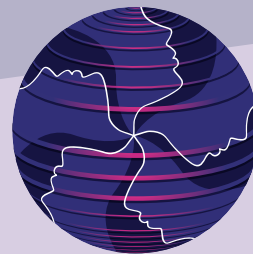


ALPÉ EN ENTREPRISE : ACCOMPAGNEMENT À LA LIBÉRATION DES PERTURBATIONS ÉMOTIONNELLES

« Vous avez dit Perturbations Émotionnelles ?! »



ALPÉ

On associe souvent à la sphère des émotions, une dimension intime, personnelle voire une certaine pudeur. Abordé dans la sphère professionnelle, le sujet semble encore plus sensible.

En effet, comment parler de nos peurs, de ce qui nous bloque ou nous met en réaction dans un milieu qui demande performance, maîtrise et efficacité ? Oui, les conséquences qu'elles engendrent sont souvent en décalage avec les exigences du terrain. Et pourtant l'OMS a reconnu le 25 Mai dernier le Burn-out comme une « maladie professionnelle ». Burn-out ? Quèsaco ? « Un état d'épuisement physique, émotionnel et mental lié à une longue exposition à des situations exigeant une implication émotionnelle importante¹ ». Le code du travail impose aux entreprises de prendre des mesures pour prévenir les risques psycho-sociaux. C'est bien que l'on reconnait leur existence... Mais doit-on attendre que l'émotion soit à son comble et que la crise soit aigue pour oser en parler ouvertement et mettre en place des solutions pour y faire face ? Parce que si l'on regarde bien, nous y sommes tous confrontés, et souvent ! **Alors, si on démystifiait les émotions qui nous perturbent pour mieux les reconnaître et apprendre à les désactiver?** C'est ce que propose la méthode ALPÉ !

QU'EST-CE QU'ALPÉ ?

Une méthode innovante qui permet d'apprendre à utiliser une ressource naturelle que nous avons tous en nous, pour désactiver définitivement et simplement les perturbations émotionnelles. Bon, cela fait beaucoup d'informations en une seule phrase ! Reprenons...

En apprenant à **repérer nos perturbations émotionnelles**, nous pouvons, par nous-mêmes, les désactiver. « Qu'est-ce qu'une perturbation émotionnelle ? » : eh bien, toute émotion qui crée de l'inconfort, du mal être et qui **atteint tout ou partie de notre potentiel**. C'est l'émotion qui s'invite là où on ne l'attend pas et qui nous déconnecte de la réalité objective, en nous faisant adopter des comportements souvent inadaptés. Par exemple la peur, la colère, la tristesse, la frustration, la culpabilité, sont des émotions dont le ressenti est inconfortable. Elles engendrent instantanément des réactions : blocage, inhibition, fuite, attaque, agressivité ou encore prise de pouvoir, contrôle. Ces comportements ont eux aussi des conséquences puisqu'ils amoindrissent notre liberté, notre potentiel et notre efficacité.

CONSÉQUENCES EN ENTREPRISE ?

Comment être assertif lorsqu'on a peur de faire du mal à l'autre ? Comment lâcher prise quand le stress des échéances est à son maximum ? Comment rester serein et bienveillant quand un sentiment d'injustice nous envahit ? Et puis parfois la crise éclate à cause de la procrastination !

Pourtant, disons le haut et fort : **Il est possible de vivre sans tout cela !** Parce que si l'on pense gérer ces situations, elles viennent toujours réduire notre bien-être, notre énergie et notre potentiel !

Et la santé ? Parlons-en... ces pics émotionnels se répercutent au niveau physiologiques, endocriniens, musculo-squelettiques... Lorsqu'ils surviennent, nous produisons de l'adrénaline puis du cortisol. Lorsque cela est répété, cela atteint notre système immunitaire, cardio-vasculaire, notre sommeil... Les tensions physiques ressenties pendant l'émotion laissent aussi des traces. Lumbagos, douleurs cervicales ou autres pathologies sont souvent responsables d'arrêts maladies après une période de stress intense.

¹Pines et Aranson 1988

ALORS, CONCRÈTEMENT, COMMENT FAIRE POUR AMÉLIORER TOUT CELA DURABLEMENT ?

Il s'agit de faire appel à une ressource naturelle, une clé que tout le monde a en soi. Et quelle est-elle ? **Porter uniquement son attention sur les sensations physiques présentes dans le corps lorsque l'émotion survient.**

En effet, si l'on observe uniquement comment se traduit la perturbation dans le corps physique, en faisant abstraction du mental et de la situation, les sensations (boule dans la gorge, cœur qui bat, chaleur, tremblement, oppression, etc...) vont évoluer, se déplacer, s'intensifier parfois et très rapidement disparaître. Ainsi, dans une situation similaire, le corps ne réagira plus jamais par la suite. Il n'y aura donc plus de perturbation émotionnelle.

POURQUOI ?

Eh bien parce que **si le corps réagit c'est parce qu'il capte dans la situation une information qui ressemble sensoriellement à une expérience qu'il a déjà vécu et qui s'est mal passée.** Cet événement d'origine a été gardé en mémoire comme dangereuse. Ainsi, la perturbation arrive parce que l'une de ces mémoires se réactive, le corps croyant qu'il est à nouveau en danger. Cela est inconscient et n'a rien de rationnel !

Il s'agit donc de permettre au corps de revivre ce danger jusqu'au bout, afin qu'il s'aperçoive tout seul qu'il n'y en a pas. Il pourra alors effacer cette mémoire et en enregistrer une nouvelle. Et si l'on fait cela pour chaque perturbation, il y en aura de moins en moins puis plus du tout. ALPÉ n'est donc pas une méthode de gestion des émotions, mais bel et bien de libération.

SE FORMER EN ENTREPRISE ?

Cela semble bien simple... c'est pourtant si inhabituel et tellement précis que sans formation, très peu de personnes réussissent à activer cette ressource naturelle ! D'autant qu'il existe deux manières de désactiver les perturbations : « à chaud » lorsqu'elle survient sur l'instant, et « en différé » en repartant d'une situation vécue antérieurement. C'est l'objet des ateliers « **ALPÉ en autonomie** » proposés en entreprise. L'avantage c'est qu'il s'agit d'apprendre à utiliser un outil en suivant une notice précise. Il n'y a donc pas d'investissement émotionnel à engager et cela rend donc la formation possible au travail avec ses collègues.

L'autre côté positif, c'est que cette ressource naturelle est **disponible en permanence, partout et qu'on peut y faire appel immédiatement après y avoir été formé.** Les résultats sont visibles très rapidement : amélioration de la qualité de vie au travail, sérénité, gain de confiance en soi, amélioration du potentiel, regain d'énergie, amélioration de la qualité du sommeil... Cette formation se fait habituellement en trois ateliers répartis sur trois mois mais le format peut être adapté selon les possibilités des structures. (Cf document Ateliers Autonomie)

Il est aussi possible de faire appel à un praticien certifié pour bénéficier d'un accompagnement individuel pour aider des professionnels qui seraient en souffrance. Et les plus motivés peuvent se former pour être en capacité d'accompagner les autres lorsqu'ils sont en perturbation. Devenir praticien ALPÉ c'est être secouriste émotionnel : un plus dans son travail au quotidien !

DES TÉMOIGNAGES ?

De nombreux chefs d'entreprises, managers ont fait le choix de se former pour eux-mêmes. Dans la systémie d'équipe, il suffit que l'un change pour que tout le monde en bénéficie. Et lorsque c'est toute l'équipe qui se forme, imaginez les bénéfices !

Et si vous tentiez l'expérience ?