

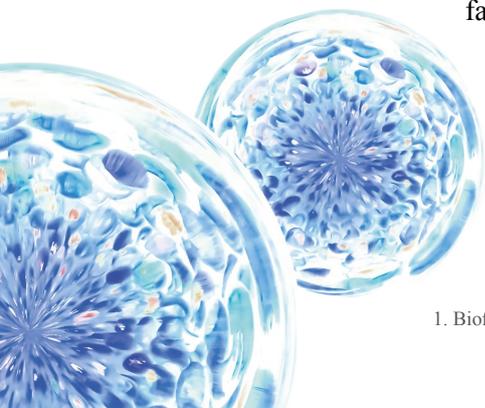
# Résistance du biofilm : le nouveau combat des huiles essentielles

*Même la redoutable pénicilline est devenue inefficace face à certaines bactéries. La situation devient alarmante en ce qui concerne les infections chroniques. Le vrai coupable ? Le biofilm.*

**L**a formation du biofilm est étudiée depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle mais on doit sa découverte, en 1683, à Antonie Van Leeuwenhoek, un commerçant-drapier hollandais passionné par les investigations scientifiques. Il prélève par grattage sur ses dents un échantillon dans lequel il observe, au microscope, la présence de très nombreux micro-organismes. C'est la plaque dentaire. Il ne disposait alors pourtant que de microscopes rudimentaires dont il taillait lui-même les lentilles. Mais reconnu comme le découvreur des biofilms, il deviendra membre de la « British Royal Society ».

## Une communauté microbienne bien vivante

« Les biofilms sont des communautés microbiennes complexes contenant des bactéries et des champignons. Ces micro-organismes synthétisent et sécrètent une matrice protectrice qui lie fortement le biofilm à une surface vivante ou non<sup>1</sup> ». Des microbes, de l'eau, des polysaccharides, des protéines... et le biofilm se forme !!! Ces agrégats irréguliers de colonies bactériennes constituent alors une véritable force de la nature microscopique contre les antibiotiques.



1. Biofilms made easy. Wounds International. Vol1. Issue 3. May 2010

## SOMMAIRE

**Résistance du biofilm :  
le nouveau combat  
des huiles essentielles ..... 1**

**Il ronfle ? Ça va finir  
en drame ! ..... 5**

*Ces légumes oubliés qui réduisent  
les risques d'AVC, de diabète et  
de maladie rénale ..... 9*

*Cette céréale andine vous fera  
vivre plus longtemps ..... 9*

*Ibuprofène : un poison en vente  
libre ? ..... 9*

*Les kilos pris après la ménopause  
sont les plus dangereux ..... 9*

**Méthode TIPI : 3 minutes  
pour vous débloquer ! ..... 10**

**Redécouvrez l'incroyable  
puissance d'autoguérison  
de votre corps ..... 13**

*Enfin une solution naturelle  
pour traiter le burnout ..... 17*

**La gym chinoise qui efface  
les années ..... 18**

**Stress en excès : gare  
au « coup de vieux » ..... 22**

**« Paléofit » : le secret  
de santé de vos lointains  
ancêtres ..... 27**

*L'huile d'olive, ça marche aussi  
contre le diabète ! ..... 30*

*Agenda ..... 32*

# Méthode TIPI : 3 minutes pour vous débloquent !

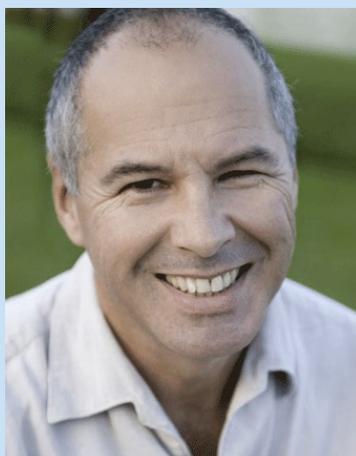
*Peur, phobie, colère, trac... La psychothérapie n'est pas le seul remède pour se débarrasser de ses angoisses. Luc Nicon a mis au point une approche très simple – presque magique – pour se libérer seul, rapidement et définitivement de ses émotions désagréables. Explication.*

**Annie Casamayou (pour Santé Corps Esprit) : Vous n'êtes pas thérapeute mais chercheur en pédagogie. Comment avez-vous identifié la façon de réguler ses émotions ?**

**Luc Nicon :** C'est vrai que je n'étais pas du tout prédestiné à cela. Je suis spécialiste en pédagogie et pendant longtemps, j'ai mis au point des approches pédagogiques non contraignantes, basées sur les sensations, pour permettre l'apprentissage de toutes sortes de disciplines, que ce soit les mathématiques ou le tennis de table. Mais je constatais que pour certaines personnes, adultes comme enfants, quel que soit le mode pédagogique proposé, ça ne fonctionnait pas. Même en cherchant des voies alternatives, plus ludiques ou plus interactives, en les raisonnant et en les rassurant, elles restaient malheureusement bloquées.

Et puis un jour, j'ai posé une question toute simple à l'une de ces personnes : « Qu'est ce qui se passe, là, tout de suite, dans votre corps ? » Immédiatement, elle a su me décrire ses sensations : « J'ai la gorge nouée, j'ai du mal à respirer, j'ai la tête dans un étai... ».

Je lui ai alors demandé de laisser évoluer ces sensations. Et au bout de trente secondes, maximum une minute, d'un seul coup, elle a senti



Luc Nicon est spécialiste en pédagogie et en communication comportementale. Ses nombreuses recherches sur les mécanismes émotionnels et les peurs inconscientes l'ont amené à développer une approche sensorielle permettant de réguler les souffrances émotionnelles. Cette approche est aujourd'hui mise en œuvre partout dans le monde par des médecins et des thérapeutes. Il est l'auteur de *Revivre sensoriellement*, Éditions Forte, 2013.

comme un apaisement. Elle a réussi ce qui avait été impossible jusque-là car le blocage avait disparu. C'était formidable, presque magique ! Dès lors, dès que je me trouvais face à un enfant ou un adulte en difficulté, au lieu de me

lancer dans de longs conciliabules, je lui demandais seulement de porter son attention sur ce qui se passait dans son corps. Pendant des années, j'ai pu aider de cette façon de très nombreuses personnes. Ce qui a vraiment éveillé ma curiosité, c'est que j'ai réalisé que les difficultés ne revenaient pas.

J'ai alors proposé à un ami de mon fils qui était phobique et avait très peur du vide d'essayer cette méthode. Les vertiges dont il souffrait ont disparu immédiatement et sa phobie ne s'est plus jamais manifestée ! J'ai voulu comprendre et voir en quoi cela pouvait être profitable en dehors de la pédagogie. Ce n'était pas du tout mon domaine mais j'ai décidé de démarrer une étude.

**A.C : Quels résultats avez-vous observés ?**

**L.N :** En 2003, j'ai lancé un protocole de recherche avec l'association TIPI auprès de 300 volontaires souffrant de phobie, de dépression, d'inhibition, d'irritabilité et d'angoisses. Pour la plupart, il s'agissait de personnes vraiment pénalisées par leur peur.

Car le point de départ d'une émotion perturbatrice – qu'elle se traduise par du stress, de l'angoisse, une phobie ou autre chose –, c'est toujours une peur. Avec l'étude, je me suis rendu

compte que toutes ces souffrances émotionnelles générées par la peur se régulaient, pour la grande majorité des cas, immédiatement et durablement en une seule séance.

La première phase de l'étude date maintenant de 15 ans et aucun des premiers participants n'a connu de rechute. Si dans 2 % des cas la méthode n'a pas totalement abouti lors de l'étude, nous savons aujourd'hui que cela était dû à un manque de maîtrise dans la technique.

Pour cette étude, j'ai par ailleurs mis au point ce que j'appelle le différé, c'est-à-dire une façon de remettre les personnes dans leur émotion perturbatrice, par opposition à ce que j'avais fait jusque-là en intervenant en direct au moment de la manifestation émotionnelle. C'est ce qui explique les tâtonnements lors de l'étude. Aujourd'hui, je peux affirmer que la régulation est efficace à 100 % et que pour les milliers de personnes qui ont expérimenté ce travail depuis des années, les résultats sont durables.

### A.C : Comment la méthode fonctionne-t-elle exactement ?

L.N : Ce que j'ai compris assez vite, c'est qu'on ne peut pas en parler comme d'une méthode, mais plutôt comme d'une capacité naturelle que chacun de nous possède. Si je montre à un enfant de 2 ans comment faire, il saura ensuite y recourir toute sa vie de façon autonome, sans aucune difficulté. Cela montre bien que c'est quelque chose que l'on a en nous mais que l'on n'exploite pas. Un de mes principaux objectifs, aujourd'hui, est d'apprendre aux jeunes enfants la régulation émotionnelle. J'aimerais qu'il devienne naturel pour eux de l'utiliser. Les adultes ont parfois un peu plus de mal à le mettre en œuvre, parce que la société ou leur entourage leur a enseigné d'autres modes de réaction ou parce qu'ils sont naturellement

plus dans l'intellect. Mais les enfants et les adolescents savent d'instinct comment rentrer dans le ressenti sensoriel de leur corps. Ils ne sont pas encombrés par les schémas de valeurs.

### A.C : Avez-vous identifié l'origine des blocages émotionnels ?

L.N : En poursuivant mes expérimentations, j'ai compris qu'en se connectant à ses sensations et en les laissant nous entraîner là où elles doivent aller, on parvient à revivre ce moment donné de notre existence où l'on a perdu connaissance. En général, on ne conserve aucune mémoire de ce qui s'est passé, mais si on a perdu conscience, si l'on s'est absenté de notre corps, c'est parce que ce à quoi il fallait faire face était trop important et que la douleur était insupportable.

*« Pour désactiver une peur, il sera nécessaire de revivre sensoriellement l'émotion, c'est-à-dire avec son ressenti physique, sans rechercher l'événement d'origine. »*

Ces pertes de conscience peuvent intervenir à tous les moments de la vie, mais elles ont majoritairement lieu durant la vie prénatale. À cette période, les occasions sont particulièrement importantes d'être privées d'oxygène. La sensation d'asphyxie est d'ailleurs évoquée par 95 % des personnes.

Cette perte de conscience génère une empreinte sensorielle dans le corps qui se manifestera à l'occasion d'une confrontation ultérieure

au même type d'événement. Par exemple, lors de son retournement au huitième mois de la gestation, le fœtus peut tellement étirer le cordon ombilical qu'il finit par manquer d'oxygène et perdre connaissance. Il est probable qu'il réduise ensuite au maximum ses mouvements dans le ventre maternel, et quand il sera enfant ou adulte, il sera peut-être réticent à bouger ou à s'engager dans une activité demandant beaucoup d'énergie et sera tenté de céder à la panique devant un événement inhabituel. Pour désactiver cette panique, il sera nécessaire de revivre sensoriellement l'émotion, c'est-à-dire avec son ressenti physique, sans rechercher l'événement d'origine.

### A.C : Diriez-vous que cela fonctionne pour les maladies qu'on sait particulièrement liées aux émotions ?

L.N : C'est encore très nouveau dans mes recherches, mais je travaille sur cette question depuis quelques années.

Tout d'abord, si l'émotionnel est très important, ce n'est pas le seul facteur. Concernant le lien entre les émotions et le corps, la difficulté, c'est que le corps prend le relais justement lorsque les émotions ne sont pas conscientes. Du coup, l'enjeu est de savoir par quel moyen amener la conscience sur ces émotions. J'ai trouvé un nouveau passage qui produit de bons résultats : au lieu de chercher à remonter à ce qui, un jour, a engendré la somatisation, je pars du postulat que l'émotion est active aujourd'hui et que c'est aujourd'hui qu'il faut rechercher. Et les personnes y parviennent aisément. J'ai même élaboré un protocole pour les guider facilement. Contrairement à la régulation émotionnelle pour soi-même que tout le monde peut apprendre en 3 minutes, là ça demande une maîtrise plus élaborée et il faut s'adresser à un professionnel.

Un autre aspect important pour moi et pour ceux que je forme est que nous ne faisons rien à la place de la personne. Chacun va là où il doit aller. Si la personne n'identifie pas de situation émotionnelle problématique, on s'arrête là.

### A.C : Peut-on pratiquer TIPI seul ?

**L.N :** Réguler ses émotions, chacun doit pouvoir le faire au quotidien et en toute autonomie. Cela s'est propagé rapidement. Il existe des associations TIPI en France, aux États-Unis, en Belgique, etc. où des bénévoles proposent un apprentissage gratuit. Il y a ainsi une cinquantaine de formations ouvertes pour tous chaque mois et j'en suis très fier. J'ai eu beaucoup de chance en découvrant cette capacité à réguler ses émotions et c'est logique pour moi de la redistribuer au plus grand nombre.

Ce qui est déroutant, c'est que vous pouvez avoir une peur terrible ou une difficulté récurrente et profonde que vous allez régler vous-même en moins de trois minutes. Vous pouvez être autonome, même pour des problèmes graves. Si vous avez la phobie des araignées, vous revivez la peur sensoriellement et ensuite, vous allez réaliser qu'il était absurde d'être paniqué face à quelque chose

d'aussi insignifiant ! Partir de la peur de l'araignée, ça ne paraît pas plus important que ça dans la vie courante, mais il est possible que cela change beaucoup de choses dans votre existence : à partir de la racine d'un événement qui s'est mal passé à une époque donnée, des ramifications se construisent et à partir de n'importe quelle ramification, vous avez la possibilité d'atteindre la racine. Dès que vous avez atteint la racine, toutes les autres ramifications se désactivent. Par exemple, vous remarquez le dimanche en vous promenant en forêt que votre tête est lourde et que vous êtes oppressé. Puis dans la semaine, vous éprouvez le même type de sensations en allant voir votre banquier pour lui demander un prêt. Ce sont les mêmes sensations, c'est donc la même racine, que vous partiez de l'un ou l'autre, les deux vont disparaître.

Si on ne se fait pas confiance ou si l'on a un peu peur de ce qu'on peut ressentir, il est bien sûr possible d'aller voir un spécialiste ou de faire une séance par téléphone.

### A.C : Pourquoi choisir la régulation émotionnelle plutôt qu'une autre technique ?

**L.N :** Je crois que je pourrais le résumer en un mot : écologie. C'est-à-dire

## EN PRATIQUE

Vous ressentez une émotion désagréable...



- Fermez les yeux ;
- Portez votre attention sur les sensations physiques présentes dans votre corps ;
- Laissez ces sensations évoluer, se transformer d'elles-mêmes ;
- Laissez faire, sans contrôle, sans a priori ;
- Jusqu'à l'apaisement.

Assister à une formation ou consulter un professionnel : <https://tipi.pro/accueil/>

que dans tout le processus, je reste conscient et à aucun moment, je ne perds le contrôle de ce qui se passe en moi. Je suis à la fois dans le moment présent et dans mes sensations. Consacrer 2 à 3 minutes à ce qui peut être très invalidant sans avoir besoin de se déplacer chez un spécialiste et avec une efficacité hors norme, c'est exceptionnel. C'est aussi un fait difficile à accepter. Pourtant, aujourd'hui, quand une personne se forme, elle obtient 100 % d'efficacité. Et c'est définitif. En fait, la plus grosse difficulté, c'est de prendre conscience de nos émotions car on est tellement habitué à vivre avec que bien souvent on en oublie qu'elles existent.



*Concentrez-vous sur vos ressentis physiques uniquement*



Propos  
recueillis par

**Annie Casamayou**  
Naturopathe