

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, Fairouz 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 Fairouz 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 Fairouz 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

temps pour le déceler, 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

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, aïe, 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.

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