

## FORMATION – Apprivoiser ses émotions

### 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...)

## CONSEQUENCES ? et COMMENT S'EN LIBERER ?

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 libérer ? **En utilisant votre capacité naturelle à réguler vos émotions !**  
**Cette fameuse « régulation émotionnelle » de la méthode TIPI®**

## Qu'est-ce que la méthode 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'un instant où l'émotion indésirable se manifeste.**

La régulation se réalise ensuite autour des sensations physiques.

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

## FORMAT D'APPRENTISSAGE

### Au centre – AVRILLE (2 x 1h30, et 4 vidéos) :

\*1<sup>ère</sup> séance : apprentissage de la méthode

Un espace de 2 semaines pour pratiquer en situation dans votre quotidien

\*2<sup>ème</sup> séance : retours des expérimentations,

Et apprentissage des subtilités de la méthode, aide à la mise en lumière de vos situations concrètes pour l'utilisation de cette capacité naturelle.

+ **4 vidéos** à disposition pour savoir repérer les instants émotionnels et aider à la mise en pratique au quotidien de la méthode.



### Dans vos locaux (2 demi-journées) :

\*1<sup>ère</sup> demi-journée : savoir repérer les instants émotionnels et apprentissage de la méthode

Un espace de 2 semaines pour pratiquer en situation dans votre quotidien

\*2<sup>ème</sup> demi-journée : retours des expérimentations et apprentissage des subtilités de la méthode.

Aide à la mise en lumière de vos situations concrètes et à la mise en pratique dans le quotidien de cette capacité naturelle.

## BENEFICES APPORTES

Un **"mode d'emploi" pour apprivoiser, stopper ces émotions qui se répètent et qui épuisent !**  
Désinstallez les "applications internes", les comportements inappropriés qui génèrent du stress..

### Bénéfices :

- Apprendre à vivre pleinement ses émotions pour les utiliser à bon escient
- Se désencombrer des émotions limitantes, pour stopper les schémas répétitifs, pour oser suivre ses élans
- Avoir un comportement juste, des paroles justes au bon moment
- Faire des choix conscients, adaptés à ses besoins et à la situation, avoir du discernement
- Se sentir stable, sentir sa force intérieure, être en paix avec soi-même
- Avoir des relations entretenues avec soi et autrui de qualité (saines, constructives...)
- Avoir confiance en soi-même en situation inconnue, dans l'imprévu
- Etc.

D'une situation inconfortable, empreinte d'émotions dans laquelle on se sent impuissant, envahi, paralysé, tendu, dépassé... on peut arriver à une situation où l'on agit de façon juste pour soi-même et les autres.

On se sent alors en paix avec nos décisions, nos actes, nos pensées.

**Tout cela ramène du calme à l'intérieur de soi et contribue également à la bonne santé.**