

# À PROPOS DE LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE TIPI

---



Extrait de : <https://tipi.fr/a-propos-de-la-regulation-emotionnelle-tipi/>

*Juin 2021*

## **Le principe de la régulation émotionnelle Tipi**

Toute émotion désagréable a une origine précise : un événement que nous avons vécu, un incident qui s'est produit, un instant où tout a basculé. Or, si nous revivons cet événement en faisant appel à notre ressenti physique, alors notre émotion désagréable est désamorcée. C'est lors de cette reconnexion avec l'origine de nos émotions désagréables que se joue le principe de la régulation émotionnelle Tipi.

## **L'étude à l'origine de la régulation émotionnelle Tipi**

De 2003 à 2007, Luc Nicon, le fondateur de la démarche, a réalisé une étude\* portant sur 278 personnes, en souffrance émotionnelle. Les résultats ? Ils sont totalement incroyables !

- Sur les 278 personnes atteintes de phobie, de dépression, d'inhibition, d'irritabilité et d'angoisses, seules 7 ne sont pas totalement venues à bout de la souffrance émotionnelle qui les handicapait.
- Pour 79 % des personnes, la guérison est intervenue en une seule consultation. Les autres n'ont que très exceptionnellement nécessité plus de deux consultations pour obtenir le même résultat.

Depuis la parution de cette étude, plus de 3 500 professionnels qualifiés (docteurs, psychologues, coaches, thérapeutes et enseignants) ont été formés pour obtenir chaque jour ces mêmes résultats.

Ils ont aidé des enfants, des adolescents et des adultes à s'épanouir dans leur vie. Et, mieux encore, ils leur ont appris à réguler leurs émotions par eux-mêmes. Imaginez tous ces enfants qui grandissent en parvenant chaque jour à réaliser leur plein potentiel !

## **Implication de l'UTEP dans la recherche sur la régulation émotionnelle Tipi**

En éducation thérapeutique du patient (ETP), la prise en soins holistique de la personne, médicale, psychologique et sociale est la règle.

Les aspects psychologiques sont en première place dans le vécu de la maladie chronique. Cela nous a amené à nous intéresser à des méthodes de régulation des émotions, qui procèdent d'interventions non médicamenteuses naturelles et permettant une autonomie du patient.

La méthode Tipi est particulière par sa présentation pédagogique, qui offre à la personne qui a été formée, la possibilité de s'autogérer seule pour la plupart de ses émotions (dans certains, cas, accompagnement nécessaire).

Après l'avoir expérimenté collectivement et en avoir vu les bénéfices réels sur soi et les autres, l'UTEP s'est impliquée en collaboration avec l'association Tipi, dans la recherche en participant à trois projets :

- la participation à la rédaction d'un article sur l'utilisation de cette méthode dans deux cas d'obésité morbide (2020)
- la recherche sur l'efficacité d'un e-learning sur cette méthode, diffusé par ailleurs par la société GMF (groupe COVEA) à 90000 professionnels de santé, 80000 enseignants, et autres en cours (2020-2022)
- Projet d'application de la régulation émotionnelle chez des personnes souffrant de cancer (2021 en cours).