

## Libération de difficultés émotionnelles

### EXEMPLES DE DIFFICULTES EMOTIONNELLES

Ces **petits « rien » du quotidien**, ces situations de « *micro-stress* » : un imprévu (un mail, un coup de fil, un embouteillage, un collègue absent, un rendez-vous annulé, un rendez-vous en retard, un enfant malade, etc...), un dossier à boucler, on me coupe la parole, on ne m'entend pas, on ne me comprend pas, etc...

Ces **situations de « stress »** et même de « très gros stress » lorsque :

-c'est **TROP** (travail, sollicitations, rendez-vous, pression, choix, bruit, confiné, rapide, conflictuel...)

-ce n'est **PAS ASSEZ** (travail, argent, temps, batterie de téléphone, réservoir d'essence, excitant...)

-c'est **NOUVEAU** (trajet, travail, projets, collègues, cheveux blancs...)

-**JE M'EXPRIME** (parler à des inconnus, parler à des personnes « impressionnantes », passer un examen, écrire à un client difficile, marcher dans la rue devant une terrasse de café...)

- je suis **FACE A** ... des sensations physiques (oppression thoracique, estomac vide...), certaines odeurs (aliments, sueur, hôpital...), certains touchers (matière visqueuse, caresses...), certains goûts (acidité, certains fruits...), certaines visions (mort, sang, animaux, du vide...), certains sons (voix de certaines personnes, moustique...)

### QUELLES CONSEQUENCES ?

Même si on trouve des solutions pour s'en accommoder ou pour éviter le problème, ces difficultés émotionnelles qui s'immiscent dans la vie quotidienne sont terriblement **énergivores**.

**Et elles nous empêchent d'accéder à nos pleines ressources physiques et cognitives.**

Elles sont également **source de tensions relationnelles**, souvent à **l'origine de difficultés au travail** (épuisement, perte de sens, baisse de motivation, burn out...) et parfois déclencheurs de **pathologies**.

## COMMENT S'EN LIBERER ?

Se libérer des émotions indésirables, des comportements inappropriés, des peurs, des TOCS et des addictions à **partir de sa capacité naturelle à réguler les émotions – méthode TIPI®**.

\*Séance individuelle d'accompagnement – 1h – (en présentiel ou à distance)

\*Forfaits de 3 à 5 séances (à définir selon la thématique)

## QU'EST-CE QUE LA METHODE TIPI ?

TIPI : Technique d'Identification sensorielle des Peurs Inconscientes

Cette méthode a vu le jour grâce à Luc NICON. Elle met en avant la capacité naturelle et universelle à autoréguler un désordre émotionnel : la **régulation émotionnelle**.

Un remède aux émotions indésirables.

Pas besoin d'identifier l'origine, ni d'analyser mentalement pourquoi vous vivez des difficultés émotionnelles. **Il suffit de partir d'une situation vécue à l'origine de l'émotion indésirable.**

Le travail se réalise ensuite autour des sensations physiques.

Par un **simple revécu sensoriel** (et non émotionnel), cette technique rapide et durablement efficace permet de « déraciner » les peurs.