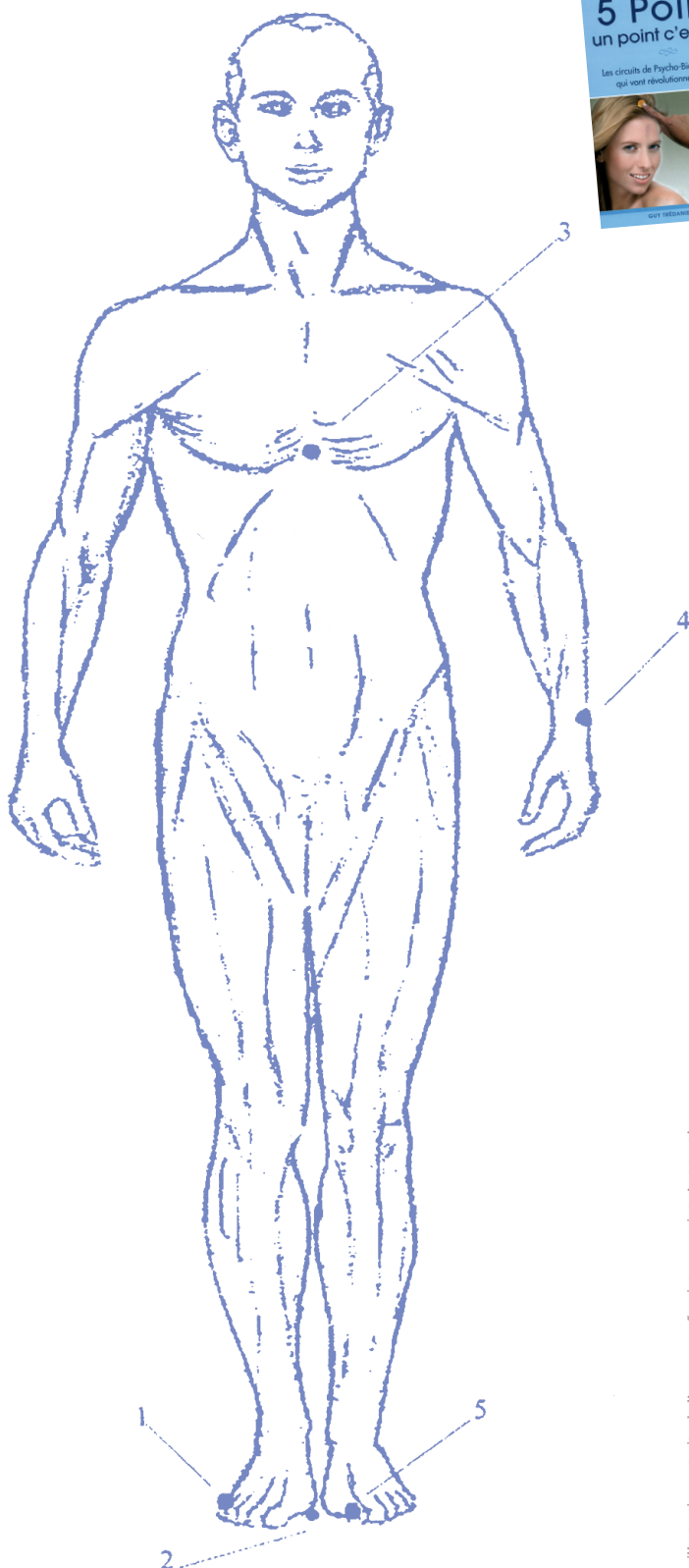


La *Psycho-Bio-Acupressure*

5 points pour se sentir mieux...

propos recueillis par Delphine L'huillier



Nous avons rencontré le Dr Pierre-Noël Delatte de passage à Paris pour la présentation de son ouvrage : « 5 points, un point c'est tout ! » paru aux Editions Guy Trédaniel. Il nous parle de sa méthode : la Psycho-Bio-Acupressure, qui consiste dans la stimulation de circuits énergétiques pour apaiser les troubles émotionnels comme l'anxiété, le trac, l'hyperémotivité... A vous de tester !

GTao : Bonjour Pierre-Noël Delatte, pouvez-vous nous dire en quoi consiste votre méthode ?

Pierre-Noël Delatte : La PBA (Psycho-Bio-Acupressure) est une méthode simple, pratique et accessible à tous qui permet, par la pression quasi simultanée de cinq points d'acupressure, de gérer les émotions qui perturbent notre vie, que ce soient la panique, le stress, l'obsession, la dépression, et j'en passe. En effet, chaque pensée étant de l'énergie ; lorsque l'on « fonctionne » trop « en négatif », on se charge progressivement d'énergie parasite, jusqu'à basculer sur des systèmes énergétiques dont on ne peut plus se relever tout seul. La pression sur cinq points du corps bien déterminés va créer l'équivalent d'un circuit imprimé, dans lequel circulera l'énergie antidote de l'énergie qui nous perturbe, et en un rien de temps, on va retrouver sa lucidité et sa sérénité. Il y a donc des circuits spécifiques de la dépression, de la négativité, de l'anxiété, de l'obsession, de l'hyperémotivité... Face à une situation donnée, on va ordonner ces circuits en des protocoles bien précis qui vont

illustration extraite de l'ouvrage « 5 points, un point c'est tout ! » par le Dr Pierre-Noël Delatte - Guy Trédaniel éditeur

permettre de faire face au problème qui se posait. Car si l'on remet notre cerveau sur une bonne énergie, notre faculté d'autodéfense va s'exercer pleinement. Prenons le cas d'une situation de détresse, un deuil, par exemple. Certes on n'enlèvera pas à la personne son chagrin. Mais on lui redonnera les moyens de faire face. On appliquera successivement les circuits de cinq points d'acupression qui concernent la dépression, le mental négatif, la panique, éventuellement la colère, et déjà au bout de ce quatrième circuit — ce qui aura demandé une dizaine de minutes tout au plus —, la personne ne sentira plus le poids qui lui écrasait le plexus solaire.

GTao : Comment avez-vous découvert cette méthode ?

P.-N. D. : J'avais suivi en 1992 une formation concernant une sorte d'acupuncture « à cinq points », qui semblerait-il existait depuis très longtemps mais en étant réservée à des initiés... Ses promoteurs pensaient que quand on « stimule » cinq points d'acupuncture en même temps (stimuler, c'est-à-dire tourner l'aiguille dans le sens des aiguilles d'une montre, pour augmenter le niveau d'énergie d'un point d'acupuncture, autrement dit, le « tonifier »), par opposition à « disperser » (qui consiste à tourner l'aiguille dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, pour enlever un trop plein d'énergie au niveau de ce point), quand on stimule donc cinq points, il se crée un circuit imprimé qui relie les cinq points. Dans ce circuit imprimé circule une énergie spécifique. On n'a donc plus l'effet conjugué obtenu par la stimulation isolée des points, mais l'effet de l'énergie particulière qui circule entre les cinq points du circuit imprimé. Il était dit qu'il existait des circuits contre certaines douleurs, certains troubles métaboliques, l'hypertension, etc. Très vite, je me suis rendu compte que le résultat sur ces affections n'était pas très convaincant. Par contre, tous les patients sur lesquels j'avais posé des circuits me disaient avoir ressenti un grand bien-être, non plus physique mais psychique. Cela m'a interpellé. J'ai alors, de façon tout à fait empirique, à force d'observations, repéré les circuits les plus efficaces sur certains états émotionnels; puis m'est venue l'idée de les ordonner en protocoles capables de gérer des situations graves comme celles que j'ai citées en commençant. Plus tard est venu le besoin de soigner des bébés et des enfants, qui eux aussi sont sujets à la panique et à la dépression (s' imagine-t-on l'état d'un bébé qui naît par césarienne, qu'on arrache brutalement aux vibrations de sa mère pour le mettre dans une couveuse?); je me suis donc affranchi des aiguilles, d'un maniement délicat, et je les ai

remplacées d'abord par des patchs qui contenaient des billes, puis par la simple pression des doigts. Le résultat a été excellent sur les bébés et les enfants... Un jour, je me suis rendu compte que sur les adultes aussi l'acupression suffisait et qu'il n'y avait, en fait, pas besoin d'aiguilles. Ce constat a ouvert la porte à l'enseignement de la PBA, dans lequel je me suis maintenant lancé, puisque, dès lors qu'il n'y a plus besoin d'aiguilles, ce que je peux faire par la simple pression sur cinq points du corps, n'importe qui doit pouvoir le faire.

GTao : Depuis quand pratiquez-vous et combien de personnes avez-vous soigné avec cette méthode ?

P.-N. D. : Je pratique cette méthode depuis plus de quinze ans, à raison d'une douzaine de patients par jour, vous voyez que j'en suis à environ trois mille patients par an, faites le compte... Au bas mot, j'ai dû soigner trente à quarante mille personnes avec cette technique !

GTao : Quelle est sa spécificité ?

P.-N. D. : C'est pour moi la seule forme d'acupression connue agissant de façon élective sur les émotions et les états psychiques perturbés, avec une efficacité et une rapidité déconcertantes. Elle est accessible à tous, peut se pratiquer en tout lieu car elle est discrète. Elle devrait à mon sens se pratiquer à titre préventif car les occasions de passer « en négatif » ne manquent malheureusement pas. Et elle évite de se gaver de médicaments, c'est donc une méthode « bio ». Et en outre, si on se décide, comme je le fais moi-même, à l'employer préventivement, elle pose les fondements d'une véritable hygiène de vie.

GTao : Pourquoi 5 points stimulés et pas 3 ou 6 points ?

P.-N. D. : Pourquoi cinq points ? Je me suis longtemps posé la question moi aussi; pourquoi pas trois ou six... La réponse qui me vient naturellement est qu'il ne faut pas oublier qu'au départ cette forme d'acupuncture était réservée aux initiés; le chiffre cinq doit avoir une réelle importance par lui-même. Et puis je pense que lorsque l'on stimule les cinq points on dessine sur le corps un pentagramme, figure énergétique s'il en est...

GTao : Quels sont ses résultats ?

P.-N. D. : Les résultats sont très étonnants. Cette méthode va être d'une efficacité redoutable sur des états ponctuels tels que le trac (vous devriez voir ma salle d'attente la veille du bac), je suis responsable de multiples permis de conduire, et de pas mal d'orages de concours !... Tout sportif devrait se faire ces

Il se crée un circuit imprimé qui relie les cinq points.

PORTRAIT

Le Dr Pierre-Noël Delatte fut, en son temps, à 22 ans et dix mois, un des plus jeunes médecins de France. Elève de l'école de Santé navale, il fut très tôt attiré par les médecines parallèles. Il effectue la majorité de sa carrière en outre-mer, en particulier en Nouvelle-Calédonie où il réside et exerce encore aujourd'hui.

circuits avant une compétition. Autres états ponctuels gérés en quelques instants, les colères, les peurs, les idées fixes, qui empoisonnent tant notre vie. Mais comme la PBA développe, je l'ai dit, notre capacité d'autodéfense, elle va raccourcir l'évolution d'états plus chroniques comme les dépressions nerveuses, l'anxiété généralisée. Enfin elle va diminuer l'élément psy qui entre en compte dans nombre de maladies psychosomatiques telles que les ulcères d'estomac, les eczémas, les asthmes, les colites...

GTao : Des études scientifiques ont-elles été menées ?

P.-N. D. : Pas vraiment pour le moment. Mais je dois vous dire que je suis très demandeur. Tout mon travail de recherche a été basé sur l'observation empirique. Mais n'oubliez pas que je suis médecin et que ma formation scientifique m'interdit de trop m'égarer. Si j'estime que je n'ai pas le droit de me priver d'une arme qui marche, même si je ne sais pas encore tout à fait comment elle fonctionne, j'aimerais bien comprendre pourquoi la PBA est si efficace. A mon avis, il est certain qu'il y a à tout le moins une libération d'endorphines, vous savez, cette morphine que nous sommes capables de fabriquer nous-mêmes dans certaines circonstances. Et cette libération d'endorphines expliquerait le bien-être de mes patients pendant et après la séance. De plus en plus de médecins semblent s'intéresser à la PBA, et j'espère qu'un jour des IRM du cerveau permettront de voir quelles sont les zones du cerveau qui s'activent lorsqu'est appliqué un circuit de PBA. Je suis très demandeur personnellement, je le répète, d'études scientifiques plus poussées qui viendraient confirmer ce que l'on peut constater empiriquement.

GTao : Pour quoi est-elle le mieux préconisée ?

P.-N. D. : Je l'utilise le plus fréquemment pour traiter des états dépressifs ; mais elle sera très utile pour tous les états où l'angoisse entre en ligne de compte ; on m'amène très souvent, par exemple, des bébés qui ne dorment pas depuis la naissance, parfois même depuis deux ou trois ans. Une seule séance suffit souvent... Les parents n'en reviennent pas. Mais, encore une fois, j'aimerais tant que tout un chacun utilise la PBA à titre préventif. Tous les matins je me fais systématiquement le circuit qui contre le mental négatif, le circuit qui contre l'anxiété, et le circuit qui charge en positif. Et si la pression est trop forte, je rajoute le circuit qui lève la pression. Cela me prend, je l'ai démontré lors de mes stages, entre une minute quarante et une minute cinquante. Je ne connais pas de méthode plus rapide. Certes,

on peut selon ses convictions personnelles, et si on a du temps, rajouter du yoga, de la méditation, de la sophrologie, et c'est très bien. Mais si on n'a pas de temps, je ne connais rien de plus instantané dans son effet que la PBA.

GTao : Faut-il des bases en médecine chinoise pour l'appliquer ?

P.-N. D. : Non, il n'y a besoin d'aucune base, que ce soit de médecine chinoise, ou d'anatomie, ou de psychologie. Les personnes qui participent à mes stages sont d'horizons les plus divers. Certes il y a des professionnels de la santé, mais il y a aussi bien des banquiers, des sportifs, des enseignants. Il suffit de repérer sur le corps une trentaine de points, qui ont tous une sensibilité particulière, c'est cela qui permet de les retrouver... La seule difficulté vient de ce que nous n'avons que deux mains pour stimuler cinq points. C'est pourquoi je demande qu'on applique une pression assez ferme sur chacun des cinq points et que l'on recommence trois fois de suite. Si, à la fin, quand on ferme les yeux, on sent toujours les cinq points, le circuit fonctionne. C'est aussi simple que cela.

Je l'utilise le plus souvent pour traiter des états dépressifs.

GTao : N'est-il pas nécessaire de connaître l'énergie et de savoir conduire le Qi pour qu'il y ait une efficacité ? Et sinon, comment l'expliquez-vous ?

P.-N. D. : Je ne pense pas qu'il soit nécessaire de vraiment connaître l'énergie pour que cela fonctionne, je le vois bien au cours de mes stages. Par contre, quelqu'un qui est familiarisé avec les notions d'énergie et qui sait conduire le Qi parviendra certainement à des résultats plus rapides, dans un premier temps.

GTao : Combien de personnes avez-vous formé ?

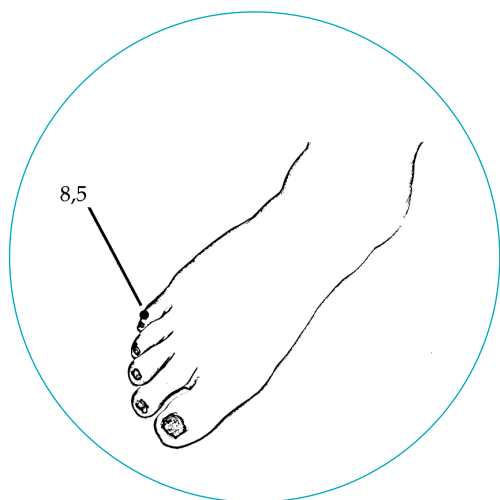
P.-N. D. : Depuis deux ans que j'ai décidé de partager cette méthode, j'ai animé une moyenne de deux stages par mois, chacun rassemblant une quinzaine de participants. Ceux-ci sortent du stage capables d'appliquer la PBA sur eux-mêmes et sur leurs proches. Actuellement, comme je veux que la méthode se développe de plus en plus, je forme aussi des animateurs capables à leur tour d'animer des stages.

GTao : Auriez-vous une phrase pour résumer cette méthode ?

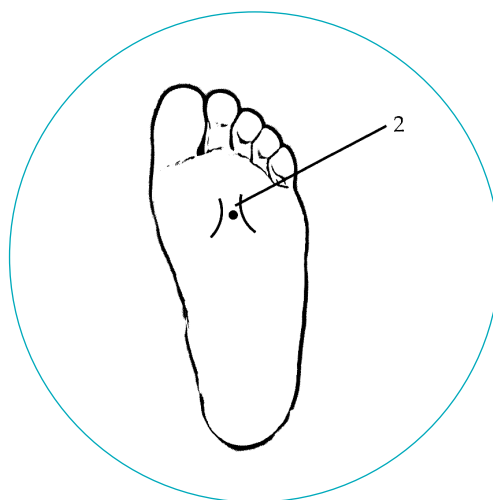
P.-N. D. : C'est une méthode révolutionnaire de simplicité et de rapidité, permettant à son utilisateur de gérer ses émotions sans médicaments, où qu'il soit, et d'éviter ainsi d'entrer dans le cortège infernal des états dépressifs...

5 POINTS POUR LUTTER CONTRE L'ANXIÉTÉ

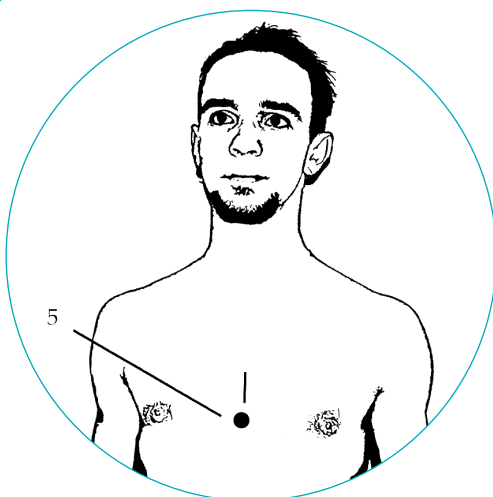
La technique consiste à appliquer une pression ferme pendant quelques secondes, sur chacun des 5 points, et ensuite, sans s'arrêter, de recommencer aussitôt une deuxième, puis une troisième fois.



POINT N°1 (V67D): à 1 cm en arrière et un peu en dehors de l'angle unguéal externe du 5^e orteil droit. Vous saisissez fermement votre petit orteil droit entre le pouce et l'index de votre main droite, vous mettez bien votre pouce sur la dernière phalange, juste avant l'ongle et un peu vers l'extérieur, et vous appuyez fort. Ce point n'est pas très sensible.



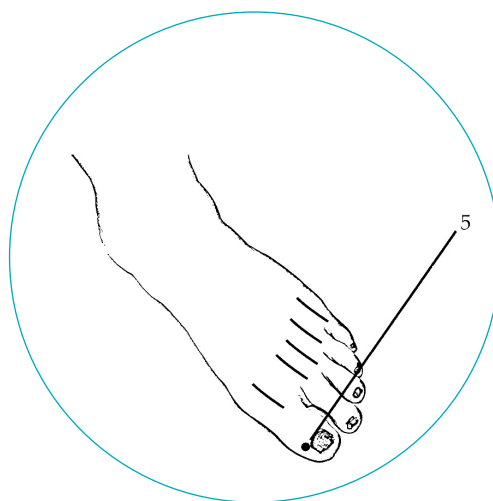
Point n°2 (R1D): au milieu du creux qui se forme à la plante du pied droit quand on plie les orteils. Vous restez sur le même pied, mais vous regardez la plante de votre pied et vous pliez les orteils. A environ 4 ou 5 cm de la base de vos orteils, parfois un peu plus loin selon votre propre morphologie, mais toujours sur l'axe de la plante du pied, vous devez sentir un point sensible qui correspond au départ du méridien du Rein. Vous tâtonnez peut-être un peu la première fois, mais vous verrez qu'une fois repéré vous ne l'oublierez plus.



POINT N°3 (VC15): sur l'axe médian de la poitrine, juste entre les deux mamelons.



POINT N°4 (TR5G): placez votre main gauche sur votre épaule droite, prenez bien l'arrondi de votre épaule dans la paume de votre main et collez votre bras gauche contre votre poitrine. Cette position permet de décroiser les deux os de l'avant-bras gauche. Vous n'avez plus qu'à appuyer entre ces deux os, à 5 cm environ de la courbure du poignet ; en fait, c'est à peu de chose près l'endroit où tomberait le cadran de votre montre.



POINT N°5 (RP1G): à 2 mm en arrière de l'angle unguéal interne du gros orteil gauche.