

# Méthode ALPE

## Accompagnement à la Libération des Perturbations Emotionnelles



**Jade Perraud :** Bonjour Bérénice. Pouvez-vous vous présenter pour nos lecteurs ?

**Bérénice Vanesse :** Je m'appelle Bérénice Vanesse et j'œuvre à ma façon au mieux-être de l'humanité. Je suis persuadée que l'éveil collectif passe avant tout par le bien-être individuel. Cela se traduit d'abord par l'amour et l'attention que l'on s'accorde nous-mêmes. Vient ensuite notre rapport aux autres et au reste de l'univers. Passionnée par l'Être Humain et les clés de son épanouissement, j'ai commencé par étudier la philosophie. C'est en devenant infirmière par la suite que j'ai cherché à participer au bien-être de l'homme. Or, ma vision holistique de la personne a trouvé quelques limites au sein de la biomédecine. J'ai ainsi passé le diplôme de Heilpraktiker (DE allemand) et me suis installée comme naturopathe. Résolue à agir au plus près de la cause des déséquilibres de l'organisme et de la psyché, j'ai vite saisi l'importance de prendre en compte la dimension émotionnelle dans mon approche thérapeutique. C'est ainsi que j'ai découvert la méthode ALPE - Accompagnement à la Libération des Perturbations Emotionnelles, qui a changé ma vie et ma façon de travailler.

Le cœur de mon activité aujourd'hui vise à la développer le plus largement puisque je suis devenue praticienne, conférencière et formatrice ALPE. Je forme les

personnes qui souhaitent appliquer cette méthode en cabinet ou comme outil complémentaire à leur approche. J'anime aussi des ateliers auprès de particuliers et de professionnels dans le domaine de l'entreprise, de l'éducation et du sport.

**Jade Perraud :** Vous êtes spécialisées dans la méthode ALPE - Accompagnement à la Libération des Perturbations Emotionnelles, pouvez-vous nous en parler ?

**Bérénice Vanesse :** ALPE est une méthode qui permet de se libérer de toutes les perturbations émotionnelles subies au quotidien et qui altèrent notre plein potentiel. « Perturbations émotionnelles » désigne toute émotion désagréable (peur, tristesse, colère, culpabilité, déception...) et les comportements qui en découlent : blocage, inhibition, fuite, évitement, agressivité ou encore prise de pouvoir.

Sans que l'on en ait conscience, nous passons en moyenne 60% de notre temps en perturbation ou en étant influencé par ces dernières ! Cela impacte tous les champs de nos vies : familial, affectif, professionnel, sportif, etc. Autant dire que nous perdons beaucoup de temps et d'énergie à les réguler. S'en libérer permet de gagner en santé, en efficacité et en liberté.

En effet l'acronyme ALPE comporte le terme « Libération » puisqu'il s'agit bien de s'en débarrasser définitivement. Et non de les gérer ou de mieux vivre avec.

Par exemple si une séance porte sur la peur de ne pas être aimé après avoir dit « non », cette émotion ne sera plus jamais ressentie par la suite. Il est possible ainsi de se libérer de tous nos troubles émotionnels, qu'ils soient fortement handicapant ou légèrement perturbant.

Le message porté par ALPE est très optimiste : il est possible de vivre en étant pleinement soi-même et en se positionnant selon ce qui est juste pour soi ! La spécificité d'ALPE est qu'elle repose sur une ressource naturelle. Nous avons tous la clé en nous pour parvenir à cela.

**Jade Perraud :** En quoi consiste cette méthode ?

**Bérénice Vanesse :** Lorsqu'une émotion inconfortable nous envahit, nous vivons une triple perturbation : émotionnelle, mentale et physique. Prenons un exemple :

En présence d'une araignée, le phobique se trouve paniqué – c'est la **perturbation émotionnelle**.

Pendant cette panique, il va perdre ses moyens, chercher des solutions pour fuir ou

# Thérapie

« régler » le problème. Sur l'instant, cela va prendre toute la place dans ses pensées et il adoptera parfois des comportements irrationnels – c'est la **perturbation mentale**.

En même temps, il ressentira une forme de tétanie dans son corps, des palpitations cardiaques, les jambes flageolantes, et le souffle coupé – c'est la **perturbation physique**.

ALPE se concentre uniquement sur ces manifestations physiques ; elle porte sur la sphère sensorielle de l'émotion.

**Jade Perraud** : D'où vient-elle ?

**Bérénice Vanesse** : Il y a une dizaine d'années, un phénomène a été observé : si nous portons notre attention uniquement sur ce qu'il se passe dans le corps pendant que nous sommes dans l'émotion, nous sentons une multitude de sensations désagréables, comme celles décrites ci-dessus. Si nous les observons sans rien faire et sans rien en attendre, elles évoluent et disparaissent très rapidement. Cela apporte un soulagement. Et immédiatement, ce qui posait problème n'est plus vécu comme tel. Dans une situation similaire par la suite, l'émotion ne surviendra plus, définitivement. Le corps a « compris » qu'il n'y avait pas de danger et enregistre une nouvelle mémoire. Face à une araignée, le phobique qui a pratiqué ALPE pourra rester serein et décidera librement de ce qu'il en fait !

Et cela est possible pour n'importe laquelle des perturbations, même si elle existe depuis des années !

Ce phénomène a été étudié et réitéré pour valider son efficacité et faire en sorte qu'elle fonctionne systématiquement. L'un des pionniers de cette étude, Michel Gaborit, a créé ALPE il y a deux ans. Il a intégré cette ressource naturelle au sein d'un accompagnement holistique, qui prend en compte la personne dans son entièreté.

**Jade Perraud** : Comment se déroule ALPE ?

**Bérénice Vanesse** : L'accompagnement se fait auprès d'un praticien certifié. Il se déroule en trois étapes. La première vise à rédiger une liste de toutes les situations perturbantes. Il s'agit de prendre conscience de la plus petite, souvent considérée comme « normale », à la plus grosse.



La personne décide de laquelle elle souhaite se libérer en priorité pour la seconde séance. Après la libération, vient le temps du bilan, une dizaine de jours ensuite. Cela permet de voir ce qui a changé concernant la problématique traitée mais aussi concernant d'autres perturbations listées. Il est fréquent d'en voir de nombreuses disparaître par la même occasion. Il s'agit ensuite de continuer pour éradiquer toute la liste !

**ALPE offre des résultats immédiats et l'accompagnement est bref.** En effet, comme elle repose sur une ressource naturelle, il est possible de devenir autonome avec. Lorsque la personne se sent prête, elle peut apprendre à se libérer « à chaud » quand elle ressent l'émotion ou « en différé » en repartant d'une situation antérieure.

En tant que praticien, il s'agit d'accompagner la personne vers une vie épanouie grâce à cet état de non-perturbation permanent.

**Jade Perraud** : Quels sont les indications et les bienfaits sur la santé physique ?

**Bérénice Vanesse** : Les bienfaits sur la santé physique sont énormes puisqu'il y a très souvent à l'origine de nos maux, des perturbations émotionnelles. Elles créent un stress qui a des conséquences physio-

logiques sur notre système endocrinien, nerveux et immunitaire. Par exemple une production excessive d'adrénaline induit une augmentation du taux de cortisol. Celui-ci peut engendrer un déséquilibre sur la glycémie, la tension, une baisse immunitaire. La stimulation continue du système nerveux sympathique empêche la sécrétion d'enzymes digestives, de mélatonine pour le sommeil,... La plupart des maladies chroniques ou auto-immunes actuelles découlent de ces phénomènes.

Le burn-out par exemple est la conséquence d'une régulation physiologique excessive de l'émotion. L'organisme n'a, à un moment donné, plus les ressources naturelles pour compenser les effets du stress.

Les émotions peuvent nous pousser à adopter des comportements délétères pour notre santé : addictions diverses (au tabac, à l'alcool, au sucre, etc.), hyperactivité, négligence de son hygiène de vie...

Les manifestations physiques de l'émotion (maux de ventre, crispation des muscles de la nuque et du dos, tachycardie...) quand elles sont répétées, causent des tensions et des blocages énergétiques sur le long terme. La nature est parfaite et notre organisme procède à un système

d'encodage de l'émotion : lorsqu'une situation stressante est très présente, le corps va « rentrer » cette tension en symptôme physique pour permettre au psychisme de redevenir disponible à ses obligations quotidiennes. C'est ce que l'on observe quand une personne se retrouve aphone, ou avec un lumbago après un traumatisme par exemple.

Finalement, face à la maladie, l'état psychologique est déterminant pour stimuler l'auto-guérison. Se libérer des peurs, du stress, permet de mettre toutes ces chances de son côté pour guérir en restant serein et optimiste.

La perturbation émotionnelle nous rend dysfonctionnel sur tous les plans. ALPE permet donc de retrouver du bien-être, de l'énergie. Lorsque l'on a plus de peurs, l'organisme retrouve un équilibre naturellement. Il est aussi beaucoup plus simple d'agir en conscience et non de manière impulsive et en réaction.

J'ai vite compris qu'expliquer aux gens comment fonctionne leur corps, comment bien manger, respirer, faire de l'activité physique, respecter leur rythme biologique est essentiel. Pourtant si je ne m'occupais pas du stress qu'ils ont (de ne pas être à la hauteur, de perdre du temps, de vivre un conflit familial...) qui les fait vivre à mille à l'heure, manger sur le pouce machinalement, cogiter le soir dans leur lit jusqu'à l'insomnie, n'être jamais présent à leur corps, en « avoir plein le dos », je ne faisais que du rééquilibrage.

Parce que nous sommes souvent pleins de bonne volonté pour changer nos habitudes et retrouve la santé. Or, tant que la source de perturbation est toujours présente, c'est parfois très difficile la dépasser. Ou cela demande dans tous les cas beaucoup d'énergie physique et psychique.

Depuis que je propose ALPE, j'ai des résultats très positifs, rapides et durables avec mes patients. Le système nerveux parasympathique se réactive et cela améliore le transit, le sommeil, la digestion. Dans les processus auto-immuns, les crises s'espacent voire disparaissent. De manière générale, ils retrouvent un vrai regain d'énergie, une clarté d'esprit, une capacité à se concentrer. C'est flagrant chez les gens dépressifs. L'OMS reconnaissait en 2017 qu'il y avait 300 millions



de personnes souffrant de dépression et qu'elle était la première cause d'incapacité. Il est temps de faire savoir que ce n'est pas une fatalité !

**Jade Perraud** : Existe-t-il des contre-indications ?

**Bérénice Vanesse** : Il n'y a aucune contre-indication à cette méthode. Elle a été testée sous observation médicale avec des personnes souffrant de troubles cardiaques, d'épilepsie, d'asthme, de troubles psychiatriques, etc. Il n'y a aucun risque. Depuis dix ans des milliers de libérations ont été réalisées sans n'avoir jamais observé d'effet secondaire. Au contraire, ALPE permet un cercle vertueux : se sentir mieux pour aller vers la santé !

La seule condition étant d'avoir les ressources cognitives nécessaires à la compréhension d'une consigne. C'est donc possible de bénéficier d'ALPE à partir de deux ans si l'enfant est guidé « à chaud » par un adulte. Les séances chez un praticien sont possibles à partir de 9 ans.

**Jade Perraud** : Peut-on associer des produits de santé naturelle à cette méthode ?

**Bérénice Vanesse** : Bien évidemment, je propose en parallèle des séances ALPE des produits de santé naturelle pour un coup de pouce supplémentaire. Très souvent je traite les intestins avec Perméa Régul®+ (Laboratoires COPMED) en première intention. Ils ont un rôle capital dans la production de neurotransmetteurs et sur le système immunitaire. Ils sont souvent malmenés depuis longtemps. Si la libération émotionnelle supprime en grande partie la cause de cette dégradation, il est essentiel de les soutenir jusqu'à leur rétablissement.

J'utilise Magtorine® (Laboratoires COPMED) pour favoriser la transmission de l'influx nerveux et apaiser l'organisme. C'est aussi ce que je fais avec Gemmophytol Figuier (Laboratoires COPMED).

J'aime énormément les Harmonisants (Laboratoires COPMED) qui ont l'avantage d'agir de façon holistique selon les principes de la médecine chinoise. De fait, ils aident à faire circuler les énergies, souvent bloquées par nos émotions et soutenir les organes qui ont été impactés. ■



**Bérénice VANESSE**

Naturopathe Heilpraktiker

Praticienne, conférencière et formatrice ALPE  
(Accompagnement à la Libération des Perturbations Émotionnelles)

Tél. : 06.78.84.78.08  
info@alpe-therapie-breve.fr  
<https://www.alpe-therapie-breve.fr/>