formateur pour adultes devenu, presque à son insu, l'inventeur de Tipi. En essayant de désinhiber l'un de ses élèves stressé par un exercice, Luc Nikon lui a posé cette simple question : « Qu'est-ce que ça fait dans ton corps ? » Après avoir répondu et décrit ses symptômes, le stagiaire s'est subitement détendu. Aujourd'hui, ce sont des centaines de formateurs Tipi qui officient en France avec, assure Aleth Naquet, des taux de réussite proches de cent pour cent. « La philosophie Tipi repose sur le fait que c'est souvent intellectuellement que nous tentons de comprendre nos difficultés, alors que seules nos sensations peuvent nous conduire à l'origine de nos peurs », résume-t-elle.



>>>



« Qu'est-ce que cela fait dans mon corps ? »

>>> Cette partie théorique achevée, chacun des membres du groupe, âgés de 25 à 45 ans environ, se présente et partage la peur ou l'émotion incontrôlable pour laquelle il ou elle est là. Martine¹ est incapable de conduire sur l'autoroute ; Valérie, férue d'escalade, a peur du vide ; Florence ne parvient pas à faire face aux conflits et entre dans des colères phénoménales ; Annie perd patience avec son petit garçon, ce qui l'amène parfois à lui donner des fessées qu'elle regrette ensuite ; et Jérôme, seul homme de l'assemblée, ne supporte pas les embouteillages, qui le mettent dans une rage terrible alors qu'il semble être le calme incarné.

Intervient alors le travail AutoTipi à proprement parler. L'exercice est le suivant : durant cinq minutes, nous allons devoir revivre intérieurement la scène identifiée avec Aleth, en

laissant les émotions nous submerger et en nous posant cette question : « Qu'est-ce que cela fait dans mon corps ? » La consigne est la suivante : ne pas lutter contre les manifestations physiques que nous allons éprouver, nous contenter de les noter et d'observer leur évolution, jusqu'à complète disparition.

Dans les faits, en ce qui me concerne, ce n'est pas si simple. À la première tentative, je ne parviens pas à me rappeler la panique éprouvée sur le plateau de télévision. La formatrice m'explique qu'il ne s'agit pas de chercher à remonter dans le temps pour me souvenir de ce que j'avais alors ressenti, mais bien de revivre cet instant a posteriori. Au second essai, j'y parviens. En visualisant la scène, je sens le poids de l'angoisse dans le creux de mon ventre, puis mon pouls s'accélérer. Les paumes de mes mains semblent recevoir des décharges électriques. Petit à petit, une sensation de chaud se diffuse jusqu'à ma gorge qui se noue, puis, assez rapidement, monte derrière mon crâne, pour finir par disparaître. Lorsque j'ouvre les yeux, je n'éprouve qu'une légère fatigue, plutôt agréable.

« Tu l'as désactivée »

Tour à tour, nous faisons part de nos ressentis. Jérôme est instantanément parvenu à éprouver la rage qui le saisit lorsqu'il est coincé dans sa voiture et, lors de la seconde session, il n'a en revanche plus rien ressenti. « Tu l'as désactivée », assure Aleth. En ce qui me concerne, elle estime que, au vu des tâtonnements du début, j'ai besoin de répéter une nouvelle fois l'exercice. Idem pour les autres participantes qui ne sont pas certaines d'être arrivées au résultat escompté.

Après une courte pause, nous voici donc reparties à la recherche de notre mémoire sensorielle. Je ferme à nouveau les yeux et me replonge dans la situation. Je parviens à sentir très précisément le froid du micro dans mon dos et j'entends l'assistante me prévenir que je passe à l'antenne dans quelques minutes. Mais cette fois-ci, pas de pesanteur dans le ventre, pas de tachycardie ni de gorge qui se serre. Aleth est formelle, j'en ai fini avec cette inhibition. Je suis perplexe, mais le fait est que je me sens beaucoup plus légère qu'en entrant. La perspective de l'atelier où je dois intervenir dans trois jours me panique moins que prévu. Annie, elle aussi, semble avoir désactivé cette colère qui la pousse à crier contre son petit garçon quand il lui désobéit, et Valérie envisage de reprendre l'escalade. Pour Florence et Martine, en revanche, le bilan est un peu moins positif. Elles se demandent si l'instant sur lequel elles avaient choisi de travailler était le bon.

Il est 17 heures, la séance touche à sa fin. Après nous avoir fait rédiger notre « autoguide Tipi », récapitulat

les différentes étapes de la méthode, Aleth nous donne rendez-vous un mois plus tard. Elle nous propose de rester en contact durant ces quatre semaines et nous donne nos devoirs : nous entraîner sur nos autres peurs, si nous en avons. Quelques jours plus tard, je m'apprête à prendre la parole lors de mon atelier, bien plus détendue qu'à l'accoutumée. Prétendre que je suis sereine serait exagéré, mais au moment de lire mon premier texte devant les participants, je me surprends à parler distinctement, sans ce tremblement qui caractérise chacune de mes interventions devant un public, aussi restreint soit-il. Le rythme de mes mots reste un peu trop rapide et ma voix ne porte pas autant que je l'aurais souhaité, mais j'arrive au bout sans cette sensation d'avoir couru le marathon et sans ce sentiment d'échec ressenti d'ordinaire après un tel exercice.



UN MOIS PLUS TARD...

Le second rendez-vous consiste à vérifier que nous sommes désormais capables de venir à bout de nos autres peurs par nous-mêmes. L'objectif d'AutoTipi est en effet de fournir les clés permettant, une fois la formation terminée, de continuer à mettre en pratique la méthode, et ce, en parfaite autonomie. La séance est également l'occasion pour tous les participants de dresser le bilan du mois écoulé.

Jérôme a vécu plusieurs embouteillages qui n'ont pas entamé sa patience, et Annie ne déplore qu'un seul conflit avec son fils, alors qu'ils étaient quotidiens jusqu'alors. Martine n'a pas osé reprendre le volant sur l'autoroute, mais elle est en revanche parvenue à maîtriser une crise de panique dans le métro, une autre de ses peurs. Valérie ne craint plus le vide et décide de travailler sur sa timidité face aux hommes. Quant à Florence, elle n'a pas eu de crise de colère depuis la dernière séance.

En ce qui me concerne, outre ma nouvelle – presque – aisance à l'oral, j'ai aussi récemment pris l'avion sans broyer la main de mon mari ni pleurer à la première turbulence.

1. Par souci de confidentialité, les prénoms ont été modifiés.

LE CENTRE ADRES (activités pour le développement des relations en santé) - Aleth Naquet propose des séances Tipi en individuel, des stages AutoTipi en deux demi-journées ou Tipi Express en une journée et demie, et des formations de praticiens Tipi. 13-15, avenue d'Italie, 75013 Paris. Rens. : 01 44 24 57 87 et a-naquet.com.

« Quel est votre profil émotionnel ? » Un test à faire sur www.psychologies.com.