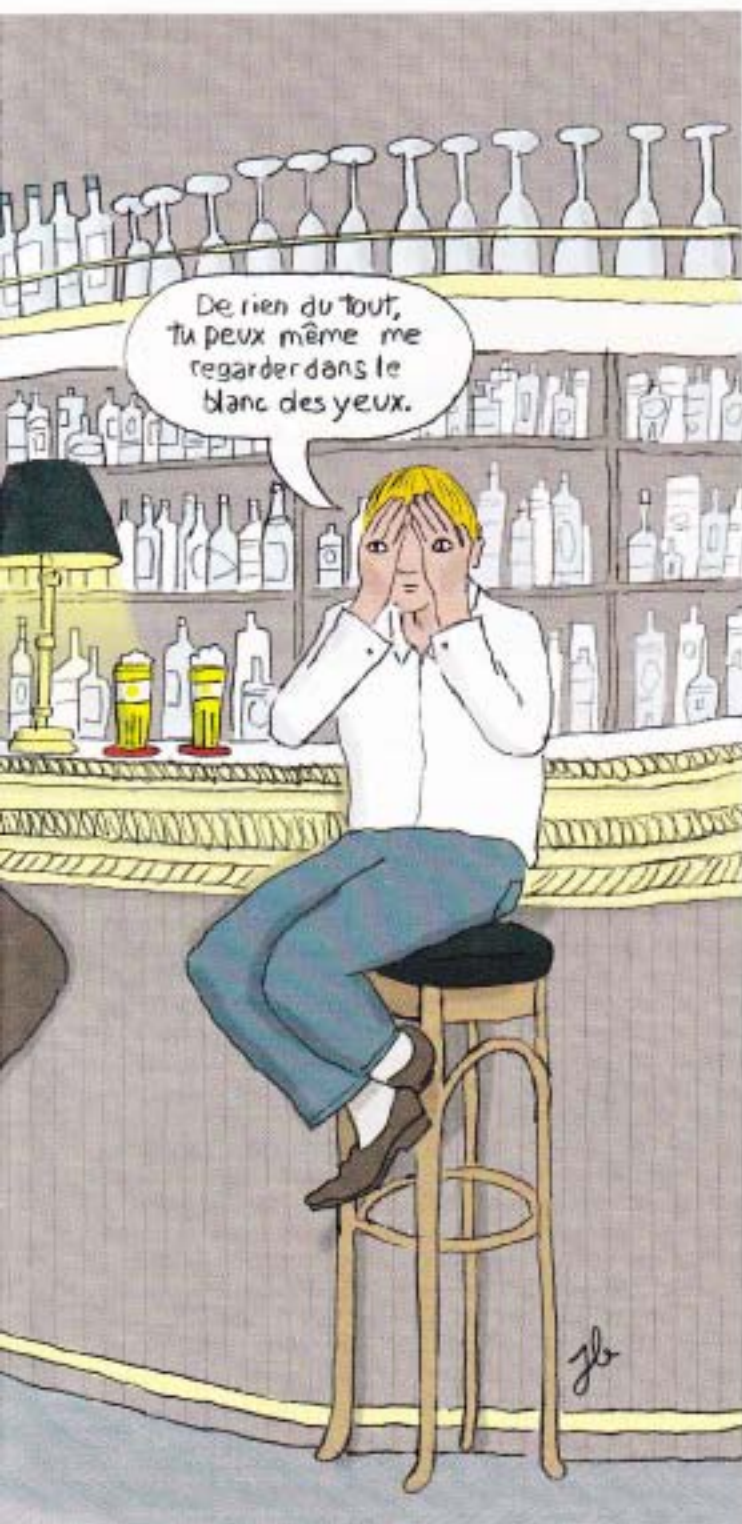


Pour en finir avec les blocages



émotionnels



Peur, stress, anxiété, angoisse, inhibition, phobie, irritabilité, colère... Que d'émotions qui nous empoisonnent la vie ! Pourtant, nous avons tous une capacité naturelle pour les réguler définitivement. Voici comment.

Par Barbara Witkowska

Il y a ceux qui ont peur du métro, de l'avion, du noir, de l'eau, des chiens ou des serpents... D'autres se sentent mal à l'aise au milieu d'une foule. Certains paniquent à l'idée de faire de nouvelles rencontres, de passer des examens ou de prendre la parole en public. Ces événements déstabilisants génèrent des émotions négatives et s'accompagnent de sensations physiques désagréables. Ce qui est tout à fait normal. « Dès qu'il y a une émotion, il y a une sensation dans le corps, explique Luc Nicon, expert en pédagogie et en communication comportementale (1) et auteur de *Revivre sensoriellement* (aux éditions Emotion Forte). L'émotion est un ressenti à partir des sensations physiques. Autrement dit, quand on ressent une émotion qui nous dérange, on la décrit toujours avec des sensations désagréables qui se situent dans le corps : on a l'impression d'étouffer, on a la gorge sèche et les jambes en coton, on se sent pris de vertiges, le cœur s'emballé et la poitrine semble exploser, le ventre se noue... Ces émotions et ces sensations sont inscrites dans la mémoire du corps. »

Ecouter son corps

Les émotions désagréables qui nous encombrant sont innombrables. Mais il y en a une qui peut être considérée comme « générique » ou la première. C'est la peur. C'est elle qui provoque l'agressivité, la fuite, l'inhibition et la prise de pouvoir, autrement dit des comportements générateurs de difficultés émotionnelles. « Considérer la prise de pouvoir comme une réaction de peur peut étonner, intervient Luc Nicon. Mais il y a des situations où nous redoutons d'être confrontés à quelque chose qui nous insécurise et, dès lors, nous essayons d'asservir les autres... »



LUC NICON travaille sur la régulation des émotions.

« à notre façon de voir. Je pense aux relations au sein d'un groupe d'amis ou à une réunion, par exemple. »

Pour désamorcer la peur paralysante, chacun a son « truc » : on « se concentre », on « se contrôle », on essaie de maîtriser sa respiration ou encore penser à autre chose. Eh bien, on a tout faux. Pour venir à bout de la peur, il suffit juste de fermer les yeux. Et, surtout, ne rien faire ! Au bout de vingt secondes (deux minutes et demie, maximum), le corps s'apaise et les sensations désagréables s'évanouissent. Difficile ? Très ! « Pourtant, c'est un fonctionnement tout à fait naturel, mais on ne le pratique jamais, poursuit

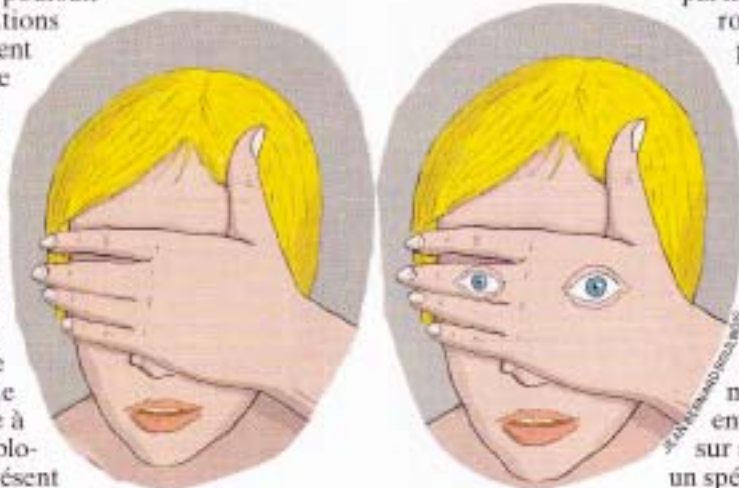
Luc Nicon. Les perturbations émotionnelles se manifestent dans le corps, mais nous ne sommes pas habitués à écouter notre corps. C'est pour cela que le simple fait de fermer les yeux et de ne rien faire, pour « lâcher prise », nous paraît tellement difficile. Mais tout le monde y arrive. La diffusion de cette méthode a débuté il y a six ans, elle se développe dans le monde entier. Ma démarche vise à réguler définitivement un blocage émotionnel qui est présent en nous depuis longtemps. À l'inverse de la sophrologie, par exemple, qui, elle, cherche à apaiser sur le moment. Je me place dans une autre dimension et je propose de se servir de cette capacité naturelle à revivre sensoriellement, autrement dit de prendre conscience des sensations physiques de son corps, quand nos émotions ne sont pas agréables. Je pense à toutes les émotions négatives qui reviennent régulièrement, tout ce qui est dans la répétition, comme l'anxiété chronique ou les colères récurrentes. »

Perte de conscience

Aussi déroutant que cela puisse paraître, nos difficultés émotionnelles récurrentes proviendraient des pertes de conscience. Le hic ? Personne ne s'en souvient ! Quoi de plus normal car ces pertes de conscience auraient pour origine des événements troublants intervenus au cours de la vie intra-utérine. Selon les spécialistes, le fœtus, au plus tard à partir de la neuvième semaine, est capable d'enregistrer différents types d'information. Chaque perception sensorielle dans le ventre maternel nourrit son expérience et enrichit son apprentissage. Or, il peut arriver que le fœtus s'emmêle dans le cordon ombilical. C'est l'incident le plus connu et il peut provoquer une asphyxie très brève, accompagnée d'une perte de conscience. Ces pertes de conscience se produiraient dans plus de 95 % des cas. Et ce n'est pas tout. La gémeité intra-utérine commence à interpeller les scientifiques. Selon cette thèse, de nombreuses

grossesses seraient doubles. Autrement dit, certaines grossesses débuteraient par la présence de jumeaux dont l'un, non viable, serait le plus souvent dégradé et expulsé, provoquant de sévères pertes de conscience du fœtus. « Les scientifiques les plus modérés chiffrent ces doubles grossesses à 25 %, note Luc Nicon. Les plus téméraires, notamment un spécialiste allemand, a avancé récemment le chiffre de 75 %. Il y a encore peu de choses à ce sujet. Une centaine d'études ont été réalisées mais elles sont très discordantes. J'ai mis du temps à venir vers cette thèse, j'y ai été amené

par mon expérience, car elle corrobore avec ce qui se passe pendant la grossesse. À mon avis, ce sujet sera développé à l'avenir. »



« Pour venir à bout de la peur, il suffit juste de fermer les yeux. Et, surtout, ne rien faire ! »

Régulation émotionnelle définitive

Certes, la méthode « revivre sensoriellement » séduit, bien qu'elle paraisse, de prime abord, un peu abstraite et difficilement praticable. On a donc envie d'apprendre un peu plus sur sa mise au point. « Je suis un spécialiste en pédagogie, précise Luc Nicon. Depuis vingt-cinq ans, je mets en place des supports pédagogiques pour l'Éducation nationale française, pour des entreprises ou pour des organisations spor-

tives. Dans mon travail, j'utilise la mémoire inconsciente qui ne passe pas par l'intellect mais par le corps. Or, de nombreuses personnes ont du mal à apprendre à cause de blocages émotionnels. J'ai cherché à savoir et à comprendre pourquoi. J'ai découvert de façon empirique que ce blocage, dû à la mémoire inconsciente, était en rapport avec le corps. Je n'ai aucune connaissance en psychologie, ce qui m'a sans doute permis d'avancer vite en travaillant sans aucune idée préconçue. On a l'habitude de lutter contre les émotions, mais on n'a pas l'habitude de s'intéresser à ce qui se passe à l'intérieur de ces émotions. Ma méthode n'est pas une nouvelle technique de plus pour apaiser. Elle correspond à la régulation émotionnelle définitive. » Dans un premier temps, une étude réalisée sur 300 personnes a permis à 98 % d'entre elles de réguler définitivement leurs blocages. Fort de ce succès, Luc Nicon a donc décidé de proposer des formations publiques. Pendant une heure, il expose comment s'y prendre pour appliquer cette démarche et surtout ce qu'il faut faire quand l'émotion viendra. Ce qui crée cette difficulté sera définitivement réglé. ■ B.W.

(1) Luc Nicon donnera une formation publique ce 23 octobre, à 20 heures, à la Faculté de sciences humaines à Louvain-la-Neuve. Inscriptions : www.sensorelive.info