

J'ai testé la méthode Alapé ou : comment j'ai appris à désactiver mes peurs

Revenir à l'origine de nos peurs et les désactiver définitivement en moins de trois minutes ? C'est la promesse d'Alapé, une nouvelle méthode qui passe par une attention ouverte aux sensations du corps. Après l'avoir éprouvée sur moi-même, j'ai accompagné des personnes en difficulté émotionnelle. Les résultats ont dépassé toute espérance.



Michel Gaborit,
psychopraticien

Anxiété, irritabilité, phobies, inhibitions, angoisses, blocages divers et même dépression : toutes ces manifestations émotionnelles pourraient-elles disparaître les unes après les autres en quelques minutes chacune ? C'est ce que promet la méthode Alapé (Accompagnement à la libération des perturbations émotionnelles), développée par le psychopraticien Michel Gaborit.

Une approche nouvelle qui consiste, lorsque nous sommes sous l'emprise d'une perturbation, à ne rien faire d'autre que de porter notre attention sur nos sensations physiques... Jusqu'à l'apaisement. Puis de demeurer en contact silencieux avec notre corps pendant quelques instants de plus... C'est ainsi que ni la peur du vide, ni l'incapacité de parler en public ou de prendre l'avion, ni les colères excessives, ni les inhibitions, ni le mal-être général, ni les crises d'angoisse, ni même la dépression ne résisteraient à quelques instants

de connexion consciente avec les sensations inconfortables qu'ils provoquent. Avouez-le, une telle perspective a de quoi laisser rêveur.

UNE EXPLICATION INÉDITE À NOS SOUFFRANCES PSYCHIQUES

C'est ce qui m'est arrivé lorsque j'ai entendu parler de cette ressource naturelle pour la première fois, à la fin de l'année 2013. Dans un livre publié cette année-là, *Revivre sensoriellement*, Luc Nicon, au terme d'une étude qu'il avait menée sur 300 personnes, affirmait que lorsque nous sommes aux prises avec une perturbation émotionnelle, si nous dirigeons simplement notre attention sur nos sensations, non seulement l'émotion cesse sur le moment, mais notre cerveau, via des micromouvements réflexes – tremblements, contractions musculaires, etc. –, met en œuvre une régulation définitive de la perturbation. « On ne peut penser et ressentir à la fois, résumait le chercheur indépendant. Quand on porte l'attention sur les sensations du corps, on cesse simplement d'interférer par la pensée avec un mécanisme de régulation émotionnelle naturel commun à tous ».

Les découvertes de tout un siècle en psychologie pouvaient-elles être reléguées au rang de pièces de musée en quelques secondes par un pédagogue méconnu ? J'en doutais.

Cependant, un élément a éveillé ma curiosité. L'intéressé proposait une explication inédite à nos souffrances psychiques : les pertes de connaissance subies. Selon lui, de tels événements se produisent souvent au cours de la vie intra-utérine et dans le processus de naissance. Leur souvenir inconscient serait à l'origine de toutes nos perturbations émotionnelles, sans exception.

L'hypothèse était hardie, mais compatible avec ce que dit l'obstétrique au sujet de la gestation : entre perte d'un jumeau non viable, tractions sur le cordon ombilical, chocs physiques, etc., les occasions de perte de conscience du fœtus ne manquent pas pendant les neuf mois d'une grossesse. Ce qui était nouveau, c'était d'affirmer que toute situation rappelant le trauma initial provoque une perturbation émotionnelle. Mais quelle situation de la vie pourrait bien rappeler un choc subi dans le ventre de la mère ? J'allais bientôt le savoir.

Quelques jours après ma lecture, j'ai eu une altercation avec une personne de mon entourage. J'ai été saisi par son agressivité. Et comme

J'avais pris un engagement verbal auprès d'elle, je me sentais incapable de lui signifier mon désaccord et mon retrait. Bref, j'étais paralysé d'angoisse. Cette émotion m'était familière. J'avais déjà remarqué que je me bloquais si quelqu'un s'adressait à moi en criant. La deuxième nuit qui suivit l'événement, je me suis réveillé brusquement, le cœur battant, après avoir revécu la situation en rêve. C'est alors que j'ai eu l'idée d'utiliser le truc...

J'OBSERVE LES SENSATIONS PRÉSENTES DANS MON CORPS

A demi-assis dans mon lit, j'observe les sensations présentes dans mon corps : un spasme dans le diaphragme, le cœur qui accélère, une oppression dans la poitrine... Un instant plus tard, c'est une sensation de strangulation. Ma respiration est bloquée ! Vais-je m'asphyxier pour de bon ? Prévenu par ma lecture, je laisse faire. Le processus suit son cours. La respiration reprendra. En effet, au bout d'une minute, toutes les tensions se relâchent subitement. Apaisé, je m'assoupis.

Dans un état de conscience proche du rêve, je vois une boule grise hérissée de pics m'arriver en pleine figure. L'image est neutre, nullement impressionnante, comme la résurgence d'un vieux souvenir. Repensant à ma lecture, je me souviens d'une description d'un épisode de la vie intra-utérine que donne Luc Nicon : au cours d'une grossesse gémellaire, un jumeau non viable meurt. Ses restes osseux, pointus et entourés de chair en décomposition, flottent dans le liquide amniotique, s'agglomèrent en boule et heurtent le survivant, provoquant des plaies douloureuses et éventuellement des pertes de connaissance.

Dans l'instant, je suis habité par un joyeux sentiment d'évidence : les situations de brutalité ou de cris faisaient jusqu'alors écho au souvenir inconscient de cette boule agressive. Aurais-je vérifié *in vivo* la théorie de Luc Nicon ? En tout cas, la suite me confirmerait la pertinence de l'approche : la situation qui, la veille, me rongait d'angoisse, me laisse absolument tranquille.

Sans la moindre anxiété, je signifie mon désengagement à la personne qui s'est montrée désagréable avec moi. Depuis ce jour, je n'éprouve plus ce genre de difficulté. Chose curieuse, j'ai également immédiatement remarqué la fin d'une autre peur irrationnelle qui m'habitait jusqu'alors : la vision envahissante, qui m'étreignait parfois, de deux meules de pierre roulant l'une contre l'autre dans ma direction, menaçant de m'écraser.

EMPORTÉS ET ANGOISSÉS RETROUVENT CALME ET SÉRÉNITÉ...

Je suis abasourdi. Serait-il possible que l'ensemble des difficultés émotionnelles humaines soient résolues par ce truc tout simple ? J'entreprends de me former, auprès de Luc Nicon, à sa méthode afin d'en faire bénéficier mon entourage et de la mettre en œuvre pour moi-même, non seulement en situation de perturbation, mais également en différé. Elle a pour nom Tipi (Technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes).

À la suite de cette première formation, des gens me consultent spontanément. En quelques séances, parfois une seule, des personnes bloquées se libèrent, des emportés retrouvent le calme, des angoissés connaissent la sérénité. Rares sont ceux qui n'obtiennent pas de résultat.

Comment bénéficier de la méthode Alpé

L'accompagnement Alpé peut être mis en œuvre en cabinet, par téléphone ou par vidéoconférence. Le protocole se déroule en trois séances, incluant un bilan de l'émotionnel perturbé, suivi de deux désactivations émotionnelles séparées d'au moins sept jours. Ensuite, le consultant a la possibilité de poursuivre les séances accompagnées ou d'apprendre à utiliser la méthode pour lui-même, en autonomie.

michelgaboritformation.com : site de l'initiateur d'Alpé. Michel Gaborit y détaille sa méthode, propose des séances accompagnées, des formations Alpé par soi-même et AlpéPro, ainsi qu'un annuaire des praticiens certifiés.

[Je-retrouve-mon-pouvoir.com](http://je-retrouve-mon-pouvoir.com) : blog de l'auteur du présent article sur la santé autonome et la libération émotionnelle. Propose un **Guide d'auto-accompagnement à la libération des perturbations émotionnelles**, à télécharger.

Pour moi-même, j'applique systématiquement cette ressource à chaque fois que je constate que je suis perturbé. À tel point que cela devient bientôt un réflexe agréable. Et moi qui me croyais calme, je comprends au fil des mois, par contraste, à quel point j'étais un anxieux réprimé avant...

Au cours de cette exploration, je rencontre Michel Gaborit, l'un des pionniers de la méthode, auprès duquel je complète ma formation et avec lequel j'organise des formations publiques gratuites d'initiation dans ma ville. Il m'aide à affiner mon outil, à polir mon interaction avec les consultants et à repérer mes propres perturbations inconscientes jusqu'alors. Michel Gaborit en est convaincu, la plupart d'entre nous passons 80 % de

En pratique : Comment désactiver une perturbation émotionnelle en situation

J'éprouve une émotion désagréable...

Une émotion se passe sur le théâtre du corps. Quelle qu'en soit la cause, légitime ou non, quand nous sommes en colère, tristes ou que nous avons peur, nous nous sentons oppressés, crispés, tendus, sans énergie, etc. C'est comme cela que nous sommes conscients de nos affects. Ces moments sont l'occasion de désactiver définitivement les peurs racines à l'origine de nos émotions perturbées.

Je me mets en sécurité

Je m'éloigne pendant un moment de la situation qui m'a perturbé pour me consacrer à la perturbation elle-même. Pour cela, je peux me déplacer physiquement. Si la situation implique d'autres personnes, je peux trouver un prétexte pour m'isoler (aller aux toilettes, par exemple). Cette étape est le préalable indispensable pour me rendre pleinement disponible à ce qui se passe en moi.

Je m'assois et je ferme les yeux

M'asseoir me permet d'éviter d'être déstabilisé physiquement et de devoir me rééquilibrer. Fermer les yeux m'évite d'être distrait par l'extérieur. Ainsi, je peux me consacrer entièrement à mon émotion.

Je porte mon attention sur les sensations présentes dans mon corps

Si je viens d'éprouver une perturbation émotionnelle, plusieurs sensations se manifestent spontanément. Elles impliquent souvent la respiration, le cœur, le plexus. Des muscles se tendent. Plus rarement, c'est une absence de sensation. Je peux me sentir vide, flottant. Aussitôt que je suis attentif à ce qui se produit physiquement dans mon corps, je ne suis plus aux prises avec l'émotion. La condition, c'est de simplement prendre en compte mes sensations corporelles et rien d'autre. C'est-à-dire sans les interpréter ni les commenter.

Je laisse évoluer mes sensations

La perturbation émotionnelle a disparu, mais les sensations désagréables sont toujours là. C'est alors qu'elles se transforment. Je n'ai rien à faire pour cela. Cela se fait. Les premières sensations évoluent spontanément. Elles se déplacent, changent d'intensité. Ou bien de nouvelles apparaissent. Je peux aussi avoir la sensation d'un mouvement. Une sensation d'étouffement peut également se manifester. La voie la plus efficace, c'est de laisser faire. C'est très simple, mais pas forcément facile, car nous avons souvent le réflexe d'intervenir, de faire quelque chose pour retrouver notre confort.

Je laisse faire sans a priori, sans intervention

Prendre le contrôle de mes sensations est le réflexe le plus courant. Or, toute intervention, toute tentative pour m'apaiser ralentit le processus, voire l'interrompt. Une partie de ce contrôle se fait parfois de manière réflexe, .../...

leur temps en état de perturbation émotionnelle, consciemment ou non. L'objectif : passer à 20 %.

Au bout de deux ans de ce régime, je crois que j'y suis parvenu. Je constate que la plupart de mes soucis m'ont quitté et qu'il est simplement bon de vivre. Au passage, j'ai abandonné toutes mes stratégies anti-stress. C'est qu'il n'y a plus de stress.

Tout de même, une angoisse qui m'étreignait souvent le matin au

réveil opposera quelque résistance à la technique. Pas facile d'être conscient de son corps entre veille et sommeil... Et dans le domaine relationnel, il faut parfois désactiver un certain nombre de peurs racines avant que l'interaction à autrui devienne apaisée.

Cependant, mon état émotionnel devient durablement heureux au point qu'il m'arrive de passer plusieurs mois sans éprouver de colère ou d'anxiété...

LE TEMPS D'INTÉGRATION SEMBLE FACILITER LES CHANGEMENTS

En septembre 2016, Michel Gaborit m'annonce qu'il crée sa propre méthode : Alpé (Accompagnement à la libération des perturbations émotionnelles). La première spécificité de son approche, c'est de proposer lors du premier entretien un bilan semi-guidé de l'émotionnel perturbé. En ayant une vision globale de ce que cette ressource naturelle peut résoudre et une conscience plus fine de ce qu'est une perturbation émotionnelle, le consultant est invité à choisir la difficulté dont il souhaiterait se libérer en priorité. Juste après cette première désactivation, lorsque l'état émotionnel neutre est de retour, le praticien l'invite à revenir à la conscience de ses sensations les yeux fermés, pour

« J'ai désactivé toutes mes peurs liées à la maladie »

Eugénie souffrait d'angoisses récurrentes depuis qu'elle avait été soignée pour un cancer du sein quelques mois plus tôt. Chaque jour, une conversation ou un détail de son environnement la ramenait à la perspective de la mort.

« J'ai consulté un praticien Alpé en septembre 2017. Il m'a proposé un

protocole adapté à l'urgence de ma situation : une possibilité de désactivation par jour, si une angoisse se présentait. Chaque fois, c'étaient des sensations différentes. Au bout de deux semaines, mes attaques de panique se sont espacées jusqu'à disparaître... Elles ne se sont plus manifestées depuis. »

.../... inconsciente. Si j'ai travaillé sur moi, je peux avoir l'habitude de ralentir et d'amplifier ma respiration. Il me faut alors inhiber ces réflexes acquis afin de laisser faire le corps. Une autre attitude qui bloque le processus est de me concentrer excessivement sur mes sensations, parfois en espérant les dissoudre. Or, une attention trop volontaire ou focalisée bloque également le processus. Il me faut simplement remarquer les sensations qui se produisent et non me focaliser dessus.

Jusqu'à l'apaisement

L'évolution des sensations dure très peu de temps. Parfois quelques minutes, parfois quelques secondes. Les durées les plus courantes avoisinent les vingt secondes. Après avoir évolué, les sensations s'apaisent spontanément. Ce n'est pas un apaisement progressif, mais un point de rupture. Un relâchement physique se produit.

Toutes les tensions s'estompent rapidement. Parfois, une ou deux sensations subsistent, mais de manière atténuée. Je ne suis plus aux prises avec la perturbation émotionnelle. Parfois, une tristesse peut me submerger pen-

dant quelques secondes. Tout ceci est normal.

Au-delà de 2 minutes 30, si le point de rupture ne s'est pas manifesté, il convient de m'arrêter. Quelque chose bloque le processus. Peut-être suis-je en train de faire quelque chose qui empêche la transformation des sensations. Souvent, je me focalise trop sur mon corps ou je tente d'apaiser mes sensations au lieu de les laisser m'entraîner. Il me faut alors revenir à une attitude plus passive. Peut-être aussi ne suis-je pas en sécurité. Par exemple, je me sens attendu, pressé par le temps, observé... Ou bien la situation au cours de laquelle j'ai été perturbé est trop proche dans l'espace. Dans ce cas, je peux essayer de me déplacer. Si c'est impossible, j'attendrai une autre occasion...

J'ouvre les yeux. Je reprends contact avec le monde extérieur

Les yeux ouverts, je reste quelques instants assis, puis je repense à la situation au cours de laquelle j'ai été perturbé. Si mon émotionnel est neutre, c'est que le processus de désactivation est achevé.

Si une émotion survient, je reprends le processus comme précédemment.

Dans l'état d'apaisement, je porte de nouveau l'attention sur mes sensations

Si j'en ai la possibilité, je m'allonge confortablement et je ferme les yeux. Sinon, je reste dans la même position. Dans cet état apaisé, je porte de nouveau mon attention sur les sensations présentes dans mon corps. Celles-ci sont plus neutres, voire agréables. Si quelques sensations désagréables atténuées subsistent, elles s'apaiseront dans les minutes qui viennent.

Ce moment d'intégration dure dix minutes si j'ai le temps. Si je suis peu disponible, m'accorder une minute d'intégration est tout de même très précieux. Spontanément, des pensées vont se manifester sous la forme d'images, d'impressions, de sentiments. Si je m'en rends compte, j'ai le choix. Je décide alors de revenir à mes sensations physiques. Si le sommeil vient, je le laisse m'entraîner, si possible.

À mon réveil, j'observerai les changements qui se produisent dans ma vie... ■

un moment d'intégration. Ce dernier dure généralement entre dix et vingt minutes. Le but : mettre à profit l'état de conscience modifié qui suit une libération, pour actualiser le nouvel état non traumatique, dans toutes les dimensions de son être. Autrement dit, laisser la détente se répandre. Accélérer la désactivation des routes neuronales du stress. Au cours de ce processus, images, souvenirs et prises de conscience peuvent survenir. Parfois, la personne s'endort spontanément, permettant une récupération optimale. Le temps d'intégration semble faciliter les changements dans la vie.

La pertinence de la proposition de Michel Gaborit me paraît évidente. En l'écoutant, je réalise que j'ai moi-même eu spontanément tendance à m'offrir ces temps d'intégration au cours desquels je profite à plein d'un nouvel état de bien-être. Souvent, ce moment permet l'émergence de souve-

nirs autrefois douloureux, qui me laissent apaisé, comme une révélation émotionnelle que tout cela est fini, pardonné. Ce sont peut-être ces moments de grâce qui m'ont motivé à employer cette ressource de manière systématique.

Sitôt formé à cette nouvelle approche, j'en fais bénéficier les personnes qui viennent me consulter. Elle m'apparaît rapidement comme un accélérateur de changement. Après avoir pleinement goûté à l'état de paix qui suit une désactivation et ayant une vue d'ensemble de leur état émotionnel, beaucoup sont fortement motivés pour poursuivre le processus de libération. Jusqu'au bout du bout... C'est pourquoi, dès la troisième séance, un praticien Alpé propose au consultant d'apprendre l'autonomie. Dans ce cas, ce dernier prend le relais de sa thérapie, à l'instar de Germain, un ami autrefois hyperémotif, qui s'emploie à libérer l'une

après l'autre toutes les émotions dévastatrices liées à la séparation de la mère de ses jeunes enfants qu'il vit actuellement. Consciencieusement, il note chaque situation au cours de laquelle il a éprouvé une perturbation, puis vient me voir pour une désactivation, jusqu'à voler de ses propres ailes. En quelques semaines, il retrouve l'appétit, le sommeil, sa capacité de concentration et une sérénité dont il n'avait même pas le souvenir.

Il semble que l'on prenne goût à la paix. De plus en plus confiants dans la technique, beaucoup considèrent bientôt les perturbations qui émergent comme autant d'opportunités de libération. C'est ainsi que je vois des parcours douloureux s'infléchir et des personnes se libérer de tout une trame de contraintes psychiques qui les étreignaient, tout en ayant l'impression de n'y être que pour une modeste part...

Emmanuel Duquoc ■■■