

VIVRE SEREINEMENT AVEC SES ÉMOTIONS

L'Accompagnement à la Libération des Perturbations Émotionnelles



ALPÉ est une approche innovante, rapide et naturelle pour se libérer des difficultés émotionnelles.

Lorsque nous sommes en perturbation émotionnelle, différents symptômes physiques apparaissent: la respiration s'accélère ou se bloque, le cœur bat fort, des tensions apparaissent, le ventre se noue... Le corps réagit comme si nous étions en danger alors qu'on ne l'est pas ! C'est précisément cette réaction

inappropriée qu'ALPÉ permet de corriger. Durant la séance, le corps va pouvoir vivre confortablement ces sensations, jusqu'au bout, pour s'apercevoir qu'il n'y a pas de danger. La perturbation sera aussitôt apaisée et à l'avenir des situations similaires ne produiront plus de perturbation.

POUR QUI ?

ALPÉ s'adresse à vous (à partir de 9 ans). Si vous éprouvez du stress, des peurs, des phobies ou différentes formes de mal être.

ALPÉ vous aide dans les passages de vie pas faciles : rupture, difficultés au travail, perte d'emploi, deuil, contexte de maladie...

POUR QUOI ?

- **Pour retrouver bien-être, dynamisme, confiance en soi.**
- **Pour développer votre potentiel et votre efficacité.**

NE SUBISSEZ PLUS, AGISSEZ !

Comment bien vivre ses émotions ?

ACCOMPAGNÉ PAR UN PRATICIEN

- **Bilan émotionnel** : La première étape consiste à identifier la présence et l'incidence des perturbations émotionnelles dans votre vie et de choisir ce dont vous souhaitez vous libérer en priorité.
- **Libération** : Lors de la deuxième séance, vous allez vous libérer de cette difficulté prioritaire. Un profond soulagement est ressenti dès la fin de la séance.
- **Validation / Libération** : Après une dizaine de jours, une nouvelle rencontre permet de faire le point sur ce qui a changé depuis la séance de désactivation et de réaliser une nouvelle libération.

EN TOUTE AUTONOMIE

A la suite d'un accompagnement, vous pouvez apprendre à vous servir d'ALPÉ, pour et par vous-même en 3 rendez-vous complémentaires à un mois d'intervalle :

- **1 « En situation »** : apprentissage de l'utilisation d'ALPÉ « en situation », c'est à dire au moment où l'émotion est présente.
- **2 « En différé »** : apprendre à se libérer d'une émotion indésirable à partir d'un souvenir.
- **3 : Validation** de la bonne pratique et élargissement de l'utilisation d'ALPÉ.



ALPÉ

Estelle RENAUDINEAU

☎ 06 63 88 55 05

@ revelescence@lilo.org

🌐 www.revelescence.org