

Exploration qualitative sur des expériences de « revécu sensoriel » en lien avec des difficultés émotionnelles actuelles

Xavier de la Tribonnière¹

Luc Nicon²

Marie Pommier³

Résumé

Contexte : Depuis 2003, Luc Nicon² a mis en évidence une possibilité naturelle d'introspection sensorielle pour visiter certains traumatismes vécus antérieurement à partir de difficultés émotionnelles actuelles.

Un premier ouvrage « Tipi : technique d'identification de peurs inconscientes » paru en 2008, présentait cette possibilité de « revivre » les traumatismes en relation avec des difficultés émotionnelles, notamment certains épisodes de la vie périnatale. Le livre indiquait un fort pourcentage de rémission des difficultés émotionnelles après ces « revécus ».

Objectifs : Cette nouvelle étude vise à explorer plus amplement cette capacité naturelle d'introspection sensorielle pour élargir nos connaissances sur notre fonctionnement émotionnel et à montrer son fort potentiel quant à la rémission des troubles de l'émotion.

Cadre et conception : Des séances d'introspection sensorielle à partir d'une difficulté émotionnelle sont organisées dans le cadre d'ateliers collectifs ou sous forme de consultations individuelles. L'adhésion à l'étude est bénévole. Les participants acceptent que leur séance fasse l'objet d'un enregistrement sonore et s'engagent à fournir un retour d'expérience écrit de leur séance et de ses éventuelles conséquences sous une semaine, un mois et 3 mois.

Méthodes : Lors de la séance, le participant formule une difficulté émotionnelle qui l'encombre en l'illustrant par une situation représentative précise. Cette situation sert de point de départ à une introspection sensorielle conduite par le professionnel qui, en laissant s'imposer naturellement des sensations physiques et des images, permet au participant de « revivre » un traumatisme.

Analyse utilisée : Les enregistrements réalisés lors des séances sont transcrits. Les références à l'univers périnatal, à l'enfance ou à la période adulte sont repérées et classées par événements distincts. Les retours d'expérience sont dépouillés et ajoutés au dossier de chaque participant : l'évolution de sa difficulté émotionnelle est principalement prise en compte.

Conclusions : Cette étude permet :

- de mettre en évidence un éventuel lien entre une difficulté émotionnelle vécue actuellement par une personne et un traumatisme particulier qu'elle peut « revivre » à partir de cette difficulté.
- D'apprécier l'efficacité d'une telle introspection sensorielle sur les difficultés émotionnelles.

Introduction

La méthode développée par Luc Nicon à partir de 2004 a été diffusée par « Tipi », association à but non lucratif. À travers cette association, plus de 6.000 professionnels de la santé (psychiatres, médecins, dentistes, infirmières, assistantes sociales, etc.), thérapeutes, coachs, enseignants, ont été formés, sous une forme simplifiée, à accompagner les personnes en difficulté émotionnelle à l'aide de cette introspection sensorielle.

Malgré les résultats thérapeutiques remarquables, les études scientifiques sur cette nouvelle possibilité de régulation émotionnelle commencent seulement à se mettre en place.

Une étude de cas (case report) portée par le Pr. Éric Bertin⁴ présente l'intérêt d'une thérapie brève basée sur l'acceptation sensorielle des émotions pour l'alimentation émotionnelle dans l'obésité. Une autre étude du CHU de Montpellier⁵ en partenariat avec le groupe d'assurance COVEA-GMF a concerné 2.648 agents hospitaliers et enseignants de l'éducation nationale en période de Covid-19. Cette étude observationnelle *en cours de publication* porte sur les bénéfices des participants à se former, à l'aide d'un e-learning, à réguler leur stress en pratiquant par eux-mêmes l'introspection sensorielle développée par Luc Nicon. La mise en évidence d'un certain degré d'efficacité de la gestion du stress et des émotions en autonomie, sans effets indésirables notables et sans accompagnement professionnel, confirme l'intérêt d'un e-learning sur la méthode Tipi et de la méthode elle-même.

Plus encore, les résultats informels basés sur plusieurs centaines de milliers de séances réalisées par des professionnels formés à la méthode développée par Luc Nicon suggèrent que les personnes qui « revivent » un épisode périnatal à partir d'une difficulté émotionnelle ne sont, par la suite, plus encombré par cette difficulté, et cela de façon durable. Cette constatation laisse à penser que cette méthode présente un potentiel élevé pour réguler les émotions.

Au-delà de cet aspect curatif, les enseignements issues de cette pratique représentent une ouverture originale sur notre fonctionnement émotionnel. C'est particulièrement ce dernier point qui est recherché dans cette étude.

À noter que le lien entre les événements vécus en période périnatale et les émotions a été également évoqué par quelques spécialistes. Claude Imbert⁶ sur les gémellités non-viables en période prénatale et Stan Grof⁷ sur les traumatismes vécus autour de la naissance ont notamment abordé l'influence de ces événements sur les manifestations émotionnelles. Cependant, dans tous les cas, l'absence de méthodologie et/ou le manque de clarté n'ont pas permis à ces écrits de dépasser le stade de la confidentialité.

Méthodes

Une approche qualitative

L'objectif de la recherche a conduit à la nécessité d'une conception innovante de l'étude.

Stratégies d'échantillonnage

Les participants sont recrutés par le biais d'une approche à multiples facettes, comprenant des conférences, des communiqués de presse sur les listes de diffusion, des publicités sur Facebook / Instagram et l'exploitation des recommandations du bouche-à-oreille. Les participants sont sélectionnés s'ils répondent aux critères de l'étude :

- Désir de réguler une difficulté émotionnelle récurrente
- Souhait de savoir quelle est l'origine de leur difficulté émotionnelle
- Implication dans une introspection sensorielle (qui peut comporter certains passages désagréables)
- Adhésion au cadre de l'étude (bénévolat, enregistrement sonore, retours d'expérience écrits)^(Doc1)

Des logiciels informatiques sont utilisés pour communiquer de façon standardisée avec les participants et planifier les séances. Aucune relation personnelle préalable n'est établie avec les participants avant leur séance. Le recrutement a lieu à partir de l'automne 2024. Les séances ont lieu entre octobre 2024 et décembre 2025.

Objectifs

L'étude comporte différents objectifs.

- Par rapport au nombre de séances réalisées par l'ensemble des participants à partir d'une difficulté émotionnelle, établir quel sont les différents pourcentages d'introspections sensorielles conduisant spontanément les participants à « revivre » un événement clairement identifié en période prénatale, lors de leur naissance ou par la suite de leur vie.
- Classer par catégories les différents événements « revécus sensoriellement » par les participants pour, à l'intérieur de chaque catégorie, étudier les éventuelles similitudes et différences. Ce classement porte sur les événements clairement identifiés, qu'il s'agisse d'événements périnataux ou non.
- Étudier les éventuelles similitudes et différences des difficultés émotionnelles à l'origine des introspections sensorielles conduisant à un même événement spécifique, qu'il soit périnatal ou non.
- Par rapport au nombre de séances réalisées par les participants, l'appréciation réussite/échec dans l'amélioration significative de la difficulté émotionnelle abordée par chaque participant après le « revécu sensoriel » d'un événement spécifique, qu'il soit périnatal ou non.

Collecte et analyse des données

Les séances

Chaque séance donne lieu à un enregistrement sonore. Les enregistrements sont transcrits à l'aide d'un logiciel. Le premier auteur² revoit ensuite les transcriptions des séances tout en écoutant les enregistrements et apporte des corrections ou des modifications aux transcriptions lorsque cela s'avère nécessaire.

Les transcriptions des entretiens font l'objet d'une analyse de contenu dans le cadre d'une analyse thématique réflexive⁴ afin d'identifier des catégories communes. Les références à l'univers périnatal, à l'enfance ou à la période adulte sont repérées et classées par événements distincts. Les citations textuelles (mots isolés, expressions, phrases et paragraphes) sont ensuite extraites des transcriptions pour servir à établir un profil type pour chaque événement clairement identifié.

Les retours d'expérience

Les retours d'expérience écrits suivant un questionnaire standard^(doc 2), planifiés à une semaine, un mois et 3 mois, sont dépouillés et ajoutés au dossier de chaque participant : l'évolution de la difficulté émotionnelle du participant est principalement prise en compte selon une grille d'évaluation^(tableau3). Un logiciel informatique permet, avant chacune des échéances, d'avertir automatiquement chaque participant de procéder à l'envoi de son compte-rendu. Un courriel de rappel est automatiquement adressé si nécessaire.

Résultats et interprétations

L'étude sera close, au plus tard, le 31 décembre 2025. La participation minimum à l'étude par 50 personnes semble un objectif raisonnable.

Les différents résultats thématiques et leurs interprétations seront effectués sous la responsabilité de Xavier de la Tribonnière¹.

Discussion

Selon les résultats et interprétations, une discussion documentée des différentes thématiques permettra une mise en relief plus approfondie de l'étude.

Conclusions

L'étude validera ou non les observations antérieures sur les thématiques abordées.
Le cas échéant, elle servira à compléter ces observations antérieures.

Références

1. De la Tribonnière X, Unité transversale d'éducation du patient (UTEP), CHU de Montpellier
2. Nicon L, Association Tipi, Montpellier
3. Pommier M, Psychologue, Association Tipi, Montpellier
4. Bertin E, Pr, CHU de Reims, *Cahiers de Nutrition et de Diététique, Elsevier, 2021*
5. CHU de Montpellier - COVEA-GMF
6. Imbert C, L'avenir se joue avant la naissance, 1998 – Un seul être vous manque, Auriez-vous eu un jumeau ?, Éditions Visualisations holistiques, 2004
7. Grof S, Royaumes de l'inconscient humain: la psychologie des profondeurs dévoilée par l'expérience LSD, Monaco, Éditions du Rocher, 1983
5. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qual Res Psychol* 2006;3:77-101.

Documents annexes

(voir les pages suivantes)

Doc 1 – Accord de participation

Doc 2 – Questionnaire de retour d'expérience

Tableau 3 – Évaluation de l'évolution de la difficulté émotionnelle du participant

— Étude —
Exploration qualitative sur des expériences
de « revécu sensoriel »
en lien avec des difficultés émotionnelles actuelles

Accord de participation

Nom et prénom :
Date de naissance :
Téléphone :
Adresse courriel :
Adresse postale :

Je, soussigné(e) *nom et prénom du participant* accepte de participer à l'étude principalement conduite par Xavier de la Tribonnière (CHU de Montpellier), Luc Nikon et Marie Pommier (Association Tipi).

Je reconnais avoir lu en sa totalité le projet de l'étude et être en accord avec son énoncé.

Je m'engage à :

- Autoriser l'enregistrement sonore de ma séance.
- Authentifier, si nécessaire, les enregistrements et documents me concernant et autoriser leur utilisation à des fins scientifiques (il va de soi que mon nom ne sera en aucun cas mentionné).
- Communiquer par courriel les comptes rendus de ma séance et des effets constatés (après une semaine, un mois et 3 mois), et cela, quel qu'en soit le résultat.
- Fournir, si possible, une copie de mon dossier médical et/ou un certificat médical attestant de ma difficulté.
- Détenir une adresse de courriel valide sur une durée d'un an.

Lieu :

Le :

Signature
(précédée de la mention « lu et approuvé »)

— Étude —
Exploration qualitative sur des expériences
de « revécu sensoriel »
en lien avec des difficultés émotionnelles actuelles

Questionnaire de retour d'expérience

1 – Une semaine après la séance

Nom et prénom du participant :

Date et lieu de la séance :

Description de votre difficulté émotionnelle :

Quelle est votre appréciation sur le déroulement de votre séance ?

(Décrivez librement en quelques lignes votre perception de la séance : Que s'est-il passé ? Votre séance a-t-elle été passionnante, instructive, étrange, décevante, confortable, pénible, etc. ?)

Une semaine après la séance, quelle est l'évolution de votre difficulté émotionnelle ?

(Cochez la case qui vous paraît la plus appropriée)

<input type="checkbox"/> Disparition	<input type="checkbox"/> Amélioration	<input type="checkbox"/> Sans effet	<input type="checkbox"/> Dégradation
--------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------

Compétez votre appréciation par un commentaire :

La date

Votre signature

Tableau 3 – Évaluation de l'évolution de la difficulté émotionnelle du participant

Nom du participant	Âge	Sexe	Difficulté émotionnelle	Disparition			Amélioration			Sans effet			Dégradation				
				1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		

Les mentions 1, 2 et 3 correspondent aux 3 retours des participants une semaine après la séance (1), un mois après la séance (2) et 3 mois après la séance (3)