

ALPÉ

la nouvelle méthode express qui libère les perturbations émotionnelles

Au cours de mon activité de journaliste, j'ai rencontré de nombreuses méthodes de mieux-être. Parmi elles, Alpé est l'une des plus efficaces qu'il m'ait été donné de tester pour libérer les perturbations émotionnelles. Toutes les perturbations ? Pour celles qui me concernaient, anxiété, angoisses, inhibitions, irritabilité, manque d'entrain au réveil, attaques de panique et même procrastination : aucune n'a résisté à quelques instants d'attention ciblée, au bon moment. Ce fut simple, précis, rapide et surtout définitif. Formé à l'accompagnement et devant les changements de vie observés chez les personnes que j'aidais, j'ai publié Auto-Alpé, un e-book qui présente ce que l'on peut transmettre efficacement en dehors d'une formation pour apprendre à libérer son émotionnel perturbé en situation. En exclusivité pour les lecteurs de Néosanté, voici le récit de mon expérience récente, ainsi que quelques morceaux choisis de mon e-book : Auto-Alpé.

ARTICLE N° 120

Par Emmanuel Duquoc

Et si aucune perturbation émotionnelle humaine ne pouvait résister à quelques instants d'attention ciblée, au bon moment ? C'est le pari de la méthode Alpé (Accompagnement à la libération des perturbations émotionnelles), une thérapie brève développée par le psycho-praticien Michel Gaborit (*photo*) qui met à profit cette capacité naturelle que nous avons tous : porter notre attention sur les sensations de notre corps. Si les conditions sont réunies, chaque libération dure de quelques secondes à deux minutes et demi maximum. Utilisant le même mécanisme que la méthode Tipi dont *Néosanté* s'est déjà fait l'écho, Alpé s'en distingue notamment par un mode d'accompagnement spécifique permettant de prendre conscience de l'omniprésence des perturbations émotionnelles dans nos vies, pour mieux les cibler. En première séance, le praticien Alpé propose

Loin de toute analyse, le patient est simplement guidé à identifier des situations aux cours desquelles il a éprouvé un inconfort émotionnel

à cet effet un bilan de l'émotionnel perturbé. Phobies, angoisses, blocages, excès émotionnels (répression et même dépression) ou problèmes relationnels, tout peut être évoqué. Loin de toute analyse, le consultant est simplement guidé à identifier des situations aux cours desquelles il a éprouvé un inconfort émotionnel. Au cours de cet entretien semi-guidé, il réalise rapidement toute la place que prennent les perturbations émotionnelles dans sa vie. Michel Gaborit pense que la plupart des humains sont aux prises avec elles 80% de leur temps de veille. L'objectif d'Alpé : passer à 20%, pour commencer...

Nous sommes tous perturbés

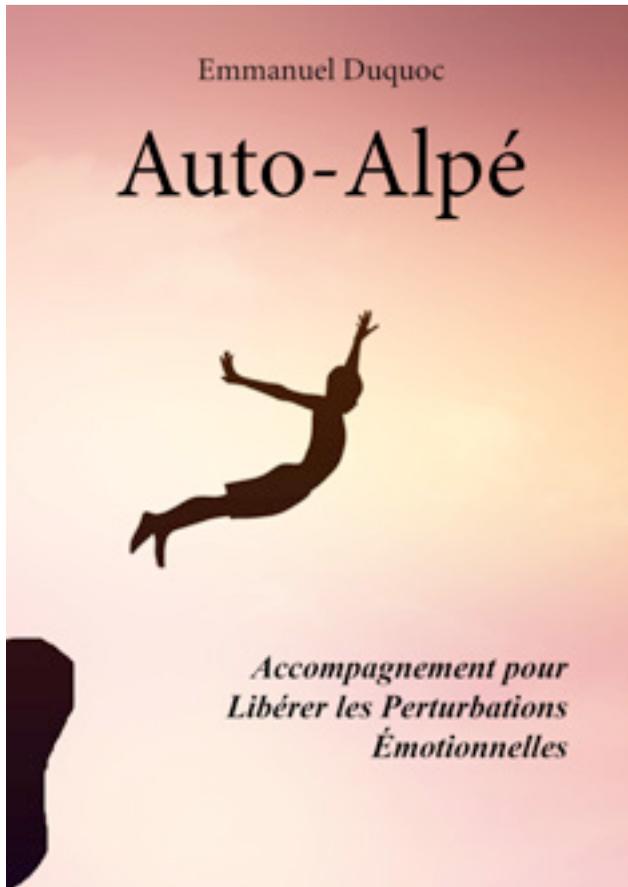
Franchement, j'aurais entendu ces chiffres avant d'avoir désactivé une bonne partie de mes tourments, je n'y aurais pas cru. Normal puisque je n'en avais pas pleinement conscience. Mais quatre ans après avoir découvert cette ressource naturelle, d'abord avec Tipi, ensuite avec Alpé, je confirme l'estimation. Et souscrit à l'idée que nous sommes tous perturbés, consciemment ou non, y compris les sages et ceux qui ont du self-

control. Au cours de leur première séance, plusieurs amis que j'ai accompagnés ont été impressionnés par la liste des perturbations émotionnelles qui les concernaient. Heureusement, dans le même temps, ils ont découvert tout ce que la ressource naturelle pouvait faire pour eux. À la suite de ce premier entretien Alpé, le consultant choisit une première perturbation à désactiver et peut constater immédiatement l'effet de sa libération. C'est ce qui est arrivé à Eugénie, une amie soignée pour un cancer du sein quelques mois plus tôt. Obsédée par l'idée d'une rechute, elle vivait dans une angoisse quasi permanente. Dès la première séance, elle a retrouvé la sérénité... pour quelques heures. D'autres perturbations se bousculaient... Devant l'urgence psychologique, je lui ai proposé de m'appeler chaque jour si besoin pour une désactivation par téléphone. Elle m'a sollicité en moyenne un jour sur deux, pendant deux semaines. Les séances duraient quelques minutes. Et puis elle a cessé de m'appeler. Elle n'avait plus peur. Récemment, elle m'a confirmé les transformations que ces quelques séances avaient occasionnées. Non seulement ses paniques l'ont quittée, mais nombre de ses réactivités se sont apaisées, entraînant une amélioration de ses relations.

Je pense aussi à Germain, dont la compagne s'intéressait à un autre, provoquant des tourments insurmontables et des accès de violence. Il est venu me consulter, en privation de sommeil, épuisé, incapable de se concentrer au travail, hors de lui, en larmes. En trois séances, il allait déjà beaucoup mieux. Sa compagne m'en témoignait. Trois séances de plus et il devenait quasiment autonome dans l'usage de cette ressource. Depuis, sa compagne l'a quitté mais je le vois presque toujours avec le sourire. Il a passé le cap sans réprimer ce qu'il éprouvait et vécu le deuil de sa relation avec une sérénité qu'il n'imaginait pas. Une authentique transformation donc, et qui se poursuit actuellement.

Libération et intégration

En autonomie comme en séance accompagnée, après chaque libération, le pratiquant est invité à un temps d'intégration silencieux, toujours au contact de son corps, pour répandre le nouvel état dans toutes les dimensions de son être. On pourrait être tenté de laisser de côté cette étape. Dans



mon expérience, elle est rapidement apparue évidente. Après la libération d'une perturbation émotionnelle, la personne est relâchée et parfois étonnée par ce qui lui arrive. C'est qu'elle est en train de revenir dans le monde avec un traumatisme en moins. Effacé de sa mémoire émotionnelle, définitivement. Ce n'est pas rien et c'est précieux... Si elle met à profit cet état de bien-être pour rester silencieusement au contact de son corps, elle goûte véritablement au relâchement. Elle « *déguste* » son état de libération. C'est une expérience agréable qui donne envie d'y goûter de nouveau. Ainsi, la prochaine fois qu'elle éprouvera une perturbation émotionnelle, elle sera plus facilement encline à se consacrer à sa perturbation, plutôt que de la fuir comme auparavant...

Auto-Alpé : morceaux choisis

Sur le plan pratique, la méthode Alpé peut être mise en œuvre en différé ou bien dans l'instant de la perturbation. C'est cette dernière possibilité qui est l'objet de l'e-book, *Auto-Alpé*. En voici quelques extraits.

J'éprouve une émotion désagréable...

- Je me mets en sécurité
- Je m'assois et je ferme les yeux
- Je porte mon attention sur les sensations présentes dans mon corps
- Je laisse évoluer mes sensations
- Je laisse faire sans a priori, sans intervention
- Jusqu'à l'apaisement...
- J'ouvre les yeux. Je reprends contact avec le monde extérieur. Je repense à la situation.

Dans l'état d'apaisement, je referme les yeux et porte de nouveau l'attention sur mes sensations.

C'est tout ?

En essence oui. Mais peut-être faut-il quelques explications supplémentaires afin de mieux comprendre le fonctionnement de cette capacité naturelle que nous avons tous de libérer l'origine de nos perturbations...

1. J'éprouve une émotion désagréable...

Une émotion se passe dans le corps. Quelle qu'en soit la cause, qu'elle nous semble légitime ou non, quand nous sommes en colère, tristes ou que nous avons peur, nous nous sentons opprimés, crispés, tendus, sans énergie, etc. C'est comme cela que nous sommes conscients de nos affects. Ces moments difficiles sont précisément l'occasion de désactiver définitivement les peurs racines, ces souvenirs traumatiques inconscients à l'origine de nos émotions perturbées.

2. Je me mets en sécurité

Je m'éloigne pendant quelques instants de la situation qui m'a perturbé pour me consacrer à la perturbation elle-même. Pour cela, je peux me déplacer physiquement ou attendre quelques instants. 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.

3. 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.

4. 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 prennent souvent à partie la respiration, le cœur, le plexus. Des muscles se tendent. D'autres sensations peuvent se manifester. Plus rarement, c'est une absence de sensation. Je peux me sentir vide, flottant. Aussitôt que se 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.

5. 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.

6. 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, inconsciente. Si j'ai travaillé sur moi, je peux avoir l'habitude de ralentir ma respiration ou de l'amplifier. Il me faut alors inhiber ce réflexe 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.

7. 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 20-30 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.

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 at-



titude 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-elle trop proche dans l'espace. Dans ce cas, je peux essayer de me déplacer. Si c'est impossible, j'attendrai une autre occasion...

8. 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, à l'étape 3.

9. 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

Les moments difficiles sont précisément l'occasion de désactiver définitivement les peurs racines, ces souvenirs traumatiques inconscients à l'origine de nos émotions perturbées.

moment d'intégration dure 10 minutes si j'ai le temps. Si je suis peu disponible, m'accorder au moins 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 retour, j'observerai les changements qui se produisent dans ma vie...

Les questions souvent posées

Est-ce qu'Auto-Alpé en situation marche à tous les coups ?

Il faut être honnête, la réponse est non. Pour maîtriser cette ressource naturelle, faire une première expérience guidée avant de la reproduire de manière autonome est l'entrée majoritaire. Dans notre expérience, la plupart des personnes ont besoin de vivre une ou plusieurs séances accompagnées avant d'apprendre à maîtriser le processus de manière autonome.

Au fait, c'est quoi une perturbation émotionnelle ?

Au sens où nous l'entendons dans Auto-Alpé, une perturbation émotionnelle est une émotion décalée par rapport aux nécessités de l'instant. Autrement dit, une émotion dysfonctionnelle.

Par exemple, si j'ai peur de passer sous un tunnel, de traverser un pont ou quand je vois une souris, cette émotion n'est pas la réponse à un danger réel immédiat. C'est la réponse à un danger réel passé que la situation nous rappelle.

Au-delà des phobies ou des peurs chroniques, toute émotion qui limite mon efficacité est une perturbation émotionnelle. Si j'ai peur de m'expri-

mer en public au point de bafouiller, de perdre mes moyens voire d'éviter d'intervenir alors que j'aurais des choses importantes à exprimer, alors, cette peur diminue mon efficacité et c'est une perturbation.

D'où viennent nos perturbations émotionnelles ?

Bien loin de la psychologie, nos perturbations émotionnelles viendraient de pertes de connaissance subies, le plus souvent, au cours de la vie intra-utérine et de la naissance. (...) Les sensations décrites au cours d'un processus de libération émotionnelle correspondent en effet souvent à des situations bien connues des obstétriciens (les médecins accoucheurs) : sensation d'être très serré à la tête comme si l'on passait dans un boyau étroit, oppression thoracique, traction sur l'ombilic, strangulation, sensation d'être entravé, sensation de se vider de l'intérieur ou d'être aspiré vers le bas, etc.

Pourquoi notre cerveau nous fait réagir dans une situation anodine ou ne représentant pas de danger vital comme si nous étions face à un danger de mort ?

Parce qu'un ou plusieurs des éléments de cette situation perçue par nos sens ressemblent à une situation initiale au cours de laquelle nous avons perdu connaissance, ce que le cerveau reptilien a retenu comme MORT ! Par exemple, une femme était phobique non seulement des serpents mais aussi des lacets qui serpentent, des cordes enroulées, etc. Cette vision rappelait peut-être à son cerveau reptilien le souvenir de son cordon ombilical qui avait provoqué une perte de conscience. Nous en avons eu la confirmation au cours de sa séance Alpé, lorsqu'elle a décrit des sensations de strangulation et d'asphyxie...

Que se passe-t-il en nous au cours d'un accompagnement Alpé ?

Pendant les 2 minutes 30 maximum d'un processus de libération émotionnelle, nous allons constater des sensations désagréables à divers endroits du corps : des douleurs, des tensions musculaires, des tremblements, des sensations de pression, de coups, de chute, de déséquilibre, de vide, de flottement ou bien des sensations plus énergétiques ou électriques. Elles correspondent aux mêmes réactions internes que celles que le cerveau reptilien a mis en œuvre pour tenter de se libérer d'une situation traumatique initiale, il y a parfois plusieurs dizaines d'années et que lui rappelle la situation présente. Ces sensations ne sont donc pas une réaction anarchique. Dès lors que nous observons nos sensations sans intervenir, notre cerveau reptilien mène sa réaction de survie jusqu'au bout, constate qu'il est encore en vie puis, rassuré, désactive cette réaction, définitivement. Nous avons la preuve que cette désactivation est définitive quand la situation se présente de nouveau dans notre vie et qu'elle ne provoque plus de perturbation...

Quand nous observons nos sensations sans intervenir, nous mobilisons également notre cortex, le centre cérébral de la pensée et du langage. Sauf qu'au lieu de penser, et d'élaborer divers scénarii comme il le fait spontanément d'habitude, il se consacre à l'observation. Il cesse donc d'interférer avec les réactions réflexes du cerveau reptilien. Cet arrêt momentané de la pensée laisse suffisamment de temps au cerveau reptilien pour qu'il mène sa réaction de survie jusqu'au bout et constate de lui-même l'absence de danger vital.

Comment apprendre à se libérer ?

Pratique autonome, la thérapie brève Alpé peut aussi être mise en œuvre sous forme d'entretien en vis-à-vis, par téléphone ou par vidéoconférence. Le protocole se déroule en trois séances incluant un bilan de l'émotionnel perturbé, une désactivation émotionnelle et une validation des résultats éventuellement assortie d'une seconde désactivation. 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 Alpé Pro et un annuaire des praticiens certifiés.
- **je-retrouve-mon-pouvoir.com** : Blog de l'auteur du présent article proposant un Guide d'auto-accompagnement à la Libération des Perturbations Émotionnelles, à télécharger. ■