

« En finir avec les peurs qui gâchent la vie »

Ancienne infirmière libérale, psychothérapeute... Salina Mariette anime une conférence « pour en finir avec les peurs qui gâchent la vie... » jeudi 30 novembre au Café culture Le Cheval Bleu. Rencontre.

Peur du vide, peur des transports, peur du changement, phobies des animaux, peur du noir, de l'orage, angoisse de choisir... Salina Mariette, psychothérapeute, tentera de répondre aux questions des participants, lors d'une conférence organisée au Café culture Le Cheval Bleu à Locminé, jeudi 30 novembre.

« Cette conférence traitera essentiellement de la Technique d'Identification sensorielle des Peurs Inconscientes (TIPI) avec comme thème abordé : comment vaincre rapidement avec une efficacité durable, les perturbations émotionnelles, » souligne Salina Mariette.



Des réponses à trouver

Ancienne infirmière libérale, formatrice auprès de personnels aide-soignants, sage-femmes etc. Salina Mariette a exercé sa profession à Vannes, près de trente ans, avant de se décider à faire un break, prendre un peu de recul...

« J'ai ressenti le besoin d'en finir avec la routine quotidienne à laquelle j'étais astreinte depuis des années.

« Perturbations émotionnelles... comment les vaincre ? A découvrir avec Salina Mariette, au Café culture Le Cheval Bleu.

J'ai eu envie de voler de mes propres ailes, me détacher de tout cela. J'avais envie de trouver des réponses quant au sens de la vie, à la souffrance. J'ai alors choisi de travailler moins mais de travailler à mon rythme, fonctionner plutôt dans la prévention... C'est ainsi que je suis devenue

psychothérapeute, art-thérapeute... » explique-t-elle, visiblement satisfaite de sa nouvelle condition d'animatrice d'ateliers, conférencière...

La peur se manifeste généralement lorsqu'on se retrouve en danger... parce qu'on a l'impression de revivre une situation dangereuse dont on ne se souvient

pas, car souvent inscrite dans notre inconscient.

Niveau sensoriel, pas émotionnel

« La méthode employée consiste à faire revivre sensoriellement ce qui, à un moment donné de la vie, a engendré la peur. Une peur que

l'on tente d'oublier mais qui pourtant se manifeste parfois face à certaines situations... » explique Salina Mariette. La méthode appliquée TIPI : Technique d'Identification sensorielle des Peurs Inconscientes est celle de Luc Nicon, fondateur de cette démarche.

« TIPI intervient au niveau sensoriel et non pas de l'émotionnel, ni même dans le cadre d'une analyse des causes etc. Tenter de comprendre ou de gérer nos émotions ne suffit pas. »

Qu'elle concerne la phobie des serpents ou la peur de prendre l'ascenseur... il importe

de se libérer des difficultés émotionnelles.

« Seules nos sensations physiques peuvent nous conduire directement et avec précision, à l'origine de nos peurs pour nous en libérer. En règle générale, une fois traitées, elles ne reviennent plus, sont littéralement oubliées... Nous avons généralement tous les ressources nécessaires, reste à les mettre en œuvre, » précise la psychothérapeute.

J.-M. F.

ET SI VOUS N'AVIEZ PLUS PEUR ?

En finir avec la peur du vide, des transports, des animaux, du noir, de l'eau... c'est l'objet de la conférence proposée par le Café culture Le Cheval Bleu, jeudi 30 novembre, à 19h30, au Café culture, 7, rue Duguay Trouin, à Locminé. Salina Mariette, conférencière évoquera la méthode TIPI : Technique d'Identification des Peurs In-

conscientes. Gratuit.

Salina Mariette anime par ailleurs divers ateliers payants, relatifs « au Mieux communiquer avec les enfants pour mieux vivre ensemble », tous les quinze jours, les mercredis (19h/21h) ou samedis (10h/12h). Contact : Salina Mariette, tél : 06 63 03 22 23.