

# VIVRE SEREINEMENT AVEC SES ÉMOTIONS

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.



**MARGOT HUGUET**

📞 07 68 23 88 03

✉ huguetmargot@gmail.com

🌐 [www.methode-alpe.fr](http://www.methode-alpe.fr)