

La PBA, une thérapie alternative quantique

Élaborée par le Dr Pierre-Noël Delatte dans les années 1990, affinée par vingt ans d'expérimentations, la psycho-bio-acupressure, ou PBA, vise à libérer, rapidement et sans souffrance, des émotions liées à des blocages émotionnels. Qualifiée de thérapie « quantique » par son inventeur, elle repose sur la stimulation simultanée de points d'acupuncture, le recours à un ressenti intuitif et le principe de la pensée créatrice.

Encore peu connue du grand public, contrairement à l'EFT dont elle est proche (lire l'encadré ci-dessous), la psycho-bio-acupressure (PBA) n'en prend pas moins son envol, en toute discrétion. « Depuis la création de l'institut Delatte de psycho-bio-acupressure, en 2012, nous ne faisons aucune publicité, et pourtant, toutes nos formations sont pleines des mois à l'avance, et nous comptons déjà une centaine de praticiens actifs de part le monde, dont des médecins, des infirmières, majoritairement en France, mais aussi au Canada, en Nouvelle-Calédonie, à La Réunion, en Suisse et en Belgique », explique sa directrice des études et de la formation, Faïrouz Rouzaud. L'organisme a pour objectif de former des praticiens, en 18 à 24 mois, à la PBA. Une pratique thérapeutique alternative de « guérison émotionnelle » mise au point dans les années 1990 par Pierre-Noël Delatte. Diplômé de médecine à seulement 23 ans, spécialisé dans les maladies tropicales, le docteur découvre, lors d'un stage d'acupuncture utilisant cinq points traditionnels essentiels, que la technique a un impact sur le bien-être moral. Durant une vingtaine d'années, Pierre-Noël De-

latte ne cessera de l'explorer de manière empirique sur des milliers de patients, tout en la personnalisant en y incorporant différents outils : ressenti intuitif, prise de pouls énergétique, etc. « La PBA est une méthode d'acupression permettant de résoudre les états émotionnels sans médicaments », résume-t-il dans *Libérez-vous de vos blocages !*, son livre de référence.

Tout en douceur

Le principe est simple : il s'agit de stimuler simultanément et manuellement cinq points, plusieurs fois d'affilée. Ces séries permettent, en libérant dans le cerveau des endorphines telles que l'enképhaline, d'évacuer émotions et peurs liées à des blocages psychologiques remontant parfois à la naissance. Ces nœuds émotionnels, qui entraînent des perturbations énergétiques au niveau du corps, peuvent être identifiés, avec une précision parfois surprenante pour la personne, et ce, sans qu'ils aient été nommés ou même identifiés de manière consciente. Le processus se déroule tout en douceur, sans insister sur les difficultés rencontrées par la personne. Celles-ci sont simplement verbalisées, mais

sans être développées, à l'inverse d'une démarche thérapeutique analytique classique. L'objectif étant d'éviter la souffrance par la survenue d'une « catharsis », éprouvante explosion d'émotions négatives. Trois à cinq séances suffisent généralement, selon Faïrouz Rouzaud, pour éprouver un mieux-être. « En quatre séances de PBA, on peut obtenir des résultats identiques à sept années de psychanalyse ! », explique-t-elle. Une affirmation qui a de quoi dérouter... « On ne peut bien comprendre la PBA que sous l'angle d'une thérapie quantique, telle que Pierre-Noël Delatte l'a conçue. Elle repose sur le principe de la pensée créatrice : l'énergie va là où va l'intention, notamment celle du praticien. Cette thérapie s'appuie aussi sur le fait que nous sommes tous reliés (les inconscients communiquent entre eux de manière subtile) et que les "hasards" ont du sens. Elle postule également l'existence d'une vie avant l'incarnation, croyance qui n'est pas imposée au patient, et à laquelle il n'a pas besoin d'adhérer pour obtenir des résultats satisfaisants », poursuit Faïrouz Rouzaud.

Une séance de PBA, qui dure environ une heure, se déroule habituellement en deux temps. Une première partie est consacrée à un « rééquilibrage énergétique » via les séries de cinq points d'acupressure, en fonction des perturbations repérées, comme la colère, la peur, le stress, l'angoisse, la culpabilité... À l'issue de cette séquence, la personne ressent généralement un apaisement psychique et physique qui se traduit par un relâchement du corps. On passe ensuite à l'identification des blocages émotionnels inconscients. « En général, je sens dans ma pratique ce que j'appelle le "blocage locomotive", c'est-à-dire celui qui est le plus important, à l'origine de tous les autres. Il ressort rarement tout de suite, il faut un certain ●●●

L'EFT et la PBA, cousines éloignées

Très populaire depuis quelques années, l'EFT (*Emotional Freedom Technique*) a en commun avec la PBA le concept selon lequel les émotions négatives sont reliées à une perturbation énergétique du corps. Procédant par tapotements en certains points situés sur des méridiens, l'EFT a pour objectif de soulager les blocages perturbants identifiés par la personne elle-même, tout en les nommant à haute voix. La démarche diffère ainsi de la PBA, qui suppose que le praticien, aïlle, par son ressenti intuitif, aidé d'une grille de lecture, et tout en testant le corps au moyen de la prise de pouls énergétique, identifier le ou les blocages, qui, pour la plupart, n'avaient pas encore été identifiés par le patient. C'est donc un travail thérapeutique plus en profondeur, qui a accès à beaucoup plus de nœuds émotionnels, et vise à remonter à leur origine.

● traitement

●●● *temps pour le ralentir, après que des éléments plus superficiels sont ressortis*», explique Virginie Huguon, praticienne de PBA à Boulogne. «*Mais, de toute façon, le corps ne dit que ce qu'il est prêt à dévoiler, au bon moment. Et le simple fait de verbaliser ces blocages permet au cerveau de faire son travail de rééquilibrage tout seul*», poursuit-elle.

Durant la séance, le praticien peut être amené à dispenser des conseils pratiques, visant à accompagner le processus de libération émotionnelle en fonction des blocages identifiés. «*J'invite toujours les personnes qui me consultent à ne pas repenser à ce qui a été évoqué en séance, de laisser les choses se faire toutes seules. On est différent après une séance de PBA. Autour de soi, le monde est identique, mais en soi, des changements importants sont à l'œuvre. Il faut les laisser se déployer à leur rythme. C'est pour cette raison que les séances sont espacées d'un minimum de trois semaines*», ajoute la praticienne. Considérée comme se suffisant à elle-même, la PBA ne nécessite pas un accompagnement psychologique en parallèle, mais elle peut, pour les personnes ayant besoin de parler, la compléter utilement. Elle constitue en tout cas, pour ceux ne souhaitant pas explorer les méandres de leur inconscient, une thérapie d'accès facile, et dont les éventuels résultats s'apprécient, au cas par cas, individuellement.

À noter également que la PBA est praticable sur soi-même ou ses proches, sans formation longue, avec un peu d'entraînement. Elle fonctionne pour tous, y compris les bébés et les enfants, afin de calmer l'hyperémotivité, l'anxiété, la dépression et soulager des troubles fonctionnels associés, comme l'eczéma ou l'énurésie. Rendre accessible la PBA au plus grand nombre : c'était bien là le souhait du docteur Pierre-Noël Delatte. Quelques années avant de mourir, en 2012, il publiait *5 Points, un point c'est tout!*, ouvrage dans lequel il détaille, images et vidéos à l'appui, comment procéder concrètement lors d'une séance de PBA. ●

Isabelle Fontaine

À LIRE

Libérez-vous de vos blocages!, de Pierre-Noël Delatte, Guy Trédaniel Éditeur, 2010.

5 points, un point c'est tout!, de Pierre-Noël Delatte, Guy Trédaniel Éditeur, nouvelle édition augmentée, 2015.

À consulter: <http://www.psycho-bio-acupressure.com/> retrouvez la liste des praticiens en PBA.

Virginie Huguon, praticienne en PBA à Boulogne virginie.huguon@gmail.com

● bonnes idées

Une lotion contre les hernies ?

Les Phéniciens sont connus pour les nombres (que l'on attribue un peu trop injustement aux seuls Arabes) et leur science de la navigation, mais ils sont aussi réputés pour leur médecine. Au sein de cet héritage, le baume phénicien a traversé les siècles. Il était utilisé par les médecins phéniciens pour assister les travailleurs de force et les marins (qui sont souvent les mêmes), particulièrement sujets aux douleurs et hernies abdominales. Et en parlant de marin, sa formule ayant été consignée dans les livres de bord, les herboristes européens modernes n'ont pas eu de mal à faire renaître ce baume de légende.

Que révèle la formule? Qu'il compte sur les principes actifs de pas moins de huit plantes, huiles et résines, au rang desquelles on peut citer:

La *Perilla frutescens* (pérille de Nankin), utilisée contre les sensations d'oppression du ventre. Elle sert à réduire la distension abdominale.

L'*Aconitum kusnezoffi* (aconit), employé pour soulager les contusions, il réduit les spasmes musculaires.

Le *Symphytum officinale* (consoude officinale) est apprécié pour ses vertus anti-inflammatoires, émoullientes et astringentes de la paroi musculaire de l'abdomen.

Le *Kalopanax pictus*, reconnu au Moyen-Orient pour être un puissant fortifiant, est plébiscité pour tonifier les muscles.

Le *Lonicera japonica* (chèvrefeuille du Japon) est utilisé pour traiter les « infections chaudes » (comme les abcès, inflammation). Il entre dans la composition du baume phénicien pour ses propriétés antispasmodiques et analgésiques.

Le *Pistacia lentiscus* (pistachier lentisque), une résine employée dans l'Égypte ancienne pour le processus de momification, est un excellent antiseptique.

Le *Calendula officinalis* (souci officinal), utilisé par les Phéniciens pour traiter les gastrites, trouve une place de choix pour ses qualités antispasmodiques.

L'*Eleutherococcus sessiliflorus* (éleuthérocoque) est invité ici pour ses propriétés anti-inflammatoires et sa capacité à réduire les œdèmes.

Appliquer le baume matin et soir directement. Frictionner vigoureusement la saillie de votre hernie (soyons clairs, seules les hernies mineures peuvent espérer être résorbées, et le baume s'utilise aussi de façon préventive, en cas de relâchement abdominal).



Un jus à toute épreuve

On pourrait surnommer le jus de noni le factotum. L'homme à tout faire (bien). Les vertus thérapeutiques de ce jus de fruit de Polynésie semblent sans limites, et le fait passer pour un remède à tout faire. Antioxydant puissant, le jus de noni contribue à améliorer la digestion et le transit, il diminue l'intensité des allergies, abaisse le taux de sucre dans le sang, soulage la douleur, régule la circulation, « etc., etc., etc. » comme disait Yul Brynner dans *Le Roi et moi*. Pour expliquer un tel spectre, les Polynésiens invoquent l'« énergie vitale » que stimule le noni. Pour les scientifiques, beaucoup moins romantiques et poétiques, qui ont étudié le fruit du *Morinda citrifolia*, le pouvoir universel du noni pourrait venir de sa concentration en proxéronine et en proxéronase, deux enzymes précurseurs de la xéronine. Or, la xéronine est un alcaloïde qui se forme dans l'intestin et qui, selon le Dr Ralph Heinicke, un biochimiste américain renommé, joue un rôle important dans le bon fonctionnement et la croissance des cellules du corps humain. Selon les recherches du Dr Heinicke, la xéronine a pour effet d'élargir les pores de la paroi des cellules, ce qui permet aux nutriments d'être mieux absorbés. La xéronine aiderait ainsi l'organisme à utiliser les nutriments ingérés pendant les repas. Ce qui signifie que le noni est aussi un moyen efficace de potentialiser les effets d'autres compléments alimentaires. Or, cette précieuse xéronine devient déficiente dans le corps lorsque nous vieillissons ou que nous vivons une situation de stress ou d'anxiété, et sa synthèse est fortement contrariée par la pollution. Un apport naturel d'une source de xéronine (1 ampoule de jus de noni) environ 15 minutes avant la prise d'un autre traitement est donc un moyen simple d'optimiser les effets. Il est recommandé de choisir du jus bio et sans conservateurs.

Jus de noni, chez SFB (www.sfb.fr) ou chez La Vie naturelle (0800 40 46 00, www.la-vie-naturelle.com).