

Pierre-Noel Delatte, MD.

Thérapie par pression sur cinq points

Acupression pour le corps émotionnel



Thérapie par les cinq points Thérapie par le toucher

Acupression pour le corps émotionnel



Pierre-Noël Delatte, docteur en médecine

Traduit par Brigitte Delatte



Healing Arts Press
Rochester, Vermont • Toronto, Canada

Thérapie par pression sur cinq points

« Le Dr Pierre-Noël Delatte offre une perspective brillante à ceux qui souhaitent explorer l'auto-guérison grâce à sa thérapie par acupression en cinq points. Il démontre et explique clairement comment, dans des conditions favorables, l'acupression peut naturellement renforcer le système immunitaire, produire ses propres remèdes biologiques et guérir le corps. »

KAM THYE CHOW,
FONDATEUR DE LA LOTUS PALM SCHOOL ET
AUTEUR DE « *ADVANCED THAI YOGA MASSAGE* »

Sommaire

[Image de](#)

[couverture Page](#)

[de titre Épigraphe](#)

[Introduction](#)

[**Chapitre 1 : Qu'est-ce que la thérapie par pression sur cinq points ou psycho-bio-acupression \(PBA\) ?**](#)

[Quelques exemples d'utilisation de la thérapie par pression sur cinq points :](#)

[études de cas Comment fonctionne la thérapie par pression sur cinq points ?](#)

[La naissance de la thérapie par pression sur cinq points](#)

[**Chapitre 2 : Les dix circuits PBAC à cinq points les plus couramment utilisés**](#)

[Localisation des points](#)

[Technique d'application](#)

[Surmonter l'autosabotage](#)

[Circuit 1](#)

[Circuit 2](#)

[Circuit 3](#)

[Circuit 4](#)

[Circuit 5](#)

[Circuit 6](#)

[Circuit 7](#)

[Circuit 8](#)

[Circuit 9](#)

[Circuit 10](#)

[**Chapitre 3 : Douze circuits PBACircuits supplémentaires à cinq points**](#)

[Circuit 11](#)

[Circuit 12](#)

[Circuit 13](#)

[Circuit 14](#)

[Circuit 15](#)

[Circuit 16](#)

[Circuit 17](#)

[Circuit 18](#)

[Circuit 19](#)

[Circuit 20](#)

[Circuit 21](#)

Circuit 22

Chapitre 4 : Combiner les circuits : protocoles de traitement

Protocole pour la
détresse Protocole

pour la dépression

Protocole pour la

panique Protocole pour

l'obsession Protocole

pour la nervosité

Protocole pour l'obésité

Protocole hyperémotivité

Utilisation des protocoles

Chapitre 5 : Glossaire des troubles et protocoles recommandés

Abandon

Accident

Alopécie ou perte de

cheveux Colère

Angoisse

Anorexie

Anxiété

Apathie

Asthme

Énurésie (énurésie) Boulimie

Intimidation

Fatigue chronique (asthénie)

Coliques chez le nouveau-né

Pathologies du côlon (spasmodiques ou fonctionnelles) chez l'adulte

Conflits

Cystite

répétitivedépression

Désir d'avoir un enfant

Divorce, séparation Dyslexie

Otites, récurrenteczéma

Anxiété liée

aux examens

Peur du nouveau-né, inexpliquéehaine

Nostalgie Hyperactivité

Hypersomnie (somnolence excessive pendant la journée)

Hypochondrie

Impuissance

Inattention, manque de concentration, distraction, rêverie Infections, répétitives

InsManque

d'inspiration omnie

Nervosité

Incapacité à lâcher prise

Libido (problèmes)

Perte

Mal d'amour

Douleurs lombaires (lumbago), sévèresmigraines

Se ronger les ongles (onychophagie)

Raideurs musculaires au niveau du cou

(contractures) Cauchemars

Terreurs nocturnes

Nostalgie, aiguë

obésité Obsession

Surmenage

Panique

Perfectionnism

e Phobies

Éjaculation précoce Syndrome

préménstruel Psoriasis

Réactions psychosomatiques

Maladies du cuir chevelu

Autodépréciation

Spasmophilie

Bégalement Ulcères

gastriques Stress

(temporaire)

Tics et TOC (troubles obsessionnels compulsifs) Amygdalite,

répétitive

Trichotillomanie (arrachage compulsif des

cheveux) Déracinement

Mycose vaginale, répétitive

Chapitre 6 : Les cinq règles d'or pour conserver son équilibre énergétique

Règle numéro 1

Règle numéro 2

[Règle numéro 3](#)

[Règle numéro 4](#)

[Règle numéro 5](#)

[**Conclusion**](#)

[**Annexe : L'évolution de la thérapie par toucher en cinq points Notes**](#)

[**Ressources À**](#)

[**propos de l'auteur**](#)

[**À propos d'Inner Traditions • Bear & Company**](#)

[**Droits d'auteur et autorisations**](#)

Introduction

Au cours de mes décennies de pratique en tant que médecin généraliste, je n'ai pu m'empêcher d'observer certains résultats thérapeutiques stupéfiants, qui n'étaient pas obtenus par la médecine officielle. De plus, la pensée dominante et la perspective cartésienne officielle étaient incapables d'expliquer ces résultats déconcertants.

J'ai décidé de chercher des réponses. Dans l'espoir d'obtenir des éclaircissements, je me suis intéressé à un large éventail de thérapies telles que la médecine vibratoire, la chromothérapie, le magnétisme, les cristaux, les huiles essentielles, les élixirs floraux (les célèbres essences de Bach ainsi que les élixirs allemands d'Andrea Korte), etc. J'ai commencé à explorer divers enseignements alternatifs tels que le système particulier mis au point par le docteur Patrick Véret, connu sous le nom de Nutripuncture, ainsi que la mésothérapie et la kinésiologie. J'ai découvert avec grand intérêt les travaux de Mohammed Haddad sur les fractales et leur utilisation réussie dans le traitement de certains types de cancer. En un mot, j'ai examiné de près de nombreux systèmes connus et moins connus qui produisent des effets déroutants, encore inexpliqués par la pensée rationnelle générale.

Pour une raison quelconque, je sentais que je ne pouvais pas me limiter à un seul des systèmes que j'avais appris. J'ai donc décidé de ne pas me restreindre à une seule méthode, aussi intéressante soit-elle. J'ai supprimé les limites restrictives et conservé les systèmes avec lesquels je ressentais une harmonie plus profonde. Mes recherches, mes expériences et ma sélection des éléments pouvant être combinés pour obtenir les meilleurs résultats ont fini par donner naissance à une sorte de melting-pot. Tout cela m'a pris beaucoup de temps, mais ma préoccupation constante et ma priorité sont restées la simplicité et la rapidité d'action pour lutter contre l'énormité de la douleur qui nous habite et nous entoure.

Au cours de quinze années de recherches approfondies, j'ai mis au point une thérapie par toucher en cinq points, que je partage dans mon cabinet et dans les ateliers que j'anime depuis quelque temps. J'ai écrit ce livre afin de tenir la promesse que j'ai faite de partager mes découvertes avec un public plus large. J'ai fait cette promesse à ceux qui se sont inscrits à mes ateliers et qui m'ont demandé de mettre mes connaissances par écrit, ainsi qu'à ceux qui ont regretté de ne pas avoir pu y participer. J'ai fait cette promesse à mes patients qui s'inquiétaient de mes indisponibilités et à ceux qui me posaient des questions telles que : « Un membre de ma famille qui vit en France souffre de dépression. Pourriez-vous me recommander quelqu'un qui fait ce que vous faites ? » Malheureusement, je n'avais pas de réponse à leur donner.

Je ne suis certainement pas un gourou ni un philosophe, mais une petite remarque faite par un ami, bouddhiste et psychiatre, m'est restée en tête ; il m'a simplement dit

: « Ce qui t'a été donné doit être partagé. »

J'ai voulu que ce livre soit aussi pratique et accessible que possible, afin que tous ceux qui le liront puissent faire comme moi. Mon objectif est d'aider mes lecteurs à faire face aux défis inattendus de la vie ainsi qu'aux événements quotidiens, comme aider un bébé agité et privé de sommeil par des coliques douloureuses ou la peur du noir, sans avoir à lui donner de médicaments, ou donner à un parent les moyens d'aider son enfant à surmonter son trac paralysant avant un examen afin qu'il puisse retrouver tout son potentiel. Deux circuits en cinq points suffisent.

Je pense sincèrement que mes collègues (médecins, psychologues, sophrologues, ostéopathes, acupuncteurs, homéopathes, etc.) pourraient tirer profit de l'ajout de la thérapie par toucher en cinq points à leur formation et à leurs connaissances existantes ; c'est déjà le cas de nombreux médecins qui se sont inscrits aux ateliers que j'anime.

De plus, la thérapie par pression sur cinq points, que j'appelle également psycho-bio-acupression (PBA), peut vraiment vous aider à renouer avec votre responsabilité personnelle et à prendre soin de ces incidents sans fin qui s'accumulent inexorablement et finissent par gâcher votre journée. Un peu de discipline et cinq minutes suffisent.

Dans les pages qui suivent, vous trouverez tout d'abord, au chapitre 1, une définition claire de ce qu'est exactement la thérapie par pression sur cinq points/psycho-bio-acupression, en théorie et en pratique, ainsi qu'une brève description de la manière dont je l'ai développée. Les chapitres 2 et 3 fournissent des descriptions détaillées des vingt-deux circuits à cinq points utilisés dans la PBA et de la technique appropriée pour les stimuler. Le chapitre 4 montre comment combiner les circuits pour créer des protocoles de traitement spécifiques, suivi au chapitre 5 d'un glossaire des troubles et des protocoles recommandés pour les soulager. Le chapitre 6 explore en profondeur ce que j'appelle les « cinq règles d'or » pour équilibrer l'énergie, qui nous aident à maintenir les résultats de la thérapie par toucher en cinq points. L'annexe ajoute des détails supplémentaires sur l'évolution de la thérapie par toucher en cinq points.

1

Qu'est-ce que la thérapie par toucher en cinq points ou psycho-bio-acupression (PBA) ?

On ne peut pas guérir une partie du corps comme si elle était séparée du tout. Le corps ne peut pas être guéri comme s'il n'avait rien à voir avec l'âme, et pour que le corps et l'esprit soient en bonne santé, il faut d'abord prendre soin de l'esprit... De nos jours, les médecins commettent souvent l'erreur de séparer l'âme du corps.

PLATON

La thérapie par pression sur cinq points ou psycho-bio-acupression est une méthode simple et pratique, qui donne des résultats rapides et qui est facilement accessible et applicable à tous :

- ✦ C'est une méthode *simple* : elle consiste à exercer une pression simultanée sur cinq points d'acupuncture, ce qui produit un « circuit imprimé » sur le corps. Chaque « circuit imprimé » correspond spécifiquement à une émotion négative particulière qui est ciblée. Ces circuits sont ensuite regroupés en protocoles précisément définis, sélectionnés en fonction du problème à traiter.
- ✦ C'est une méthode *pratique* : elle ne nécessite aucune préparation. Elle est également discrète, car elle peut être utilisée partout sans attirer la curiosité.
- ✦ C'est une méthode qui donne *des résultats rapides* : quelques minutes suffisent pour se remettre d'un stress extrême et retrouver les moyens de le gérer.
- ✦ C'est une méthode *accessible à tous* : aucune connaissance particulière n'est requise. Il suffit de lire attentivement ce livre et de mémoriser les différents points d'acupuncture.
- ✦ Enfin, outre le fait qu'il s'agit d'une méthode d'auto-acupression très particulière, la PBA est *applicable à tous* : elle peut être utilisée pour aider d'autres personnes, même des enfants et des bébés.

Mais qu'est-ce que la psycho-bio-acupression (PBA) ?

- « **P** » signifie « *psychologique* », car la stimulation des points d'acupuncture a un impact direct sur notre état psychologique. La PBA permet de traiter efficacement les émotions négatives passagères (telles que la colère) ainsi que les troubles pathologiques plus profonds (tels que les états dépressifs, l'anxiété chronique ou les obsessions).
- « **B** » signifie « *bio* », qui signifie « *vie* », car contrôler notre état psychologique signifie gérer nos énergies vitales, et parce que cette action sur notre esprit a une incidence certaine sur notre état physique. Les maladies psychosomatiques sont ainsi atténuées. Notre vie peut être radicalement transformée car notre force vitale peut être stimulée. Tout comme l'agriculture biologique empêche le sol, l'eau et l'air d'être empoisonnés par l'utilisation abusive de pesticides chimiques, les biothérapies peuvent empêcher notre corps d'être lentement empoisonné par l'utilisation abusive de médicaments psychotropes. Au contraire, les biothérapies renforcent les capacités naturelles de guérison de notre corps.
- « **A** » signifie *acupression*, qui consiste à exercer une pression sur les points déclencheurs anciens de l'acupuncture. Si l'acupression est particulièrement connue grâce au shiatsu, la PBA utilise une technique différente et très spécifique qui consiste à appliquer simultanément une pression sur cinq points.

La technique de la thérapie par pression sur cinq points ou PBA permet :

- ✦ *La gestion instantanée des émotions passagères* afin de faire face à différents types de situations, allant de l'anxiété courante avant un examen à une crise de panique avant de monter dans un avion. Elle peut également être d'une grande aide dans la gestion de situations tragiques telles qu'un deuil ; bien que la PBA ne puisse évidemment pas effacer comme par magie le chagrin, elle offre la possibilité de faire face à une situation de crise de la manière la plus efficace possible compte tenu des circonstances.
- ✦ *Le traitement d'états émotionnels durables*, parfois profondément ancrés dans l'esprit, et susceptibles d'induire des pathologies graves telles que la dépression, les obsessions ou l'anxiété chronique.
- ✦ *L'atténuation de la composante émotionnelle de nombreux troubles ou maladies psychosomatiques*, tels que l'eczéma, les ulcères gastriques ou la colite, et, par conséquent, la guérison facilitée de ces troubles.

Quelques exemples d'utilisation de la thérapie par toucher en cinq points : études de cas

La thérapie par pression sur cinq points est d'une grande aide dans la plupart des situations bouleversantes, voire traumatisantes, comme le démontrent quelques études de cas tirés de ma pratique. Je commencerai par le cas d'une perte soudaine qui a précipité une crise majeure chez une personne qui est venue me consulter.

ÉTUDE DE CAS

PBA pour le deuil

Martha avait récemment perdu son mari, décédé de manière inattendue d'un accident cardiovasculaire cérébral. Martha faisait de son mieux pour paraître forte, mais elle n'avait visiblement plus aucune force ni aucun courage ; elle ne mangeait plus, ne dormait plus et fondait en larmes dès qu'elle se retrouvait seule.

J'ai choisi le protocole de détresse (qui sera décrit en détail au chapitre 4) ; c'est-à-dire que, par acupression, j'ai « imprimé » sur son corps les circuits spéciaux qui traitent, dans cet ordre, la négativité, la dépression, la panique, les émotions excessives et les séquelles d'un traumatisme. J'ai terminé la séance par le circuit qui rétablit l'équilibre énergétique général.

Dès le troisième circuit, environ cinq minutes après le début de la séance, j'ai remarqué que Martha était clairement plus détendue. Elle n'a pas tardé à le confirmer : « C'est incroyable, cette terrible tension dans ma tête a disparu. » À la fin du quatrième circuit, elle a déclaré : « J'ai l'impression que le poids qui m'étouffait depuis la mort de mon mari s'est envolé ; je peux enfin respirer à nouveau. » À la fin de la séance, elle a reconnu à quel point elle se sentait mieux : « Je n'arrive pas à croire à quel point je suis plus calme et détendue maintenant. »

Bien sûr, le chemin vers la guérison complète était encore long pour Martha, son chagrin était toujours présent et ses difficultés n'avaient pas disparu, mais comme elle avait retrouvé son potentiel énergétique, elle était désormais en mesure de mieux gérer sa douleur et sa situation. Je lui ai enseigné les circuits PBA dont elle avait besoin afin qu'elle puisse les utiliser seule dès qu'elle en ressentirait le besoin.

Les émotions perturbatrices temporaires peuvent être effacées afin que la capacité à faire face au défi à relever puisse refaire surface, comme le montre le cas suivant.

ÉTUDE DE CAS

Peur intense de passer l'examen de conduite

Pendant très longtemps, Virginia, âgée de vingt-quatre ans, a tenté d'obtenir son permis de conduire. Elle semblait avoir un don naturel pendant ses cours, mais elle ne supportait pas la pression de l'examen et était incapable de contrôler ses émotions : son cœur battait à tout rompre, elle avait immédiatement des brûlures d'estomac, sa vision se brouillait soudainement et, inmanquablement, elle finissait par griller un feu rouge. C'était le scénario habituel de ses examens de conduite, qu'elle avait tentés et échoués une treize fois, ce qui semble incroyable mais est pourtant vrai.

Virginia voulait désespérément avoir sa propre voiture, car son futur emploi l'exigeait ; sa situation était claire : sans permis de conduire, pas d'emploi. Une année entière s'était déjà écoulée, et plus elle essayait, moins elle se sentait confiante. Son partenaire commençait à critiquer son manque alarmant de maîtrise de soi et de détermination. Elle avait tout essayé, mais rien ne l'aidait à surmonter ses crises de panique. Ni les médicaments prescrits (bêtabloquants) ni l'homéopathie n'avaient fonctionné. Elle est venue me consulter sans grand espoir, mais plutôt pour faire plaisir à une amie qui m'avait chaudement recommandé.

Je me suis concentré sur son poulx afin de ressentir son état émotionnel. J'ai restauré son énergie grâce à des circuits PBA que je présenterai plus loin dans ce livre. Ensuite, je lui ai appris à faire elle-même trois circuits spécifiques : le premier traitait de la panique, le deuxième encourageait et améliorait toutes les formes d'expression, et le troisième rétablissait son équilibre énergétique.

Quelques jours plus tard, un coup de téléphone triomphant m'a appris qu'elle avait réussi son examen et qu'elle se reconnaissait à peine ; son nouvel état de relaxation lui avait permis de réagir même à une situation délicate, qui l'aurait totalement déstabilisée à d'autres moments.

Des exemples comme celui-ci sont monnaie courante dans ma pratique. Les circuits sont bénéfiques dans un très large éventail de cas : un avocat peut stimuler certains circuits PBA avant de plaider une affaire ; de même, un comédien peut gérer son trac quinze minutes avant d'entrer en scène. Les étudiants parviennent à se débarrasser de leur trac avant les examens. Des circuits en cinq points faciles à apprendre permettent de gérer toutes ces émotions courantes qui ont un impact très négatif sur notre vie quotidienne.

En plus d'être d'une grande aide dans les situations d'urgence, la contribution de la thérapie par pression sur cinq points à la résolution des problèmes chroniques est également considérable, en particulier lorsqu'un problème chronique menace de devenir pathologique ou l'est déjà. Prenons l'exemple de Jack, qui a été muté (de France en Nouvelle-Calédonie) pour les besoins de son entreprise.

ÉTUDE DE CAS

Séparation d'avec sa famille

Pendant deux ans, Jack a dû laisser derrière lui sa jeune famille. Sa femme avait son propre travail et les enfants devaient rester dans leur ancienne école. Comme on dit en Nouvelle-Calédonie, Jack était un « célibataire géographique », qui souffrait beaucoup de la solitude. Lorsqu'il m'a consulté, il ne s'était pas fait de nouveaux amis et l'alcool était devenu une habitude facile et dangereuse après le travail. Jack s'ennuyait à mourir et était en train de sombrer dans la dépression.

J'ai appliqué le protocole contre la dépression, qui a très bien fonctionné et l'a aidé pendant quelques semaines. Puis il a fait une rechute, car sa situation restait inchangée et les mêmes causes produisaient les mêmes effets en raison de ses pensées négatives latentes. Ne voulant pas prendre du Prozac comme le lui avait suggéré son médecin généraliste, il m'a consulté à nouveau. Je lui ai recommandé de s'inscrire à l'un de mes ateliers afin qu'il puisse apprendre les différents circuits qui pourraient l'aider à éviter la dépression. Je savais que mes traitements ne pouvaient apporter qu'un soulagement temporaire à un problème comme le sien, qui était lié à une période particulière. Lorsqu'il est revenu me voir environ un mois après l'atelier, il m'a raconté l'anecdote suivante : « Après l'atelier, je me sentais tellement bien que j'ai négligé de travailler sur moi-même chaque matin comme vous me l'aviez recommandé. Je pensais simplement que j'allais bien. Puis, il y a deux semaines, mon patron m'a invité chez lui ; je n'avais vraiment pas envie d'y aller, mais je devais le faire, alors j'ai fait les circuits, en particulier celui contre la dépression. J'ai été étonné de constater que j'avais passé une bonne soirée. De plus, le lendemain, je me sentais encore plein d'énergie et motivé ; j'étais vraiment positif et le temps a filé, alors qu'une journée de travail me semble généralement interminable. Cela m'a aidé à comprendre que je devais simplement consacrer un peu de temps chaque matin à faire mes circuits et que ce petit moment me garantissait une journée beaucoup plus détendue. » Bien sûr, la situation de Jack n'avait pas changé, mais il avait acquis les moyens d'éviter la dépression et d'attendre sereinement le moment où il pourrait retrouver sa petite famille.

La PBA aide également les enfants et même les bébés, comme le montre l'exemple suivant.

ÉTUDE DE CAS

Panique infantile

Kevin, âgé de huit mois, ne dormait pas depuis sa naissance. Toute la famille était épuisée et le couple était au bord de la séparation. Chaque nuit, le père et la mère devaient se relayer pour tenir le petit Kevin dans leurs bras, mais dès qu'ils le reposaient dans son lit, il se remettait à pleurer.

Différentes approches avaient été essayées, y compris celle suggérée par le pédiatre (laisser le bébé pleurer jusqu'à ce qu'il s'épuise). Rien ne fonctionnait et Kevin pleurait à se rompre le cœur ; il semblait qu'il n'y avait rien à faire. L'homéopathie n'avait pas donné de résultats, contrairement à certains médicaments chimiques, mais les parents refusaient d'introduire des produits chimiques dans l'organisme de Kevin.

Lorsque j'ai vu le bébé pour la première fois, j'ai commencé à poser des questions sur la grossesse et l'accouchement. La mère de Kevin avait déjà perdu son premier bébé après six mois de grossesse, et cet accident l'avait rendue très sensible à une éventuelle répétition de cette première expérience : elle se sentait extrêmement anxieuse et avait dû arrêter de travailler au début de sa grossesse précisément à cause de cette anxiété élevée. L'accouchement lui-même avait été catastrophique : huit jours après la date prévue, Kevin ne donnait aucun signe de vouloir naître ; pendant ce temps, le placenta montrait des signes de vieillissement. Il a fallu provoquer le travail et les contractions ont été difficiles et douloureuses. Finalement, il a fallu utiliser des forceps. Comme l'a dit la mère de Kevin : « On aurait dit que le bébé rejetait l'idée même de naître. »

En réalité, ce cas est extrêmement courant : le bébé est tout simplement terrifié. Dans ce cas précis, le petit Kevin avait ressenti et absorbé la profonde anxiété de sa mère pendant qu'il était dans son ventre ; il avait également fortement perçu sa terreur de le perdre à l'approche de la date de l'accouchement. Enfin, l'utilisation des forceps lui est très probablement apparue comme un acte d'agression. Il n'est donc pas étonnant que Kevin ait eu peur de s'endormir.

Nous savons que l'une des principales peurs de nos ancêtres était d'être attaqués pendant leur sommeil et que cette peur reste encodée dans la partie la plus primitive de notre cerveau. Cette peur est aussi ancienne que les débuts de l'humanité. Même à ce stade de notre évolution, notre inconscient considère le sommeil comme une perte de contrôle potentiellement dangereuse de notre environnement. Selon sa logique, il considère également que rester éveillé est le meilleur moyen d'éviter tout danger latent en période de forte anxiété ; cela devient une sorte de réflexe. D'ailleurs, ne dit-on pas « tomber » amoureux, « tomber » endormi, « tomber » malade ? Ces situations reflètent nos peurs majeures de perdre le contrôle (de notre cœur, de notre environnement, de notre corps). Kevin était manifestement en état de panique et il était logique qu'il ne puisse tout simplement pas « *tomber* » *endormi*.

J'ai appliqué les cinq circuits qui traitent l'état de panique et les séquelles d'un traumatisme ; j'ai également sélectionné ceux qui rétablissent le système énergétique. Par mesure de sécurité, j'ai également fait le circuit lié aux coliques (la peur s'exprime souvent par des coliques). Cette nuit-là, le petit Kevin a dormi comme un ange pour la première fois.

Ses parents m'ont appelé le lendemain matin et m'ont demandé, à moitié en plaisantant, si j'étais magicien. Je ne le suis pas, bien sûr ; le cas de Kevin nécessitait simplement de poser les bonnes questions, de faire preuve de bon sens et d'appliquer les circuits en cinq points appropriés pour résoudre le problème à sa source.

Comme le montrent clairement ces études de cas, la PBA peut empêcher l'aggravation de notre état émotionnel lorsqu'elle est appliquée avec vigilance et discipline dès l'apparition des premiers signes de malaise. En même temps, elle ne se limite certainement pas à des incidents temporaires. Utilisée à titre préventif, elle peut empêcher une situation de dégénérer en chaos ; à cet égard, nous devons rester humbles et garder à l'esprit que le lien entre le corps et l'esprit est une réalité.

Tout trouble psychologique ou émotionnel durable est susceptible d'entraîner des troubles physiques.

troubles. La thérapie par pression sur cinq points nous permet de reprendre le contrôle de la situation ; plus tôt nous y avons recours, mieux nous protégeons et améliorons notre santé. Il serait certainement judicieux d'adopter l'approche orientale de la maladie, qui consiste à privilégier la médecine préventive plutôt que de soigner les problèmes déjà existants.

Je mène personnellement une vie très trépidante, que beaucoup considéreraient comme épuisante. Je voyage toute l'année afin de faire connaître la PBA à travers des séminaires et des ateliers (ce qui implique des déplacements constants en avion et en train, des séjours à l'hôtel et un travail tous les jours de la semaine et le week-end). En plus de travailler en Europe et dans différentes régions du monde, je rentre régulièrement en Australie, où vit ma famille. Pourtant, je me sens plus jeune qu'il y a dix ans.

Comment fonctionne la thérapie par pression sur cinq points

Afin de comprendre comment fonctionne la thérapie par pression sur cinq points/PBA, nous devons brièvement explorer le concept *d'énergie vitale*.

Tout au long de l'histoire, les cultures du monde entier ont reconnu l'existence d'une énergie universelle, une force présente dans tout l'univers, y compris dans le corps humain. Elle a reçu de nombreux noms, tels que *prana* en Inde, *chi* ou *ki* en Extrême-Orient, *chula* dans certaines traditions chamaniques et *animus* en latin. Invisible comme l'air, l'énergie vitale a une influence profonde sur notre santé et notre bien-être. Elle a non seulement un impact sur notre santé physique et notre survie, mais elle est également responsable de notre équilibre mental et émotionnel.

En substance, la santé physique est bonne tant que l'énergie vitale est bien équilibrée et peut circuler librement ; lorsque l'énergie est bloquée ou déséquilibrée, des troubles apparaissent, qui peuvent évoluer vers des maladies.

Gardons à l'esprit que toute matière, quelle que soit sa densité, est constituée d'énergie. Elle est composée d'atomes, de protons et d'électrons qui vibrent ensemble à différentes fréquences. Nous vivons dans le champ électromagnétique de la Terre et sommes entourés d'ondes, allant des ondes radio à basse fréquence à une extrémité du spectre aux rayons cosmiques à haute fréquence à l'autre extrémité. Absolument tout dans l'univers est constitué d'énergie, qui devient plus dense et commence à vibrer à une fréquence plus basse lorsqu'elle se transforme en matière. Ce champ d'énergie est un immense réseau qui englobe tout. C'est là que nous vivons, tous. C'est ce qui nous relie tous.

Nous, les êtres humains, sommes également des phénomènes énergétiques. Nous fonctionnons dans nos propres champs énergétiques. Notre énergie vitale rayonne tout autour de notre corps physique (cette « aura » est visible par certaines personnes) ; elle entre et sort de notre corps par des centres énergétiques appelés *chakras* et circule le long de couloirs énergétiques appelés méridiens ou *nadis*.

Les problèmes de santé apparaissent lorsque l'énergie est bloquée ou lorsque sa stimulation est trop forte ou trop faible. La santé est bonne lorsque les différents niveaux d'énergie à l'intérieur et autour du corps sont bien équilibrés, lorsqu'un état d'équilibre prévaut. L'un

des plus anciens systèmes de guérison, l'acupuncture, consiste à insérer de fines aiguilles dans des points spécifiques du corps afin de réguler le flux d'énergie à travers les méridiens.

La médecine chinoise reconnaît deux énergies complémentaires, le yin et le yang, qui constituent ensemble le chi ou énergie vitale. Certains organes sont yin, comme le foie, tandis que d'autres sont yang, comme l'estomac. De la même manière, il existe six méridiens yin et six méridiens yang. Il existe environ 365 points d'acupuncture situés le long de ces méridiens, où l'énergie vitale est concentrée. L'insertion d'aiguilles d'acupuncture dans la peau à ces points spécifiques permet de stimuler ou de réduire le flux d'énergie à travers les méridiens, ce qui influence la qualité de l'énergie qui atteint les organes et rééquilibre leur fonctionnement. Une bonne circulation de l'énergie nous procure une sensation d'harmonie.

Pour les sceptiques, précisons ici que, bien que ces fameux méridiens n'aient aucun fondement anatomique, leur existence a récemment été démontrée par la science occidentale : les variations des radiations bêta le long de leur parcours ont été enregistrées et cartographiées sur des yogis en méditation.

Au départ, je me suis inspiré d'une technique d'« acupuncture en cinq points », enseignée en Australie et dans différentes parties du monde. En France, le docteur Patrick Véret a été un précurseur dans ce domaine. Plutôt que de considérer l'énergie d'un point d'acupuncture isolé, le raisonnement initial était de stimuler cinq points en même temps, afin de produire un circuit imprimé sur le corps. À partir de l'énergie originelle qui circule dans les méridiens, une énergie spécifique commencerait à circuler dans le circuit. Chaque circuit spécifique (constitué de cinq points) était considéré comme correspondant à un problème particulier.

J'ai appris cette technique particulière il y a environ dix-huit ans et j'ai décidé de l'utiliser dans ma pratique. J'ai appris certains circuits grâce aux écrits du Dr Véret et d'autres à partir d'autres sources. Mon objectif à l'époque était d'utiliser les circuits pour traiter des troubles physiques tels que l'hypertension, la sinusite ou la sciatique. Cependant, les résultats que j'ai obtenus ont été quelque peu surprenants. Mes patients ne semblaient pas tirer aucun bénéfice des circuits, du moins pas sur le plan physique. Contre toute attente, leurs réactions psychologiques étaient unanimes : ils se sentaient mieux, plus détendus, libérés de leur stress habituel.

Après avoir longuement réfléchi à la question, j'ai mené des expériences minutieuses pendant longtemps. Finalement, je ne pouvais que tirer la conclusion inattendue, mais limpide, que ces circuits produisaient un effet psychologique inconnu. Je vais maintenant essayer de vous l'expliquer en termes simples et à l'aide d'une comparaison. Certains aspects de notre cerveau et de notre corps (qui dépend de notre cerveau) présentent des similitudes avec un ordinateur ; si l'ordinateur n'est pas

connecté à la bonne tension, ou si sa batterie est faible, certains programmes cessent tout simplement de fonctionner. Il en va de même pour notre cerveau : dès qu'il n'est plus correctement alimenté, certains « programmes » cessent de fonctionner, nous rendant incapables de gérer les situations qui se présentent à nous. Cette comparaison avec un ordinateur n'est évidemment qu'une métaphore utile (le cerveau n'est pas une machine), mais elle permet de comprendre facilement l'ensemble du processus.

L'énergie qui alimente notre cerveau provient en grande partie de nos pensées. *La pensée est une énergie pure* : la pleine signification de ce concept ainsi que ses implications sont très importantes pour comprendre la thérapie des cinq points/psycho-bio-acupression. La pensée est un phénomène énergétique dont l'impact ne doit pas être sous-estimé. C'est un concept rendu familier par la physique quantique.

Bien sûr, nous recevons des énergies de notre métabolisme (d'où l'importance des oligo-éléments), ainsi que de notre environnement cosmique et tellurique. *Cependant, ce sont les énergies induites par la pensée qui ont un impact majeur sur notre cerveau (et qui sont susceptibles de le perturber)*. C'est également une réalité observable. Chacun d'entre nous en fait l'expérience chaque jour.

Le simple fait d'observer ce que nous ressentons lorsque nous parlons à une personne en colère nous fait prendre conscience que nous avons affaire à des champs d'énergie : quels que soient les efforts déployés par cette personne pour dissimuler ses sentiments de colère intense, nous les *percevons*, nous ressentons l'énergie qui émane d'elle ; cette énergie provient de ses pensées et rayonne avec force. Même si la personne en colère s'efforce de paraître calme, nous captons cette énergie de colère. À l'inverse, l'énergie d'amour émanant d'une personne amoureuse est chaleureuse, puissante et belle.

Sans surprise, chaque fois que nous chargeons notre cerveau de négativité, notre « tension » diminue, et c'est ce qui nous empêche de faire face à nos défis. Plus nous sommes chargés d'énergies négatives, plus nous perturbons notre fonctionnement, *jusqu'à ce que nous passions finalement à des systèmes énergétiques différents*, qui peuvent être des systèmes de dépression ou de panique. L'incident particulier qui déclenche notre émotion destructrice peut être si insupportable qu'il nous fait perdre le contrôle ou « sauter les plombs », et c'est ainsi qu'une « cicatrice » se forme dans notre système énergétique. Ces « cicatrices » ont des effets durables sur notre avenir.

Pour revenir à notre comparaison avec l'électricité, disons simplement que si plusieurs fusibles ont sauté dans votre maison et ne sont pas réparés, les petits appareils qui leur correspondent cesseront tout simplement de fonctionner. Cette situation perdurera si rien n'est fait. Cela est très clair. Le même processus se produit dans notre cerveau. Cependant, tout comme nous pouvons réparer les fusibles de notre maison, nous avons la possibilité de rétablir l'équilibre de nos énergies.

C'est là qu'intervient la thérapie en cinq points. En stimulant certains circuits PBA spécifiques, un antidote énergétique commence à circuler ; *en quelques minutes, notre énergie est*

est restaurée et le soulagement est instantané.

La naissance de la thérapie par pression sur cinq points

Lorsque j'ai commencé à travailler avec les circuits à cinq points, j'utilisais des aiguilles, comme je l'avais appris, même si je m'étais rapidement rendu compte que certains points pouvaient être très sensibles et donc induire une énergie susceptible d'interférer avec l'efficacité des circuits. De plus, je voulais soigner des bébés, et les aiguilles n'étaient évidemment pas la solution dans ce cas.

Un bref incident a tout changé : un jour, alors que je me promenais dans le quartier chinois de Sydney, j'ai eu l'impulsion d'expliquer mon dilemme à un vendeur d'aiguilles ; il m'a suggéré d'essayer ses patchs. Ces patchs contenaient de minuscules billes capables d'activer les points ; ils étaient utilisés occasionnellement par les Asiatiques pour se débarrasser des migraines. J'ai donc essayé ces patchs sans être vraiment convaincu de leur efficacité. À ma grande surprise, ils ont fonctionné.

Leur fonctionnement est lié au fait qu'un point d'acupuncture peut être influencé de deux manières différentes : en stimulant (tonifiant) son énergie ou en diminuant (dispersant) son excès d'énergie. La stimulation des points peut être obtenue à l'aide d'aiguilles, de chaleur ou de pression manuelle.

- ✦ Dans le cas des *aiguilles*, une fois l'aiguille insérée, il faut la tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour tonifier ; une autre méthode consiste à utiliser une aiguille en or. Pour disperser, l'aiguille est tournée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre ; on peut également utiliser une aiguille en argent.
- ✦ *La chaleur* peut également être utilisée pour tonifier : les techniques les plus courantes consistent à utiliser de petits bâtonnets d'armoise brûlants, appelés *moxa*, ou la lumière obtenue par des fibres optiques.
- ✦ Enfin, *la stimulation* peut être provoquée par une pression manuelle, comme c'était le cas avec les patchs.

Dans le cadre de mon travail, l'objectif était de stimuler l'énergie plutôt que de la disperser. Pour cela, les patchs offraient une solution indolore. Pendant des mois, je les ai utilisés en circuits de cinq points sur des bébés et des enfants, avec beaucoup de succès. Puis, un jour, une patiente dont j'avais pris soin a avoué qu'elle aimerait suivre une séance de PBA, mais qu'elle avait une phobie des aiguilles. À l'époque, je n'utilisais les patchs que sur les bébés et les enfants ; pour une raison que j'ignore, je croyais encore à la supériorité des aiguilles. Cependant, j'ai senti qu'une nouvelle opportunité s'offrait à moi et j'ai décidé, dans ce cas précis, de travailler avec les patchs. Les résultats de la séance ont largement dépassé mes attentes et m'ont aidé à prendre la décision de n'utiliser plus que des patchs, quel que soit l'âge de mes patients.

La deuxième étape dans le développement de ma méthode originale a été franchie lors d'un autre

voyage à l'étranger, lorsqu'on m'a demandé d'aider une jeune femme déprimée, invitée par des amis qui connaissaient bien les résultats positifs que j'avais obtenus. Je ne pouvais pas refuser, même si le fait de ne pas avoir de patchs à ma disposition me mettait mal à l'aise. Je n'avais jamais expérimenté la pression manuelle auparavant et je n'avais pas la moindre idée si le circuit imprimé pouvait fonctionner sans patchs. Cependant, je tenais vraiment à répondre à la demande de mes amis, je n'avais donc pas d'autre choix que d'essayer avec mes doigts. J'ai appuyé fermement sur les cinq points. *Le résultat fut absolument impressionnant et presque instantané.* En quelques minutes, la jeune femme a déclaré qu'elle se sentait totalement détendue et que le poids lourd qu'elle avait sur la poitrine avait disparu.

Au fil de mes expériences avec différents circuits sur une longue période, j'ai finalement sélectionné et modifié vingt-deux circuits qui se sont révélés les plus utiles pour notre fonctionnement mental. Certains circuits traitent de l'élimination des énergies de dépression, de panique, d'hyperémotivité, de négativité ou d'obsession. D'autres chargent positivement tous nos centres énergétiques ou effacent les anciennes cicatrices imprimées dans notre système énergétique par des épisodes douloureux de notre vie passée.

Finalement, j'ai regroupé les circuits définitifs en protocoles très précis, chacun ciblant une situation psychologique spécifique. Ces protocoles nous aident à faire face à une situation déstabilisante, sans pour autant nous déstabiliser. (Veuillez consulter l'annexe pour une description plus détaillée de mon développement de la thérapie par toucher en cinq points.)

Peu à peu, j'ai réalisé que si aucune aiguille ni patch n'était nécessaire, la thérapie par toucher en cinq points pouvait être enseignée comme méthode d'auto-assistance. La base de l'harmonie intérieure est un système énergétique sain, que la PBA rend accessible à tous. J'ai commencé avec mes patients dans mon cabinet, avant d'organiser et d'animer de petits ateliers, qui sont rapidement devenus très populaires. Si dix minutes consacrées à la PBA au début de chaque nouvelle journée suffisent, la connaissance des circuits, présentée dans les deux chapitres suivants, est une base nécessaire.

2

Les dix circuits PBA à cinq points les plus couramment utilisés

La psycho-bio-acupression repose sur neuf circuits principaux à cinq points pour éliminer les énergies négatives et rétablir une charge positive. Ce sont les plus couramment utilisés, il est donc essentiel de les connaître. Ces circuits, que j'enseigne lors de mes ateliers, sont assez faciles à mémoriser. J'en ai ajouté un dixième, qui n'est pas utilisé aussi régulièrement. Malgré sa relative rareté, il peut s'avérer extrêmement utile pour débloquer certaines situations, c'est pourquoi je l'ai inclus ici.

Commençons par la technique d'application, qui s'applique à tous les circuits. La première étape consiste à apprendre l'emplacement précis des cinq points de chaque circuit sur le corps.

Localisation des points

Pour chaque point PBA répertorié dans cet ouvrage, quatre indications sont fournies pour le localiser :

1. Pour les lecteurs familiarisés avec l'acupuncture ou le shiatsu, chaque point est répertorié avec son numéro d'identification tel qu'indiqué dans le système de référence standard utilisé par les professionnels.
2. Chacun est décrit à l'aide de termes anatomiques standard pour les parties du corps et les emplacements.
3. Une illustration visuelle de chaque point sur le corps est fournie.
4. Les illustrations sont accompagnées d'instructions pour localiser le point.

Malgré la précision des illustrations, vous pouvez ressentir une certaine incertitude car l'emplacement des points varie légèrement d'une personne à l'autre. Si vous n'êtes pas sûr, n'hésitez pas à explorer la zone autour du point. Placez votre pouce, votre index ou votre majeur (selon ce qui vous semble le plus confortable) sur l'endroit indiqué sur l'illustration. Vos autres doigts ne sont pas assez forts pour éveiller la sensibilité. Tout en gardant votre doigt sur l'endroit indiqué, appuyez plus fort, un peu plus à droite, un peu plus à gauche, légèrement au-dessus et légèrement en dessous, jusqu'à ce que vous trouviez une zone plus sensible : c'est le point que vous recherchez. Une fois que vous l'avez trouvé, maintenez la pression, fermement et régulièrement, mais sans douleur, pendant environ cinq secondes.

Ne vous inquiétez pas si vous constatez une légère différence entre l'emplacement du point le plus sensible que vous avez identifié et l'emplacement de son point correspondant tel qu'il est représenté dans le système de référence standard. Pour le lecteur profane, il sera plus pratique et suffisant d'utiliser les deux derniers guides de localisation, à savoir les illustrations visuelles et les instructions. Cependant, les autres chiffres et termes sont fournis à l'intention des professionnels. Le lecteur profane peut également trouver utile de se reporter aux définitions suivantes des termes anatomiques standard :

Distal : situé loin du centre du corps ou du point d'attache *Proximal* : situé plus près du centre du corps ou du point d'attache *Médial* : situé près de la ligne médiane du corps ou de la ligne médiane d'un organe *Latéral* : opposé à médial ; près ou sur le côté ou les côtés du corps *Dorsal* : vers le haut, vers le haut ou l'arrière du corps
Ventral : vers le dessous du corps

En outre, le tableau de conversion suivant peut vous être utile.

Convertir les centimètres en pouces
1 cm = 0,39 pouce

Technique d'application

Une fois que vous avez localisé chacun des cinq points d'un circuit donné, l'objectif est d'éveiller leur sensibilité par pression. *La technique consiste à appliquer une pression manuelle ferme pendant quelques secondes sur chacun des cinq points à tour de rôle, puis, sans faire de pause, à appliquer une deuxième et une troisième pression, un peu plus rapides.* La pression doit être ferme mais pas douloureuse ; il faut trouver un équilibre. La sensibilité doit être ressentie dans les cinq points à la fois. Si vous ne ressentez pas l'un des points d'acupression après avoir terminé le circuit, n'hésitez pas à appliquer une nouvelle pression, peut-être un peu plus longtemps.

L'objectif est de stimuler suffisamment les cinq points afin que les tissus gardent en mémoire la pression exercée. En d'autres termes, après avoir cessé d'appuyer sur les cinq points, nous (ou notre patient) devrions sentir que la pression persiste dans les cinq points pendant quelques instants. Ceci est crucial : nous n'appuyons pas assez fort pour causer de la douleur (mais presque) ; en même temps, nous devons nous assurer que la pression est suffisamment ferme pour que les tissus en gardent la mémoire. C'est ainsi qu'un « circuit imprimé » est produit. La pression fait circuler l'énergie que nous voulons activer dans le circuit.

Supposons, par exemple, que vous souhaitiez stimuler le point 4 du circuit contre la dépression.

Séparez votre pouce gauche de votre index gauche. Placez votre pouce droit dans l'angle ainsi formé. Appuyez fermement. Tournez lentement dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que vous trouviez une zone plus sensible : c'est le point d'acupression que vous recherchez. Mémorisez cette sensibilité particulière : c'est ce que vous rechercherez lorsque vous chercherez les autres points d'acupression décrits dans ce livre.

Si vous ne trouvez pas cette zone sensible, ne vous inquiétez pas, il est possible que cette zone spécifique ne soit pas particulièrement sensible chez vous. Appuyez simplement votre doigt sur le point indiqué sur le schéma et exercez une pression ferme. Vous ne pouvez pas vous tromper, car la surface de votre doigt couvre largement la zone que vous souhaitez cibler.



Point 4, circuit de la dépression

N'oubliez pas qu'une pression ferme ne signifie pas une pression douloureuse : appuyez fermement, creusez profondément pour trouver cette sensibilité particulière ; l'élasticité de votre peau vous permet de le faire. *Il est extrêmement important qu'après avoir appuyé sur les cinq points et fermé les yeux pour les vérifier mentalement, vous sentiez encore la pression persister dans chacun d'eux : les cinq points doivent rester activés ensemble pendant quelques secondes pour que le circuit commence à fonctionner et devienne efficace.*

N'oubliez pas non plus d'enlever votre montre (à cause des piles) et de vider vos poches de tout objet tel que téléphone portable, télécommande, bracelet ou collier magnétique, car ces objets pourraient interférer avec l'action du PBA. De la même manière, si vous travaillez sur quelqu'un d'autre, assurez-vous qu'il enlève tous ces objets.

Lorsque vous travaillez sur quelqu'un d'autre, il est également important de construire mentalement un « bouclier neutre » (voir la quatrième règle d'or au chapitre 6) pour vous protéger contre les énergies négatives, et de vous laver soigneusement les mains une fois la séance terminée. Cela ne sert à personne que vous soyez chargé d'énergies qui ne sont pas les vôtres.

Surmonter l'autosabotage

Il peut sembler sûr de supposer qu'une fois que nous avons décidé d'utiliser la PBA pour

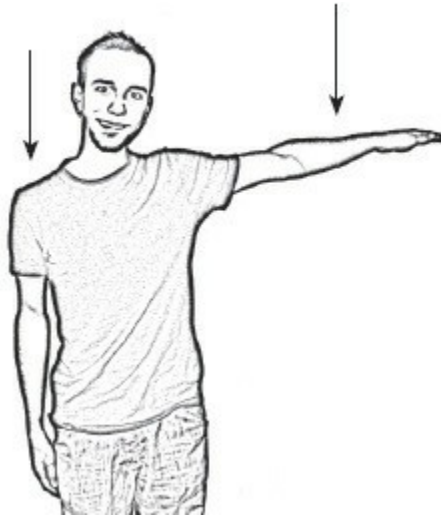
travailler sur nous-mêmes, nous sommes pleinement conscients de ce que nous faisons et que notre volonté est forte parce que nous avons vraiment l'intention de nous améliorer. Ou, si un patient nous consulte dans le but exprès d'améliorer son bien-être, cela semble être le cas.

Cependant, l'autosabotage peut se manifester chez chacun d'entre nous, lorsqu'un conflit surgit entre le conscient et l'inconscient. Consciemment, la patiente peut effectivement vouloir guérir, mais son inconscient peut s'y opposer. Sans s'en rendre compte, elle peut tirer des avantages secondaires d'une situation désagréable. Par exemple, une femme souffrant d'une grave dépression peut sincèrement croire qu'elle veut vraiment aller mieux, alors que son inconscient souhaite que cette situation perdure, car sa famille et ses amis s'inquiètent pour elle et prennent soin d'elle. D'une certaine manière, être le centre de l'attention est un avantage.

Ce concept a été bien expliqué par Roger Callahan dans son remarquable ouvrage *Five Minute Phobia Cure* (Enterprise Publishing, 1985), dans lequel il aborde la notion d'« inversion psychologique ». D'autres scientifiques mentionnent également cette notion, comme le docteur Patrick Véret dans son ouvrage *La médecine cosmogénétique ou l'Energo-médecine* (Editions du Rocher, 1991) ou Michel Dogna dans son impressionnant livre *Manuel du nouveau thérapeute* (Editions Guy Trédaniel, 2012).

Véret et Dogna présentent également l'intérêt de ce que j'appelle le « test musculaire » pour déterminer si un tel auto-sabotage est présent. Le docteur Jean Elmiger, de Lausanne (Suisse), développe également cette notion dans son livre *Redécouvrir la vraie médecine : les nouveaux horizons de l'homéopathie* (Element Books, 1998). Le docteur Véret l'appelait « test neuromusculaire » et Michel Dogna « test bio universel ». Quel que soit le nom qu'on lui donne, l'important est que cela fonctionne vraiment. Cela permet de vérifier si les vibrations d'un produit chimique ont un effet négatif sur notre organisme. Dans le cas qui nous intéresse ici, cela permet de vérifier le désir réel d'une personne de guérir et de remédier instantanément à la situation en cas d'autosabotage.

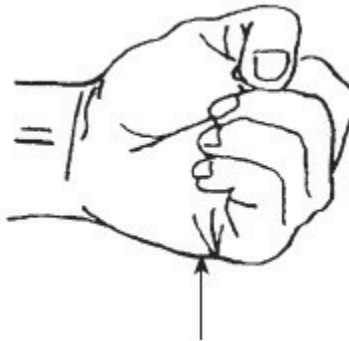
La procédure est très simple. Demandez d'abord au patient de garder son bras gauche à l'horizontale et dites-lui de vous empêcher de le baisser. Placez votre main gauche sur son épaule droite pour l'aider à garder l'équilibre, puis, avec votre main droite, appuyez aussi fort que possible sur son poignet gauche afin de tester sa force jusqu'à ce qu'il atteigne sa limite de résistance. Demandez ensuite à votre patient de penser, ou mieux encore, de dire à voix haute, qu'il veut aller mieux (ou ne plus avoir peur, perdre du poids, etc.) et répétez la pression sur son poignet. Si l'intention du patient est forte et si son désir de guérir est sincère, sa force restera la même. Mais en cas d'auto-sabotage, la force de résistance disparaît et le bras tombe (voir illustration).



Test musculaire

Si le bras tombe, demandez au patient de fermer le poing et, à l'aide du bout de votre deuxième doigt, tapotez 35 fois sur le pli situé sous le cinquième doigt, comme indiqué sur l'illustration ci-contre.

Répétez l'opération sur l'autre poing fermé. Une fois cela fait, répétez le test musculaire et demandez au patient de répéter qu'il souhaite aller mieux. Vous constaterez cette fois-ci que le bras du patient conserve toute sa force. Ce processus est une application très simple de la kinésiologie (voir encadré page 26) qui permet d'éliminer facilement l'autosabotage. L'effet sera probablement de courte durée, mais cela suffira pour que les circuits fonctionnent sans être menacés par un « saboteur intérieur ».



Tapotez le pli sous le cinquième doigt.

Le principe de ce test musculaire est simple : nos pensées étant un phénomène énergétique, si une pensée nous perturbe (par exemple, penser que nous voulons aller mieux alors que notre inconscient ne le souhaite pas), elle produit une énergie parasite qui perturbe nos impulsions nerveuses ; en conséquence, nous perdons notre force musculaire. Lorsque la pensée ne nous perturbe plus, nous retrouvons toute notre force. Cela vaut pour tout type de pensée : une pensée qui n'est pas en harmonie avec nous et qui nous perturbe affecte notre endurance.

Remarque : si, pour une raison quelconque (douleur, arthrite), vous ne pouvez pas effectuer le test de l'épaule, vous pouvez utiliser n'importe quel autre groupe musculaire (par exemple, flexion contre-recoil du coude,

ouverture du poing fermé, étirement d'une jambe pliée). Toute action permettant de mesurer la force musculaire initiale et son déficit ultérieur en cas d'auto-sabotage peut être utilisée.

Un avantage supplémentaire de ce test est que vous pouvez l'utiliser sur vous-même si vous n'êtes pas très sûr de votre état d'esprit actuel. Il est très difficile d'avoir suffisamment d'objectivité et de lucidité pour juger de ce que vous ressentez vraiment. Si vous soupçonnez une légère anxiété, une attitude négative ou même une dépression, vous pouvez demander à quelqu'un de vous aider en appuyant fermement sur votre bras pendant que vous pensez : « Je suis dans un état d'esprit négatif ». Si la réponse est négative, votre bras tombe, ce qui signifie que vous *n'êtes pas* négatif et que vous n'avez pas expressément besoin du circuit. De la même manière, lorsque vous voulez savoir ce dont la personne que vous aidez a vraiment besoin, vous pouvez utiliser ce test, qui ne peut pas se tromper.

Remarque sur la kinésiologie

Dans les années 60, un chiropracteur américain, George Goodheart, a remarqué que les muscles peuvent être renforcés lorsque d'autres parties du corps apparemment sans rapport sont massées ou pressées. Cette apparente bizarrerie est possible parce que le corps est un tout intégral et que tous les principaux organes et systèmes sont interconnectés par des circuits énergétiques. Un excès d'énergie ou une énergie bloquée dans les canaux énergétiques peut produire une faiblesse dans l'organe correspondant et être détectée dans le muscle associé. Par exemple, le quadriceps est relié à l'intestin grêle ; en cas d'intolérance au lactose, si l'on boit un verre de lait, l'intolérance se fera sentir non seulement dans l'intestin, mais aussi dans le quadriceps. En testant la force des différents muscles, un spécialiste en kinésiologie peut déterminer la cause du problème.

La kinésiologie considère que la santé est constituée de trois aspects dans un « triangle de la santé » : structurel (physique), mental et chimique. Le patient est invité à résister à une certaine pression sur un membre. Le circuit énergétique du muscle s'éteint lorsqu'un méridien ou un organe particulier est déséquilibré.

Trois types de « défis » permettent de déterminer ce qui ne va pas :

1. Défi physique
2. Défi chimique : des substances chimiques ou des dilutions homéopathiques sont placées directement sur la langue ou sur la peau.
3. Défi mental : le patient est invité à se concentrer sur certaines pensées ou certains sentiments et la différence dans sa résistance musculaire est testée. (De nombreuses maladies chroniques ont une forte composante émotionnelle, et cette méthode permet de révéler la cause cachée du problème.) Le défi mental est utilisé pour rechercher l'auto-sabotage.

Circuit 1 contre la dépression

Fondamentalement, la dépression se caractérise par un certain nombre de signes cardinaux :

Épuisement : une fatigue intense se manifeste, en particulier le matin. La personne se lève déjà épuisée. Se sentir fatigué le soir est tout à fait normal, mais se sentir fatigué le matin ne l'est certainement pas. Si sortir du lit demande un

effort surhumain, cela peut être un signe de dépression.

Insomnie : difficulté à s'endormir ou sommeil interrompu par de longues périodes d'éveil ou de cauchemars. En un mot, le sommeil n'est jamais réparateur. Parfois, au lieu de souffrir d'insomnie, la personne dépressive peut chercher refuge dans le sommeil et dormir de manière excessive (mais cela est plus rare).

Apathie : absence ou altération de la volonté. La personne est incapable de passer à l'action et manque tellement d'énergie qu'elle se coupe de sa vie quotidienne habituelle. Une absence totale de sentiments et d'initiative a remplacé tout le reste.

Anorexie : bien sûr, il est difficile d'avoir faim dans cette situation ; nourrir son corps demande un effort immense.

Boulimie ou syndrome de frénésie-purge : ce trouble est plus rare, mais peut apparaître pour combler un sentiment de vide et d'insécurité.

Idées morbides : si la dépression dure trop longtemps, la volonté de vivre disparaît. La personne est connectée à l'énergie de la non-existence et se sent très malade et hypocondriaque, elle commence souvent à parler de suicide.

Soyez extrêmement prudent lorsque vous êtes confronté à ce type de cas et demandez conseil à un professionnel.

Je commence toujours mes ateliers en enseignant ce circuit. Une fois que tout le monde a compris son fonctionnement et l'a utilisé (les participants travaillent les uns sur les autres), la tension qui est inévitablement présente au début d'un atelier disparaît comme par magie, et le groupe devient soudainement harmonieux et prêt à travailler. Ce circuit peut également être utilisé lorsque vous vous sentez sous pression. Les participants ont souvent rapporté par la suite que faire ce circuit à la fin d'une journée difficile les avait vraiment aidés à se détendre.

N'oubliez pas d'appuyer fermement pendant quatre à cinq secondes sur chacun des cinq points d'acupression suivants avant de répéter l'opération deux fois. L'énergie de la dépression disparaîtra en cinq minutes.

Point 1 : Rate 1 (droite)

(Côté médial du gros orteil, à 0,1 cm de la base de l'ongle).

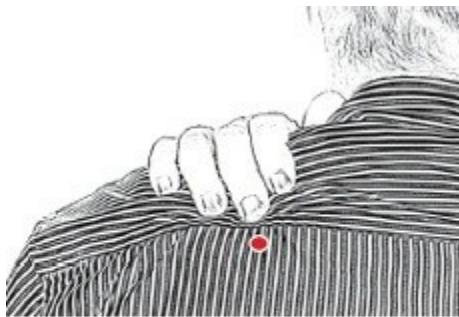
Tenez votre gros orteil droit et appuyez fermement un peu en dessous du coin inférieur gauche de l'ongle.



Point 2 : Triple réchauffeur 15 (gauche)

(Dans le creux situé à mi-chemin entre GB21 et SI13, dans la fosse suprascapulaire.)

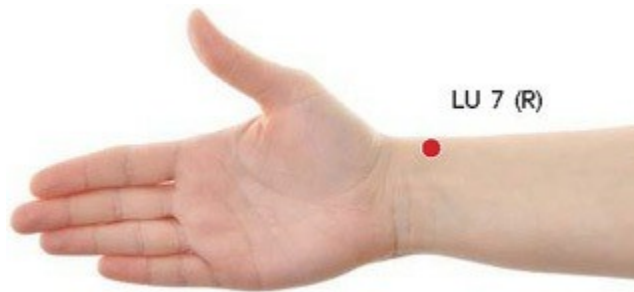
Placez votre main droite sur la partie horizontale de votre épaule gauche (haut du trapèze). Votre majeur doit se trouver légèrement au-dessus de la partie saillante de votre omoplate gauche (ou scapula). Le point recherché doit se trouver juste sous la dernière phalange de votre majeur. Appuyez fermement ; vous devriez sentir une zone plus sensible ; si ce n'est pas le cas, cherchez de chaque côté du point jusqu'à ce que vous sentiez une plus grande sensibilité. N'hésitez pas à appuyer fermement, car ce point (comme le point 1) n'est pas très sensible et donc difficile à localiser.



Point 3 : Poumon 7 (droit)

(5 cm en proximal du pli cutané le plus distal du poignet droit, en proximal du styloïde du radius, dans une dépression entre l'os et les tendons du brachioradialis et de l'abductor pollicis longus).

C'est là que votre médecin prend généralement votre pouls. Lorsque vous appuyez, vous sentirez une petite dépression entre l'os et les tendons responsables de la flexion de votre main. Si vous prêtez attention, vous sentirez le pouls battre à cet endroit.



Point 4 : Gros intestin 14 (gauche)

(Entre le 1er et le 2e métacarpe de votre main gauche, sur la face radiale du milieu du 2e métacarpe, au point le plus haut du muscle lorsque le pouce et l'index sont rapprochés.)

Regardez maintenant le dos de votre main gauche ; séparez votre pouce de votre index et placez votre pouce droit exactement dans l'angle indiqué sur l'illustration, à l'endroit où se trouve le « V » formé par les deux premiers métacarpes (les os à la base du pouce et de l'index). Appuyez. Vous sentirez un point sensible à cet endroit.

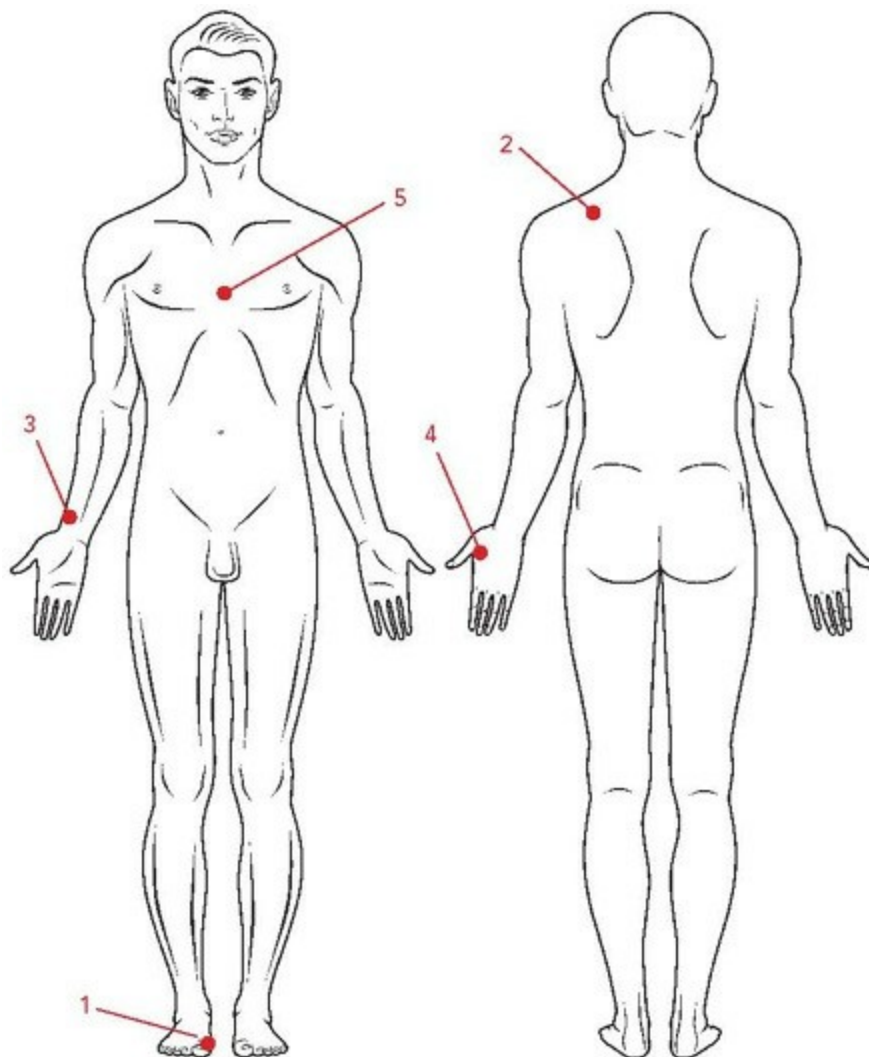
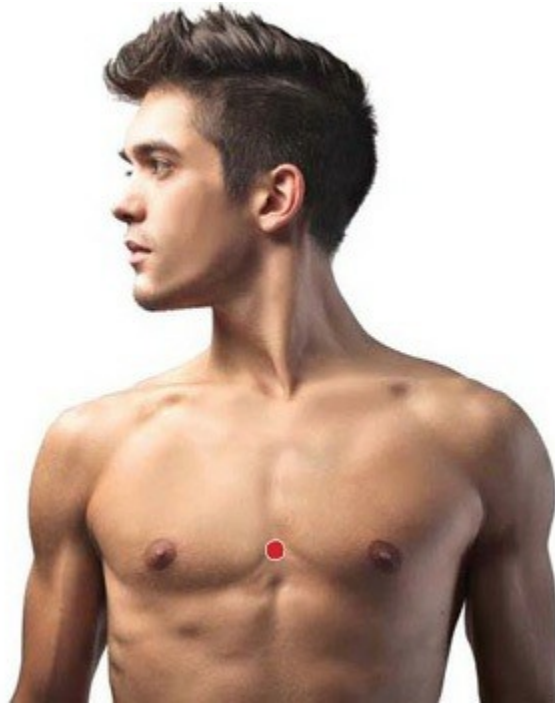


Point 5 : Vaisseau de conception 17

(Dans un creux situé sur la ligne médiane, au niveau du sternum, à hauteur du 4e espace intercostal.)

Ce point se trouve exactement au milieu de l'axe qui relie les deux mamelons ; il peut être très sensible chez les personnes très anxieuses. Vous pouvez également utiliser le point situé cinq centimètres plus bas sur la ligne médiane.

CV 17



Circuit 1 : contre la dépression

Circuit 2 Contre

la négativité

La négativité est facile à reconnaître : c'est un état d'esprit dans lequel tout est perçu et vécu de manière négative et sombre ; être affecté par la négativité ne signifie pas être réellement déprimé, même si la négativité peut être un signe de dépression si elle dure trop longtemps.

Fondamentalement, être négatif signifie voir invariablement et exclusivement le côté négatif des événements et des personnes, et jamais leur côté positif ; cela signifie se sentir constamment en conflit et critiqué, ainsi qu'exaspéré par tout et n'importe quoi autour de soi ; la négativité signifie voir le verre à moitié vide dans tout ; cela signifie se sentir séparé du reste du monde, qui est perçu comme hostile.

Le doute systématique fait partie de la négativité : vous commencez votre journée avec le sentiment que rien ne va marcher, vous avez cessé de croire en quoi que ce soit et vous avez l'impression de perdre votre temps. Vous êtes incapable d'imaginer un horizon qui pourrait être exempt du sentiment de séparation et de perte. Vous commencez à douter de vos valeurs éthiques habituelles et de tout ce en quoi vous croyiez auparavant. Vous êtes aveuglé et vous vous laissez envahir par le cancer du doute systématique. Si nous laissons le doute envahir tous les aspects de notre vie, nous sommes manifestement dans un état d'esprit négatif et peut-être en route vers la dépression.

Ce circuit est très efficace pour briser les schémas négatifs et nous aider à retrouver une perspective plus large. Je l'utilise moi-même souvent avant d'aller travailler lorsque je sens que la journée va être difficile ou lorsque je suis honnête avec moi-même et que je reconnais que je suis dans un état d'esprit négatif. C'est extrêmement important, car cela fait partie de pratiquement tous les protocoles que nous étudierons un peu plus tard. (Ces protocoles, composés de différents circuits, nous aident à gérer toutes les émotions destructrices qui nous affaiblissent et nous déstabilisent).

Point 1 : Rate 6 (gauche)

(Sur la face interne de la cheville gauche, 5 cm directement au-dessus de la pointe de la malléole médiale, sur le bord postérieur du tibia.)

Ce point est situé sur la face interne de la cheville gauche, à environ cinq centimètres au-dessus de la protubérance à l'extrémité inférieure du tibia (os le plus gros de la jambe). Ce point est souvent assez sensible. Si vous travaillez sur vous-même, placez le petit doigt de votre main droite sur la protubérance osseuse : le point se trouvera juste sous votre index. Veillez à appuyer sur le bord arrière du tibia et *non* sur son bord avant.

Si vous travaillez sur quelqu'un d'autre, procédez comme indiqué sur le schéma : placez le petit doigt de votre main gauche sur la protubérance osseuse ; le point se trouvera juste sous votre index.



Point 2 : Gros intestin 4 (droit)

(Entre le 1er et le 2e métacarpes de votre main droite, sur la face radiale du milieu du 2e métacarpe, au point le plus haut du muscle lorsque le pouce et l'index sont rapprochés.)

Ce point correspond au point 4 du circuit contre la dépression, mais il se trouve sur la main droite. Séparez votre pouce droit de votre index et appuyez au milieu.



Point 3 : Point spécial (pied droit)

(Pied droit, entre les tendons extenseurs du troisième et du quatrième orteil, à environ 2 cm de

leur base.)

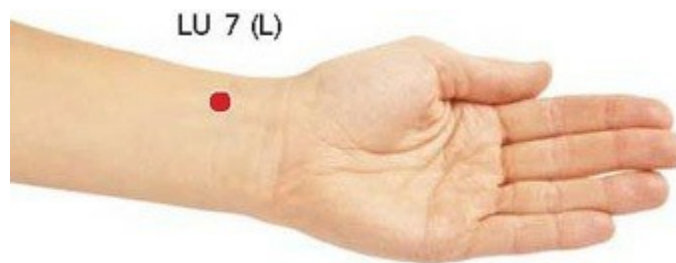
Ce point se trouve à l'arrière du pied droit, à environ deux centimètres de la base des orteils, entre les tendons du troisième et du quatrième orteil.



Point 4 : Poumon 7 (gauche)

(5 cm en proximal du pli cutané le plus distal du poignet gauche, en proximal du styloïde du radius, dans une dépression entre l'os et les tendons du brachioradialis et de l'abductor pollicis longus).

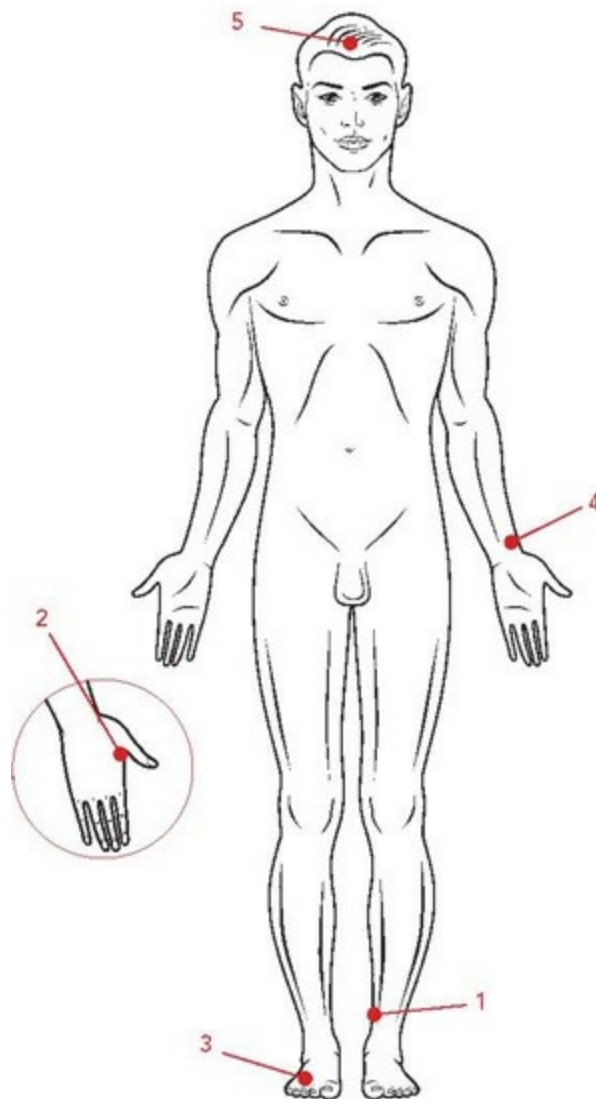
Ce point correspond au point 3 du circuit 1 contre la dépression, mais cette fois-ci, il est situé sur le bras gauche au lieu du bras droit. Situé un peu au-dessus du pli du poignet gauche, c'est là que vous sentez votre pouls.



Point 5 : Vaisseau gouverneur 23

(À partir de la ligne frontale des cheveux, suivez la ligne sagittale du crâne vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez une dépression au niveau de la fontanelle antérieure.)

Pour trouver ce point sur vous-même, regardez-vous dans un miroir et suivez l'axe du crâne vers l'arrière à partir de la ligne frontale des cheveux jusqu'à ce que vous sentiez une petite dépression. Cette dépression, qui varie d'une personne à l'autre, correspond à ce qui reste de la fontanelle antérieure que vous aviez lorsque vous étiez bébé. C'est exactement là que vous devez appuyer.



Circuit 2 : Contre la négativité

Circuit 3

Contre la peur, l'anxiété et la panique

Ce circuit s'applique aux situations où le niveau d'anxiété devient insupportable et son impact physiquement difficile à supporter.

Peur temporaire (liée à des circonstances particulières) : avant une présentation ou un entretien d'embauche, avant de monter sur scène si vous êtes acteur, ou avant un événement sportif si vous êtes participant, etc. Peu importe votre niveau de préparation, cette peur vous rend impuissant et improductif.

Anxiété chronique : vous avez peur de tout sans raison, vous vous sentez constamment au bord du désastre et vous appréhendez tous les appels téléphoniques ; vous craignez sans cesse pour votre famille et vos amis, ainsi que pour votre propre bien-être et votre statut professionnel ; en un mot, votre attitude vous empêche de vous détendre et de profiter de la vie et témoigne de votre manque de confiance en l'univers ; vous vous sentez à la merci des circonstances extérieures et laissez votre anxiété se transformer en une peur généralisée, injustifiée et omniprésente qui finit par dominer toute votre existence.

Panique irrationnelle : celle qui survient avant un voyage en voiture ou en avion.

Phobie (des araignées ou des serpents par exemple) : nous sommes nombreux à avoir déjà éprouvé cet état de peur, qui entraîne inévitablement une réaction psychosomatique : respiration superficielle, transpiration excessive, agitation extrême, accélération du rythme cardiaque ou sensation douloureuse d'avoir le plexus solaire écrasé par un poing géant.

Nous devons trouver un moyen de réduire la pression liée à l'anxiété ; là encore, le PBA est là pour nous aider. Il est utile de connaître ce circuit par cœur, car il est remarquablement efficace et présent dans la plupart des protocoles que nous étudierons un peu plus loin dans ce livre. Les causes de l'anxiété sont nombreuses et peuvent survenir sans prévenir, il est donc très utile de pratiquer ce circuit régulièrement.

Point 1 : Vessie 67 (droite)

(Face latérale du petit orteil droit, à 0,1 cm de la base de l'ongle).

Pour localiser ce point, tenez fermement le petit orteil droit entre le pouce et l'index de la main droite ; placez délicatement le pouce sur la dernière phalange, juste avant le coin de l'ongle, et appuyez fermement. Ce point n'est pas très sensible.



Point 2 : Rein 1 (droit)

(Sur la plante du pied, entre le deuxième et le troisième métatarsien, au niveau du pli formé par la flexion des orteils au niveau des articulations métatarsophalangiennes).

Fléchissez les orteils du pied droit et appuyez sur la petite dépression qui apparaît sur la plante du pied, à environ cinq centimètres de la base des orteils. Veillez à rester sur l'axe central de la plante du pied. Ce point est sensible et correspond au début du méridien du rein. Une fois que vous avez identifié ce point, vous ne l'oublierez plus.

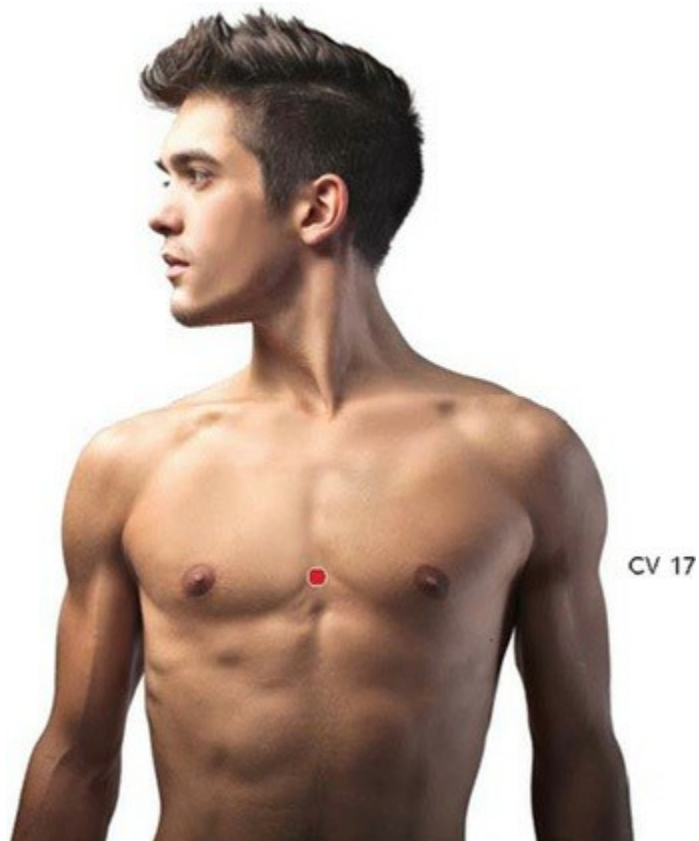


Point 3 : Vaisseau de conception 17

(Dans une dépression sur la ligne médiane, sur le sternum, au niveau du 4e espace intercostal.)

Ce point est situé sur le sternum, exactement entre les mamelons, sur l'axe médian de la poitrine. Vous pouvez également utiliser le point situé environ cinq centimètres plus bas sur le même axe.

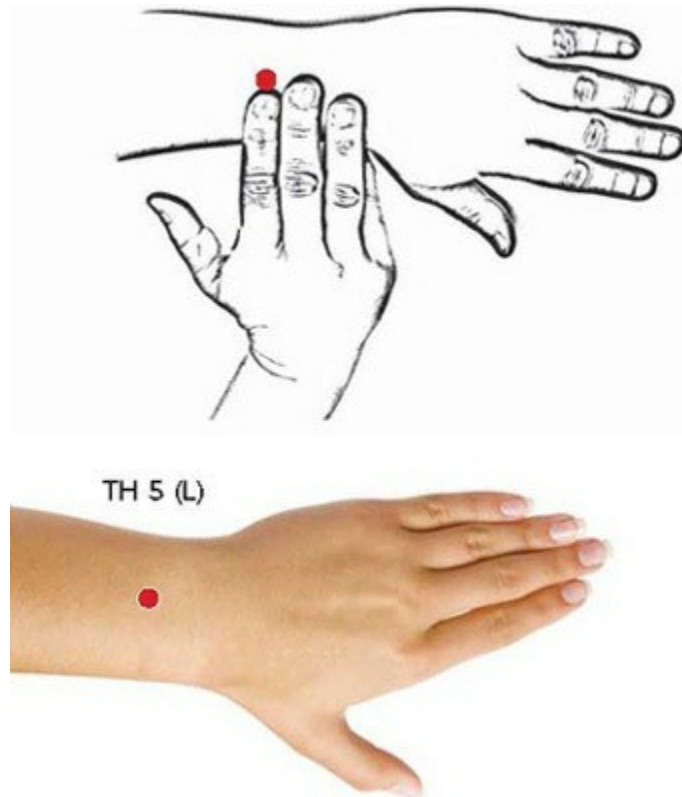
Ceci correspond au point 5 du circuit 1 contre la dépression.



Point 4 : Triple réchauffeur 5 (gauche)

(5 cm en proximal du pli dorsal du poignet, entre le radius et le cubitus, près de l'os radial).

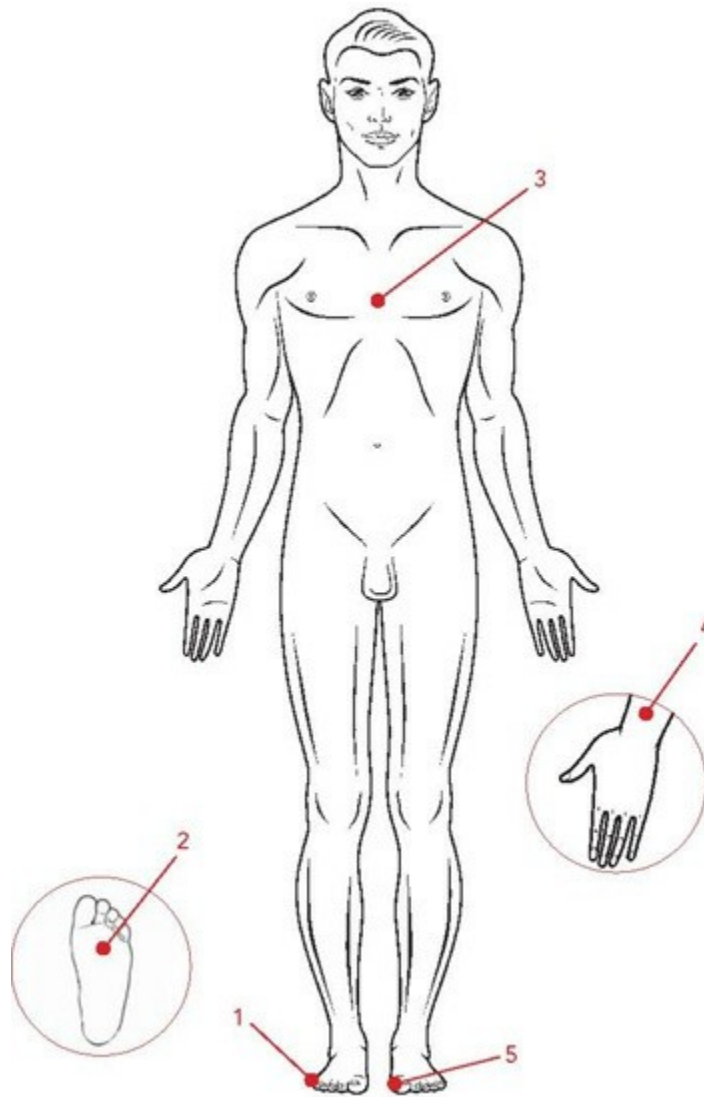
Placez votre main gauche sur votre épaule droite ; maintenez fermement votre épaule : placez maintenant votre bras gauche contre votre poitrine. Cela vous permet de décroiser les deux os de votre avant-bras gauche. À présent, avec les trois premiers doigts de votre main droite, appuyez entre les deux os (à environ cinq centimètres de la base de votre poignet). C'est à peu près à cet endroit que se trouve généralement une montre.



Point 5 : Rate 1 (gauche)

(Côté médial du gros orteil, à 0,1 cm de la base de l'ongle.) Il s'agit du point symétrique au point 1 du circuit 1 contre la dépression.





Circuit 3 : contre la peur, l'anxiété et la panique

Circuit 4

Gérer les obsessions

La plupart d'entre nous avons déjà été obsédés à un certain degré : nous avons déjà vécu des situations où tout nous semblait sans importance, sauf cette pensée particulière qui occupait tout notre esprit et qui ne nous quittait pas, même après une nuit de sommeil.

Cette pensée particulière concerne généralement l'amour, le travail, le poids, une rupture ou une maladie, mais quelle que soit sa cause, une pensée obsessionnelle chasse toujours les autres facultés mentales et ne laisse aucune place à l'intuition ou à la raison. Nous ne parvenons plus à nous concentrer sur notre travail ou notre vie, et nous ne semblons pas nous soucier de mettre sérieusement en péril notre emploi et nos relations avec nos amis et notre famille. Nous constatons que nous sommes devenus incapables de communiquer et d'écouter les autres. En gros, nous nous coupons

du monde.

Il n'est pas rare que des couples se séparent en raison d'un manque total de communication résultant d'une obsession : les femmes ont particulièrement du mal à vivre une grossesse seules parce que leurs maris sont plongés dans leurs propres problèmes.

Il est clair que la priorité est de lâcher prise.

Point 1 : Vaisseau de conception 4

(Sur la ligne médiane entre le haut du pubis et le nombril.)

Ce point est situé sur l'axe central du corps, presque à mi-chemin entre le haut du pubis et le nombril.



Point 2 : Vaisseau gouverneur 23

(À partir de la ligne frontale des cheveux, suivez la ligne sagittale du crâne vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez une dépression au niveau de la fontanelle antérieure.)

Ce point correspond au point 5 du circuit 2 contre la négativité ; il s'agit d'une légère dépression située au sommet du crâne, à quelques centimètres en arrière de la racine des cheveux, exactement sur la ligne médiane.

GV 23

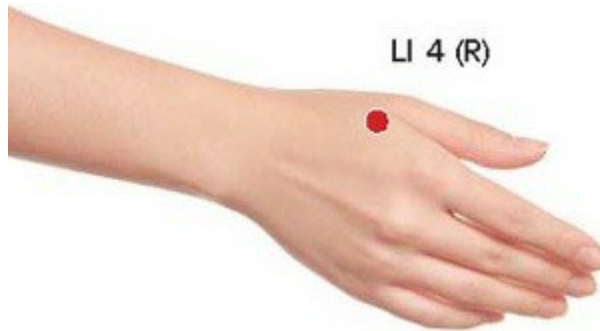


Point 3 : Gros intestin 4 (droit)

(Entre le 1er et le 2e métacarpien de la main droite, sur la face radiale du milieu du 2e métacarpien, au point le plus haut du muscle lorsque le pouce et l'index sont rapprochés).

Il s'agit du même point que le point 2 du circuit 2 contre la négativité. Séparez votre pouce droit de votre index, le point 3 se trouve juste au milieu du petit creux.

LI 4 (R)



Point 4 : Poumon 7 (gauche)

(5 cm en proximal du pli cutané le plus distal du poignet gauche, en proximal du styloïde du radius, dans une dépression entre l'os et les tendons du brachioradialis et de l'abductor pollicis longus.)

Ce point est identique au point 4 du circuit 2 contre la négativité ; il est situé à l'endroit où l'on sent le pouls sur le poignet gauche.

LU 7 (L)

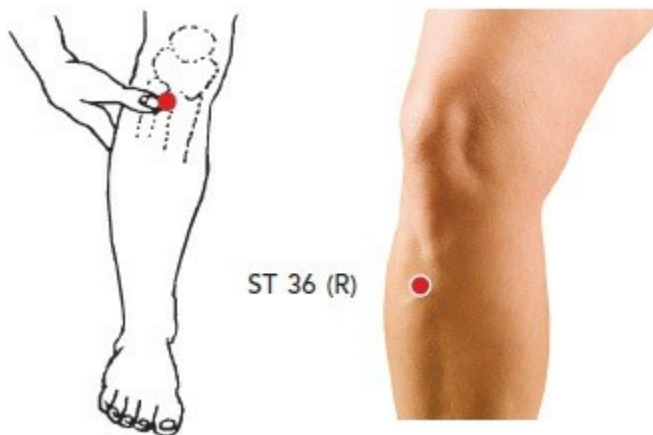


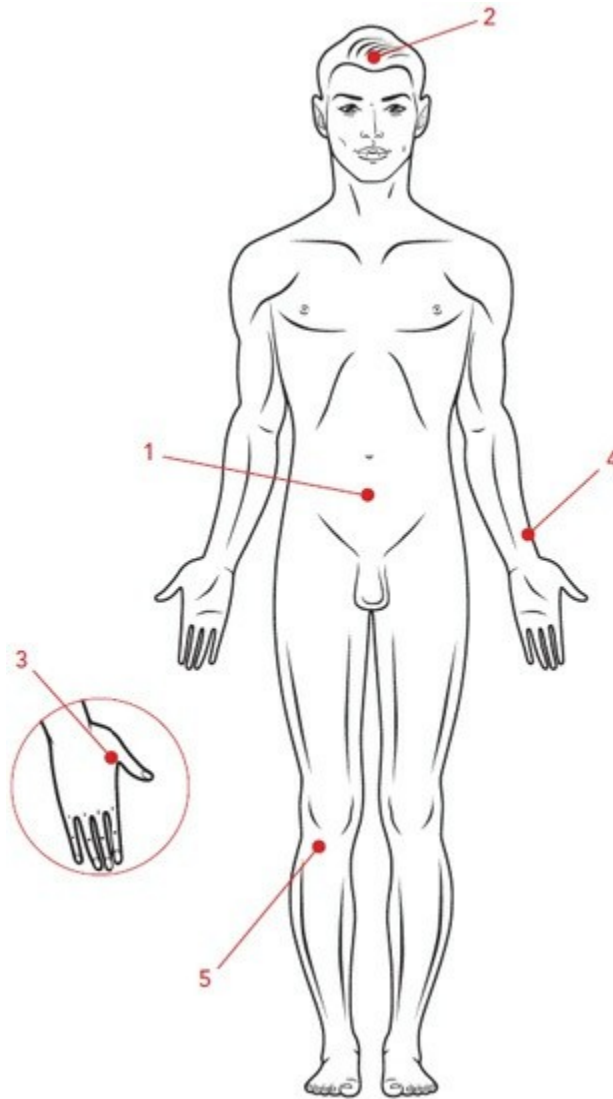
Point 5 : Estomac 3

(À la crête et sur le côté externe du tibia droit, juste en dessous de la rotule.)

Placez la paume de votre main droite sur votre rotule droite tout en gardant votre jambe droite tendue. Avec votre rotule dans la paume de votre main, repérez l'emplacement de l'extrémité de votre index lorsque vous le laissez glisser vers la droite de la partie la plus saillante de l'os principal, le tibia ; veillez à rester en contact avec le bord extérieur de l'os. Il s'agit d'un point sensible. Si ce n'est pas le cas, ne rompez pas le contact avec le bord extérieur du tibia, maintenez la pression et palpez légèrement au-dessus et en dessous jusqu'à ce que vous détectiez une sensibilité. Maintenez la pression pendant cinq secondes.

Vous pouvez également suivre lentement le bord extérieur de la crête du tibia ; à un moment donné, vous sentirez un élargissement de cette crête, près de l'articulation du genou ; appuyez fermement en poussant dans la direction de l'os. Le point se trouve sur la protubérance de la partie supérieure du muscle. Vous ne pouvez pas le manquer.





Circuit 4 : Gérer les obsessions

Circuit 5

Contre l'hyperémotivité

Ce circuit très important est très utilisé. Il aide à gérer notre fragilité émotionnelle. Lorsque nous nous rendons compte que nous sommes devenus hypersensibles et qu'un incident insignifiant nous fait fondre en larmes, c'est peut-être le moment d'utiliser le circuit 5.

Nous pouvons également utiliser ce circuit lorsque nous réalisons que nous créons des situations embarrassantes par un comportement inapproprié et très émotionnel (comme pleurer de manière incontrôlable et abondante à la fin d'un film heureux ou en se remémorant de bons moments avec des amis). Cette catégorie d'incidents n'a peut-être pas beaucoup d'importance dans notre vie, mais elle peut nous rendre extrêmement mal à l'aise et nous faire sentir un peu ridicule ; nous pouvons commencer à appréhender une éventuelle explosion émotionnelle lorsque nous sortons au cinéma.

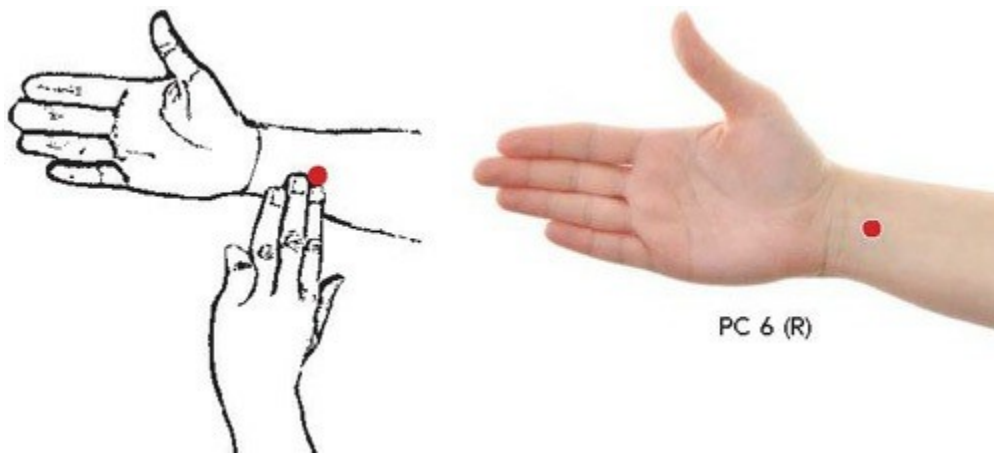
Ce circuit aide également à gérer les situations déstabilisantes. Par exemple, mon assistante s'est sentie très mal un jour après avoir été en contact avec une personne très négative ; elle se sentait profondément anxieuse et déséquilibrée. Je lui ai recommandé de faire le circuit 5, et effectivement, elle s'est rétablie en cinq minutes et a pu retourner au travail.

Faire ce circuit dès qu'un événement désagréable se produit aide à empêcher la situation de prendre des proportions indésirables. Il nous permet de retrouver immédiatement notre ressources et notre potentiel pour gérer le stress ; nous devenons capables de puiser dans notre courage afin de prendre les mesures appropriées. En d'autres termes, nous pouvons faire tout ce qui est nécessaire pour faire face à la situation tout en restant stable.

Point 1 : Péricarde 6 (droite)

(Sur l'avant de l'avant-bras, à 5 cm de la ligne transversale du poignet, entre les tendons du muscle palmaire long et du muscle fléchisseur radial du carpe.)

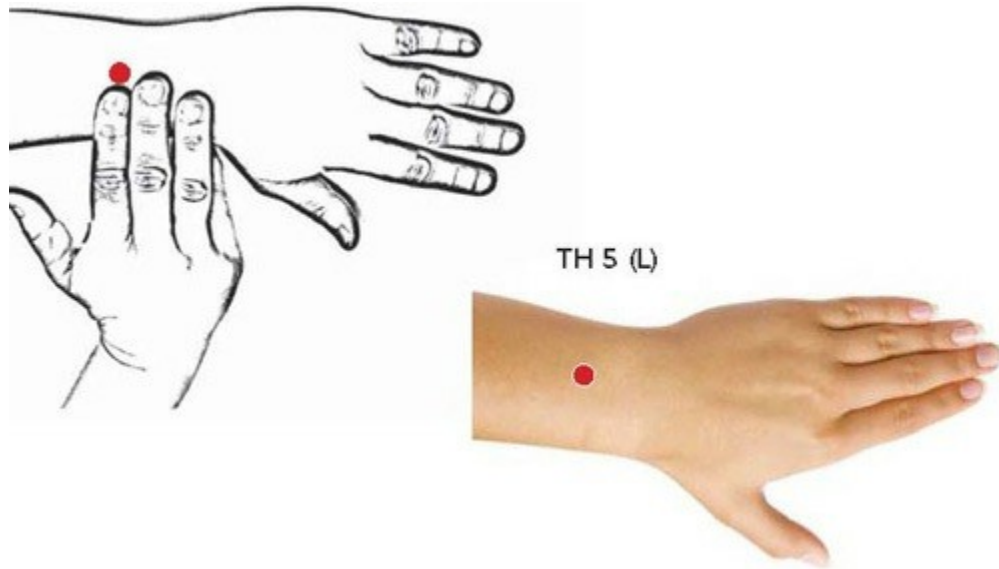
Placez les trois premiers doigts de la main gauche à l'intérieur du poignet droit. Fléchissez légèrement la main droite : vous sentirez distinctement deux tendons. Appuyez entre les deux, à environ cinq centimètres du pli du poignet.



Point 2 : Triple réchauffeur 5 (gauche)

(Sur le poignet gauche, à 5 cm de la pliure dorsale du poignet, entre le radius et le cubitus, près de l'os radial.)

C'est la même chose que le point 4 du circuit 3 contre la peur, l'anxiété et la panique. Placez votre main gauche sur votre épaule droite ; maintenez fermement votre épaule : maintenant, placez votre bras gauche contre votre poitrine. Cela vous permet de décroiser les deux os de votre avant-bras gauche. Maintenant, avec les trois premiers doigts de votre main droite, appuyez entre les deux os (à environ cinq centimètres de la base de votre poignet). C'est à peu près là où se trouve généralement une montre.



Point 3 : Intestin grêle 8 (droit)

(Avec le coude fléchi, entre la pointe de l'olécrane de l'ulna et la pointe de l'épicondyle médial de l'humérus.)

Fléchissez le coude droit pour former un angle droit ; vous sentirez un creux sur la face interne (celle qui est tournée vers votre corps), entre l'extrémité inférieure de l'humérus, l'os du bras, et l'extrémité supérieure pointue du cubitus (l'un des deux os de l'avant-bras). C'est l'endroit où appuyer. Vous pouvez sentir le nerf cubital rouler sous vos doigts de manière désagréable. En cas de difficulté, n'hésitez pas à ouvrir et fermer le coude plusieurs fois tout en gardant le pouce dans le creux jusqu'à ce que vous sentiez le bon endroit.

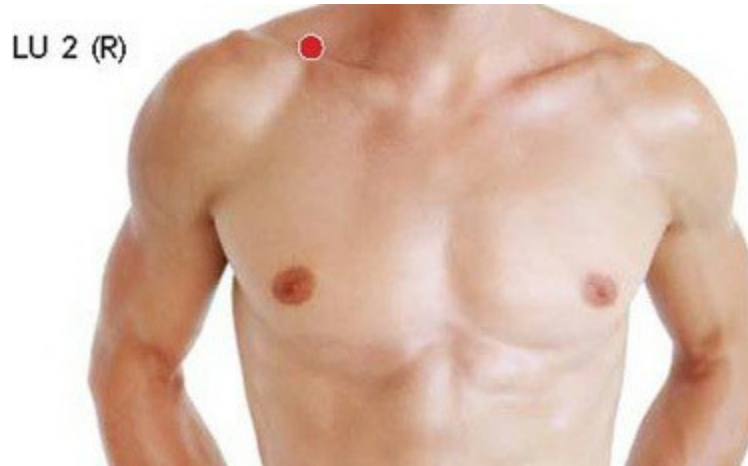


Point 4 : Poumon 2 (droit)

(En dessous de l'extrémité latérale de la clavicule, dans un creux profond formé par le

triangle delto-pectoral).

Pour trouver ce point, suivez d'abord la trajectoire de votre clavicule droite, vers votre épaule. Vous trouverez alors une petite dépression, qui peut être relativement profonde ; cette dépression est située sous la partie externe de la clavicule, juste à l'intérieur de la grande masse ronde qui correspond à la courbe de l'épaule. Appuyez fermement pour réveiller la sensibilité qui correspond au point que vous recherchez.

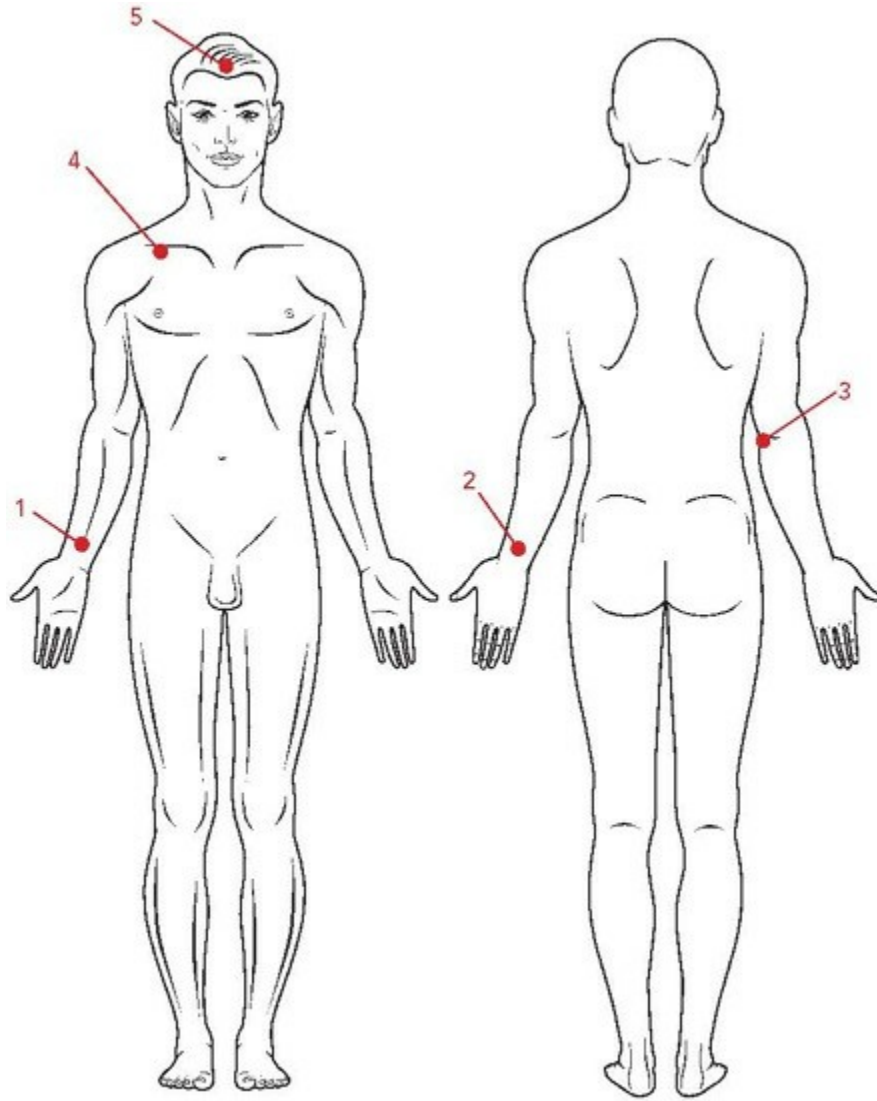


Point 5 : Vaisseau gouverneur 23

(À partir de la ligne antérieure des cheveux, suivez la ligne sagittale du crâne vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez une dépression au niveau de la fontanelle antérieure).

Il s'agit du même point que le point 5 du circuit 2 contre la négativité et le point 2 du circuit 4 contre l'obsession ; il s'agit d'une légère dépression située sur le sommet du crâne, à quelques centimètres en arrière de la racine des cheveux, juste sur la ligne médiane.





Circuit 5 : Contre l'hyperémotivité

Circuit 6

Éliminer les cicatrices de notre système énergétique

La plupart d'entre nous avons de nombreuses cicatrices sur notre système énergétique qui ont été produites par des événements traumatiques passés. Tout événement qui a été vécu à un moment donné comme traumatisant a été encodé en nous ; en raison de la nature énergétique de la pensée, les incidents graves (ou perçus comme tels) sont liés à une importante libération d'énergie qui fait « sauter » nos « fusibles ». Il en résulte un dysfonctionnement de notre système énergétique.

Ce circuit est capable d'effacer nos cicatrices et de rétablir le fonctionnement normal de notre système. La nature de l'événement causal qui a été vécu comme pénible n'a pas vraiment d'importance. Dans la thérapie en cinq points, l'objectif n'est pas de déterminer l'origine du problème, mais de « réinitialiser » le système et de le faire fonctionner à nouveau. C'est comme lorsque les fusibles

sautent dans votre maison, vous voulez simplement que vos lumières et vos petits appareils électroménagers fonctionnent à nouveau ; vous ne vous souciez guère de savoir si c'est un orage ou une erreur humaine qui est à l'origine de la panne.

Si vous commencez tout juste à travailler sur vous-même ou sur quelqu'un d'autre, il est primordial d'appliquer ce circuit. Ma longue observation clinique a clairement montré qu'il est tout simplement impossible pour quiconque de rester indemne. Ce circuit doit également être effectué chaque fois que vous vivez un choc émotionnel traumatisant, tel qu'une rupture, une difficulté professionnelle ou une perte.

Ce circuit élimine les conséquences *énergétiques* de ce que nous avons vécu et perçu comme très pénible ; il corrige le déséquilibre de notre système énergétique et nous permet de retrouver notre potentiel d'autodéfense ou de survie. Cependant, ce circuit ne supprimera pas les « cicatrices » *psychologiques* produites par un événement traumatisant ni ses conséquences sur notre comportement actuel. Ce travail particulier nécessite l'expertise d'autres thérapies telles que la thérapie comportementale, la sophrologie, la kinésiologie ou la thérapie par toucher en cinq points, pratiquées par un thérapeute agréé qui utilisera une technique spécifique permettant de libérer les blocages émotionnels.

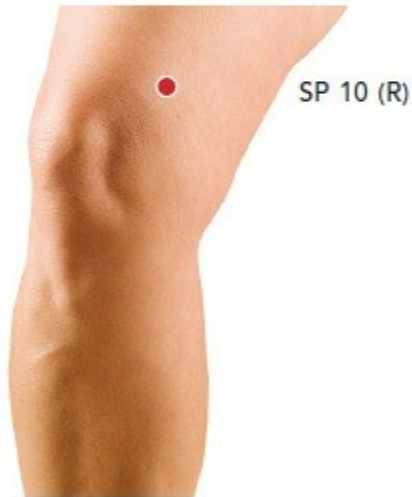
Pour l'instant et dans le cadre de cet ouvrage, notre objectif n'est pas d'explorer les causes des incidents responsables du déséquilibre de notre système énergétique. Il s'agit de gérer les émotions perturbantes temporaires et d'éliminer les « cicatrices » énergétiques laissées par des événements passés en rétablissant l'équilibre de notre système énergétique.

Point 1 : Rate 10 (droite)

(Sur la face interne de la cuisse droite, cinq centimètres au-dessus de l'extrémité inférieure du fémur.)

À l'intérieur de votre genou droit, repérez la grosse protubérance osseuse située à l'extrémité inférieure de votre fémur. Remontez le long de votre cuisse sur environ cinq centimètres, puis appuyez profondément. Vous ne pouvez pas vous tromper, car ce point est généralement très sensible.

Si vous travaillez sur quelqu'un d'autre, demandez-lui d'étirer sa jambe droite et placez votre main gauche sur sa rotule droite ; le point d'acupression se trouvera juste sous votre pouce.

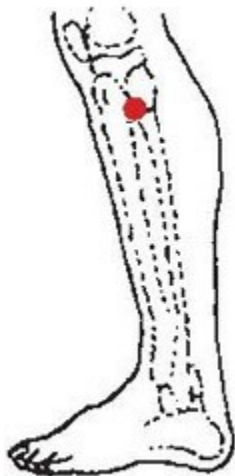


SP 10 (R)

Point 2 : Vésicule biliaire 34 (gauche)

(Dans un creux situé à l'avant et en dessous de la tête du péroné.)

Palpez la partie externe de votre jambe gauche, quatre à cinq centimètres sous le genou, jusqu'à ce que vous sentiez une protubérance osseuse qui correspond à la tête du péroné, le plus petit os de votre jambe. Palpez une petite dépression légèrement en dessous et légèrement en avant de cette protubérance. Appuyez à cet endroit. Comme il s'agit d'un point sensible, il est difficile de le manquer.



GB 34 (L)

Point 3 : Foie 2 (droite)

(Sur le pied droit, à 2 cm de la base de la membrane entre le premier et le deuxième orteil).

Ce point est situé sur le dessus du pied droit, juste dans le creux entre le premier et le deuxième orteil. Si vous appuyez suffisamment fort, vous constaterez que ce point est extrêmement sensible.



Point 4 : Vessie 62 (droite)

(En dessous de la malléole latérale, dans un creux situé derrière les tendons du péroné.)

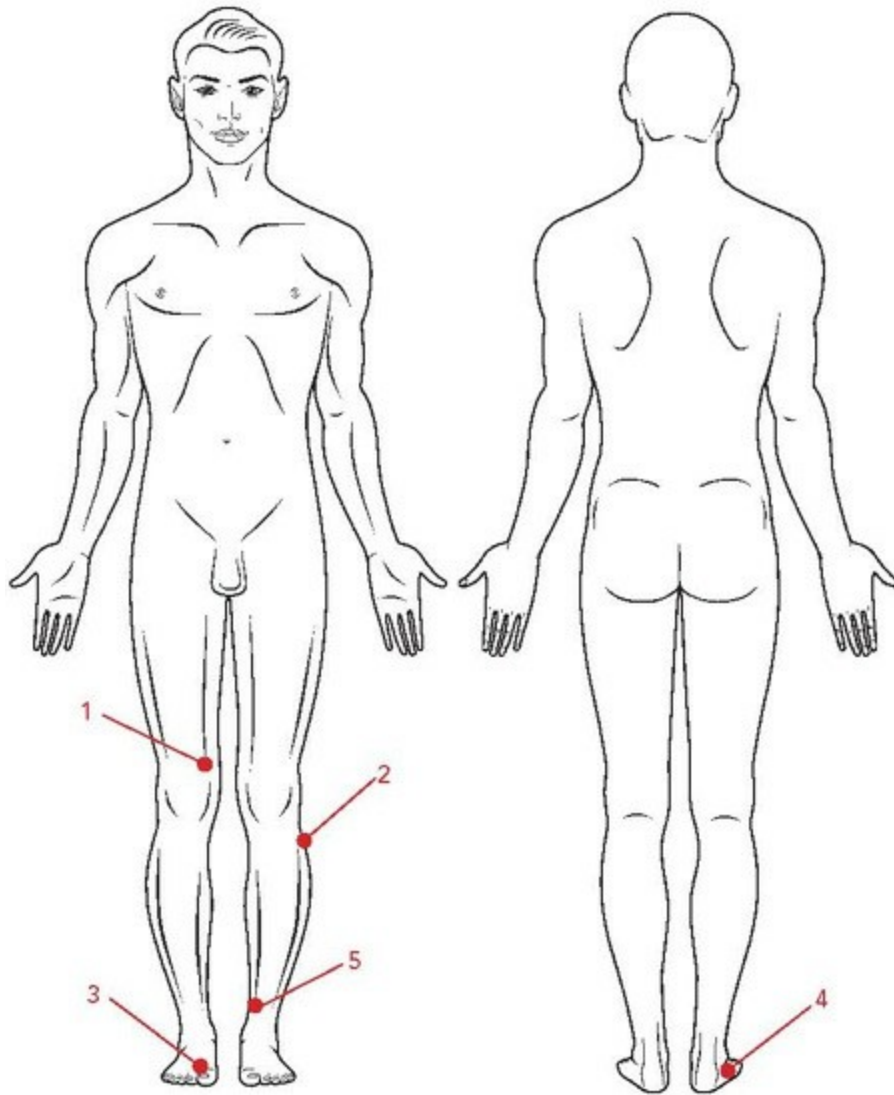
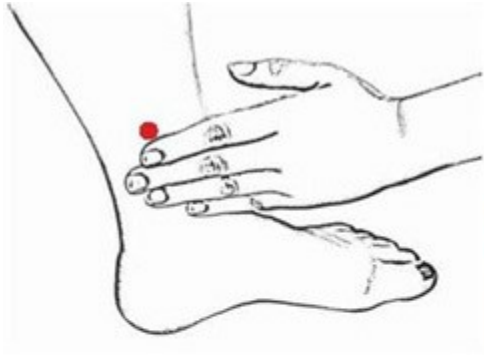
Sur votre cheville droite (côté externe), recherchez la protubérance qui forme l'extrémité inférieure du péroné (os plus petit de la jambe). Appuyez juste en dessous de cette protubérance.



Point 5 : Rate 6 (gauche)

(Sur le côté interne de la cheville gauche, 5 cm directement au-dessus de la pointe de la malléole médiale, sur le bord postérieur du tibia.)

Il s'agit également du point 1 du circuit 2 contre la négativité. Il est situé sur la face interne de la cheville gauche, à environ cinq centimètres au-dessus de la protubérance à l'extrémité inférieure du tibia (os plus grand de la jambe).



Circuit 6 : Éliminer les cicatrices de notre système énergétique

Circuit 7

Restaurer la vibration fondamentale

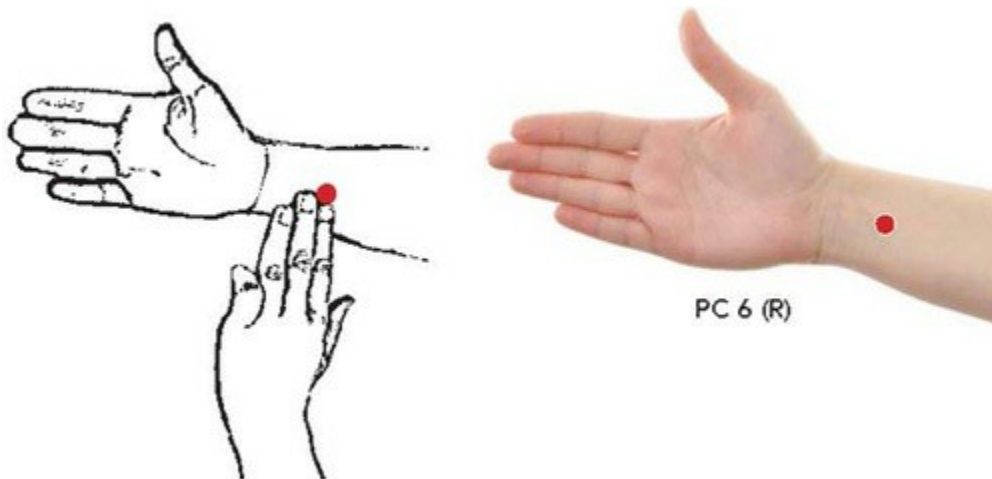
Une fois que nous avons éliminé les énergies négatives, il est important de nous « recharger » positivement. Le circuit 7 rétablit simultanément l'équilibre de nos sept centres énergétiques ; il permet à l'énergie de circuler à nouveau librement et aux centres énergétiques de vibrer en harmonie.

Ce circuit très important est présent dans chacun des protocoles que nous étudierons au chapitre 4 ; chaque protocole doit systématiquement se terminer par celui-ci. Le circuit 7 est le circuit qui apporte la touche finale ; il est indispensable et ne peut être omis. Le circuit 7 est également utilisé spécifiquement pour déprogrammer les schémas conditionnants qui sabotent notre vie (pour libérer les blocages émotionnels).

Point 1 : Péricarde 6 (droite)

(Sur l'avant de l'avant-bras, à 5 cm de la ligne transversale du poignet, entre les tendons du muscle palmaire long et du muscle fléchisseur radial du carpe.)

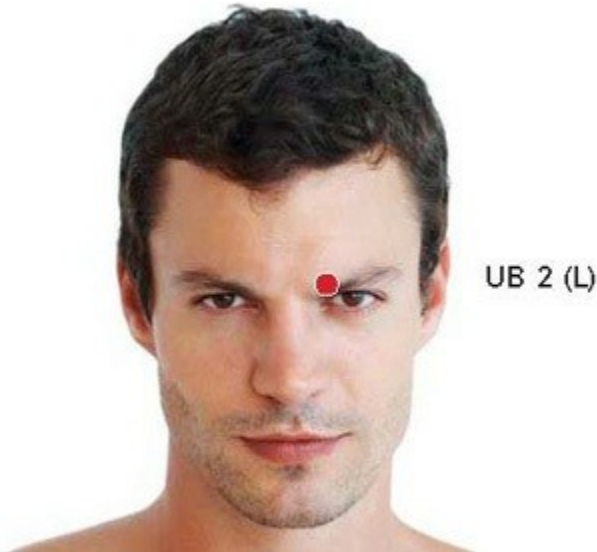
Placez les trois premiers doigts de la main gauche à l'intérieur du poignet de la main droite. Fléchissez légèrement la main droite : vous sentirez distinctement deux tendons. Appuyez entre les deux, à environ cinq centimètres du pli du poignet. Ce point est le même que le point 1 du circuit 5 contre l'hyperémotivité.



Point 2 : Vessie 2 (gauche)

(À l'extrémité médiale du sourcil, directement au-dessus du canthus interne de l'œil, sur la crête sourcilière.)

Commencez par votre nez et palpez l'arcade sourcilière gauche ; avec votre pouce, suivez le bord inférieur de l'arcade ; à un ou deux centimètres du début de votre sourcil, vous sentirez une petite dépression. C'est le point 2.



Point 3 : Point spécial (bras gauche)

Ce point n'est pas situé sur un méridien. Il se trouve sur la face externe de votre avant-bras gauche. Commencez par presser votre bras gauche contre votre poitrine. À six ou sept centimètres de votre coude (cela varie légèrement d'une personne à l'autre) sur la face externe de votre avant-bras, vous trouverez une petite dépression qui sépare les deux os (cette dépression est visible dans certains cas) ; vous devrez peut-être explorer relativement profondément la peau, mais ce point est généralement facile à localiser.



Point 4 : Rate 10 (droite)

(Sur la face interne de la cuisse droite, cinq centimètres au-dessus de l'extrémité inférieure du fémur.)

À l'intérieur de votre genou droit, palpez la grosse protubérance osseuse située à l'extrémité inférieure de votre fémur. Remontez le long de votre cuisse sur environ cinq centimètres, puis appuyez profondément. Vous ne pouvez pas vous tromper, car ce point est généralement très sensible. Il s'agit du même point que le point 1 du circuit 6 pour éliminer les cicatrices laissées par des événements traumatiques antérieurs.

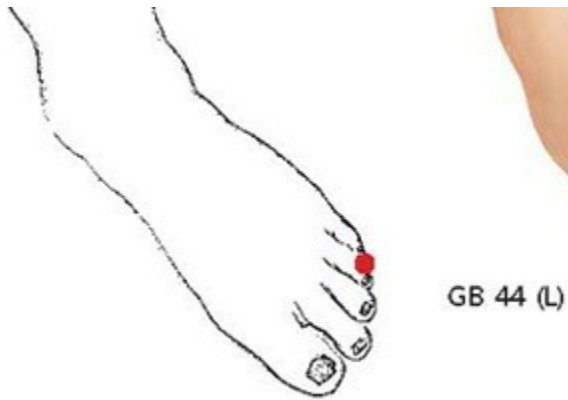
Sur une autre personne, vous pouvez essayer une autre méthode pour localiser ce point : avec votre main gauche, entourez la rotule droite ; le point se trouve juste sous votre pouce.

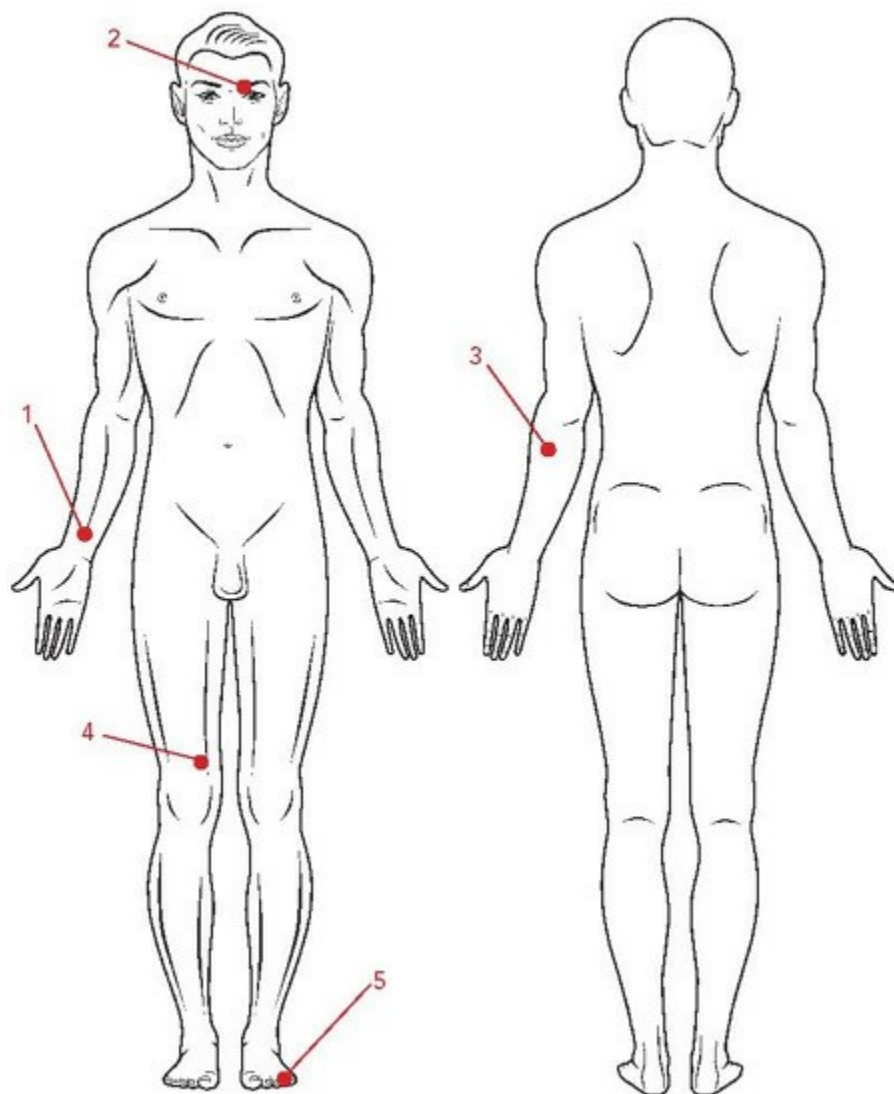


Point 5 : Vésicule biliaire 44 (gauche)

(Sur le côté latéral du quatrième orteil gauche, à 0,1 cm de la base de l'ongle.)

Il suffit de tenir le quatrième orteil entre le pouce et l'index et d'appuyer fermement sur la base de l'ongle.





Circuit 7 : Restaurer la vibration fondamentale

Circuit 8

Amélioration de l'expression

Ce circuit facilite ou améliore les facultés d'expression, qui influent souvent sur la réussite d'un projet. La « nervosité » ou l'extrême anxiété surviennent généralement avant un examen, une présentation professionnelle, un spectacle (si vous êtes acteur) ou une discussion avec votre banquier. La nervosité entrave vos facultés et vous empêche d'atteindre vos objectifs. Ce circuit aide à mettre fin à la nervosité.

Le circuit 8 est également très utile si vous avez l'impression que des sentiments douloureux sont refoulés depuis trop longtemps et que ce manque de communication avec votre conjoint, votre patron ou vos parents devient insupportable.

La zone d'expression se situe évidemment au niveau de la gorge, c'est pourquoi les problèmes d'expression ont de fortes chances de provoquer des réactions somatiques dans cette région. Les problèmes chroniques de gorge

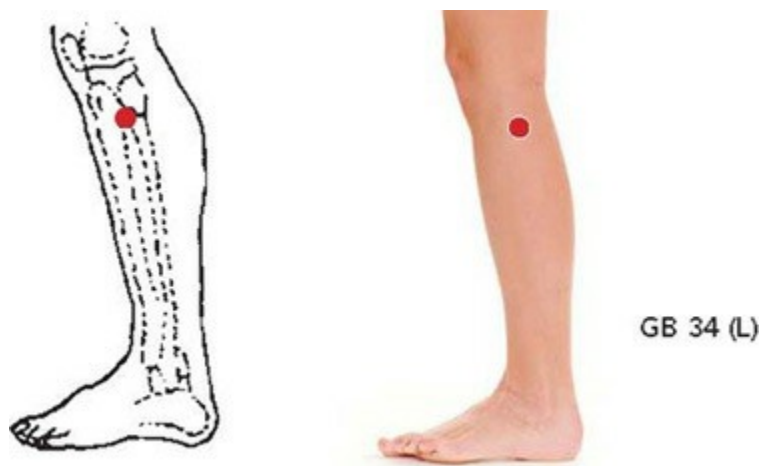
sont particulièrement fréquents chez les enfants. Chez les adultes, les problèmes d'expression chroniques se manifestent généralement sous forme de troubles thyroïdiens. Nous aborderons ce sujet lorsque nous présenterons le circuit 17, qui traite plus spécifiquement des énergies thyroïdiennes.

L'anecdote suivante est amusante, car son schéma est devenu prévisible : au début de mes ateliers, les participants sont souvent un peu timides et peu bavards. Mais inévitablement, une fois qu'ils ont appris le circuit 8 et qu'ils l'ont expérimenté sur eux-mêmes, le niveau sonore augmente considérablement et tout le monde se met à parler et à créer des liens ; ce schéma se répète à chaque fois.

Point 1 : Vésicule biliaire 34 (gauche)

(Dans une dépression antérieure et inférieure à la tête du péroné.)

Le point se trouve à quatre ou cinq centimètres sous votre genou gauche, dans une petite dépression juste en dessous et légèrement en avant de la protubérance située au sommet du péroné. Il s'agit du même point que le point 2 du circuit 6 pour éliminer les cicatrices du système énergétique.



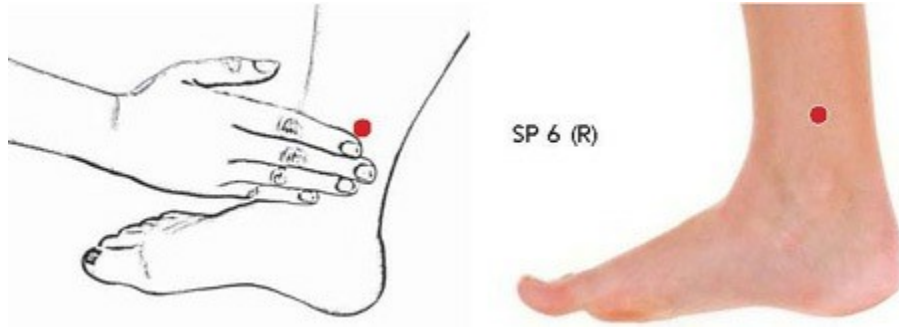
Point 2 : Rate 6 (droite)

(Sur la face interne de la cheville droite, 5 cm directement au-dessus de la pointe de la malléole médiale, sur le bord postérieur du tibia.)

Il s'agit du point symétrique du point 1 du circuit 2 contre la négativité et du point 5 du circuit 6 contre les cicatrices énergétiques laissées par un traumatisme ancien. Il est situé sur la face interne de la cheville droite, à environ cinq centimètres au-dessus de la protubérance à l'extrémité inférieure du tibia (os plus large de la jambe). Ce point est souvent assez sensible.

Si vous travaillez sur vous-même, placez le petit doigt de votre main gauche sur la protubérance osseuse : le point se trouvera juste sous votre index. Veillez à appuyer sur le bord arrière du tibia et *non* sur son bord avant.

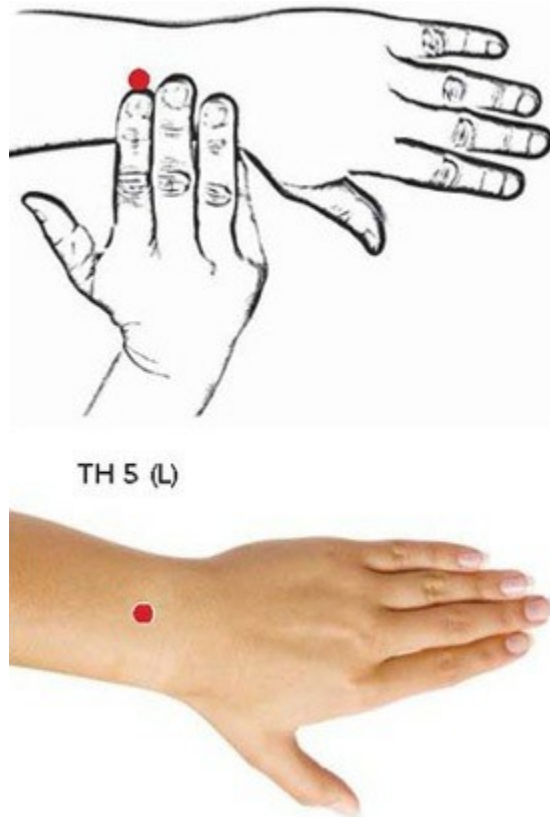
Si vous travaillez sur quelqu'un d'autre, procédez comme indiqué sur le schéma : placez le petit doigt de votre main droite sur la protubérance osseuse ; le point se trouvera juste sous votre index.



Point 3 : Triple réchauffeur 5 (gauche)

(Sur le poignet gauche, à 5 cm de la pliure dorsale du poignet, entre le radius et le cubitus, près de l'os radial.)

Ce point est situé sur votre avant-bras gauche, à l'endroit où repose généralement une montre. Il s'agit du même point que le point 4 du circuit 3 contre la peur, l'anxiété et la panique et le point 2 du circuit 5 contre l'hyperémotivité.



Point 4 : Estomac 36 (droit)

(À la crête et sur la face externe du tibia droit, juste en dessous de la rotule.)

C'est la même chose que le point 5 du circuit 4 qui traite des obsessions. Placez la paume de votre main droite sur votre rotule droite tout en gardant votre jambe droite tendue. Avec votre rotule dans la paume de votre main, remarquez l'emplacement de l'extrémité de votre index lorsque vous le laissez glisser vers la droite de la partie la plus saillante de l'os principal, le tibia ;

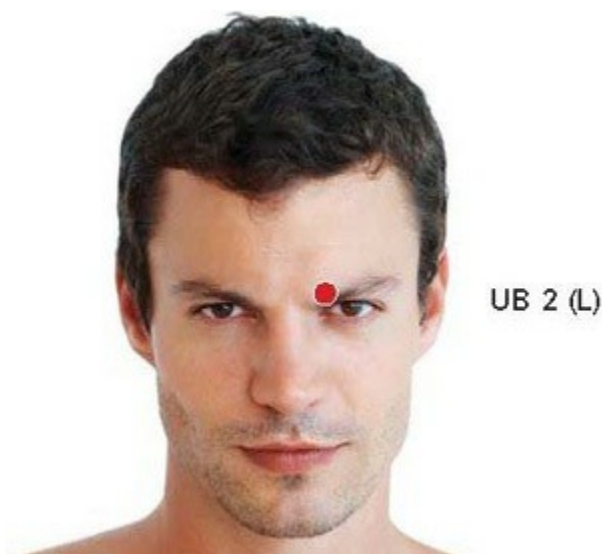
veillez à rester en contact avec le bord extérieur de l'os. Il s'agit d'un point sensible. Si ce n'est pas le cas, ne rompez pas le contact avec le bord extérieur du tibia, maintenez la pression et palpez légèrement au-dessus et en dessous jusqu'à ce que vous détectiez une sensibilité. Maintenez la pression pendant cinq secondes.

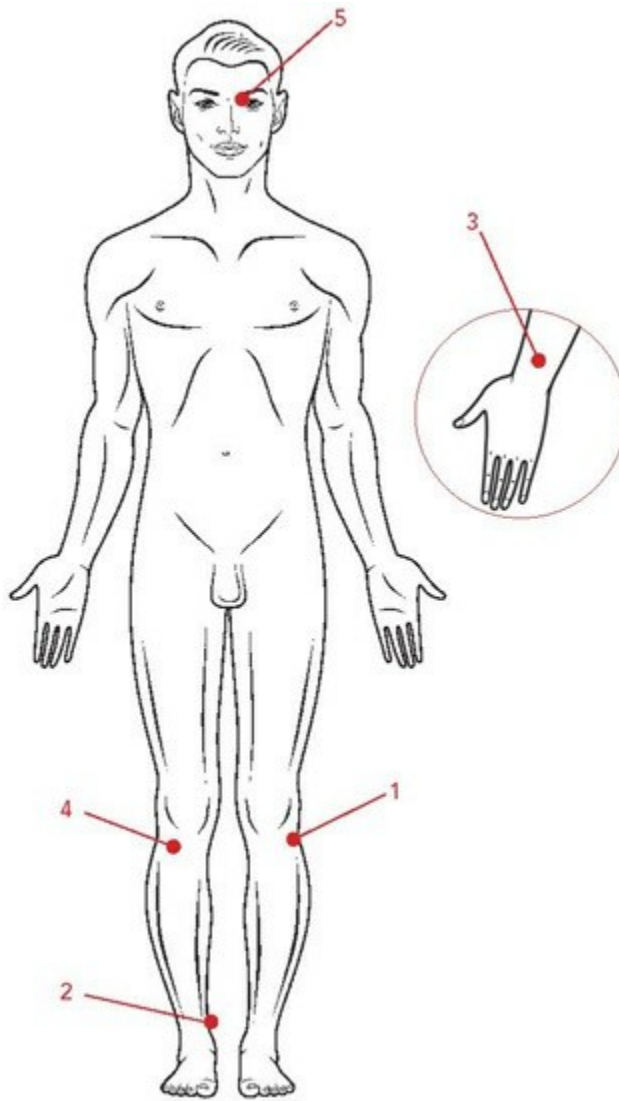


Point 5 : Vessie 2 (gauche)

(À l'extrémité médiale du sourcil, directement au-dessus du coin interne de l'œil, sur la fosse supraorbitaire.)

Commencez par votre nez et palpez l'arcade sourcilière gauche ; avec votre pouce, suivez le bord inférieur de l'arcade ; à un ou deux centimètres du point de départ de votre sourcil, vous sentirez une petite dépression. Il s'agit du même point que le point 2 du circuit 7 pour restaurer la vibration fondamentale.





Circuit 8 : Améliorer l'expression

Circuit 9

Restaurer l'équilibre Yin/Yang

Comme mentionné au chapitre 1, les énergies de notre corps appartiennent à deux polarités distinctes : le yin et le yang. Selon la connaissance traditionnelle chinoise, les méridiens sont soit yin, soit yang, le yin étant une polarité plus féminine et le yang une polarité plus masculine. Par conséquent, les femmes devraient idéalement être plus yin et, inversement, les hommes devraient être plus yang. Si l'une des polarités en nous prend le dessus, nos systèmes émotionnel et relationnel s'en trouvent affectés. Il est donc recommandé de prendre l'habitude d'utiliser le circuit 9 pour maintenir l'équilibre.

Le circuit 9 est également utilisé pour corriger les problèmes de poids, en particulier lorsqu'il n'y a pas de cause endocrinienne ou psychosomatique. La correction du déséquilibre entre le yin et le yang active le métabolisme et permet de perdre du poids. Libérer les blocages émotionnels associés

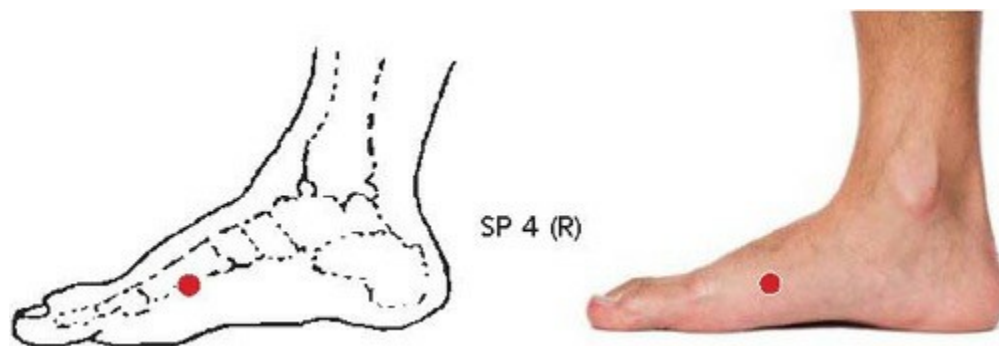
peut également être très utile. La prise de poids est souvent une réponse à l'anxiété : notre cerveau primitif est incapable d'analyser la source réelle de l'anxiété et envoie automatiquement des ordres au corps pour qu'il « fasse des réserves » de nourriture (rappelons que l'une des peurs les plus primitives et les plus fondamentales de l'être humain est la famine). La prise de poids peut également être un moyen symbolique de se protéger du monde (lorsque l'on vit dans la peur d'être attaqué), ou le résultat d'une décision inconsciente de se rendre sexuellement peu attirant et antipathique (là encore, à des fins de protection).

Je considère ce circuit comme la « cerise sur le gâteau » : généralement, le circuit 7 met fin à toute procédure utilisée pour nettoyer le système énergétique (le circuit 7 traite de la restauration de la vibration fondamentale). Si le temps le permet, l'utilisation du circuit 9 apporte un avantage supplémentaire ; mes patients se sentent toujours beaucoup plus détendus et équilibrés après l'avoir suivi.

Point 1 : Rate 4 (droite)

(Sur la face interne du pied, dans le creux distal et inférieur à la base du premier métatarsien, à la jonction entre la peau claire et la peau foncée).

Suivez la courbe de la face interne de votre pied droit ; vous sentirez une petite dépression au sommet de la courbe. Cette dépression correspond à la base du premier métatarsien. Soyez prudent, car il s'agit d'un point sensible.



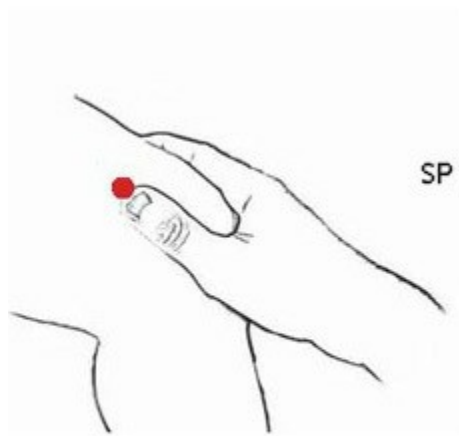
Point 2 : Rate 10 (gauche)

(Sur la face interne de la cuisse gauche, cinq centimètres au-dessus de l'extrémité inférieure du fémur.)

Ce point est symétrique au point situé au-dessus du genou droit, qui est le point 1 du circuit 6 pour éliminer les cicatrices du système énergétique et le point 4 du circuit 7 utilisé pour restaurer la vibration fondamentale. À l'intérieur de votre genou gauche, palpez la grosse protubérance osseuse à l'extrémité inférieure de votre fémur. Remontez le long de votre cuisse sur environ cinq centimètres, puis appuyez profondément. Vous ne pouvez pas vous tromper, car ce point est très sensible la plupart du temps.

Vous pouvez essayer une autre méthode pour localiser ce point : avec votre main droite, entourez la rotule gauche ; le point se trouve juste sous votre pouce. Cette dernière technique n'est

utile que lorsque vous travaillez sur une autre personne.



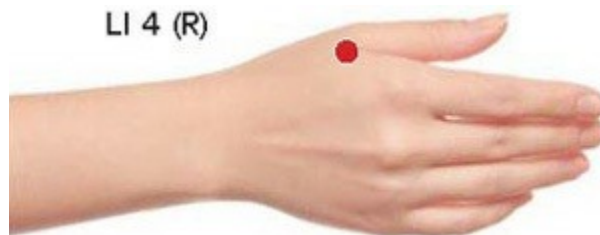
SP 10 (L)



Point 3 : Gros intestin 4 (droit)

(Entre le 1er et le 2e métacarpe de la main droite, sur la face radiale du milieu du 2e métacarpe, au point le plus haut du muscle lorsque le pouce et l'index sont rapprochés).

Il s'agit du même point que le point 2 du circuit 2 contre la négativité et le point 3 du circuit 4 utilisé pour traiter les obsessions. Séparez votre pouce droit de votre index, le point 3 se trouve juste au milieu du petit creux.

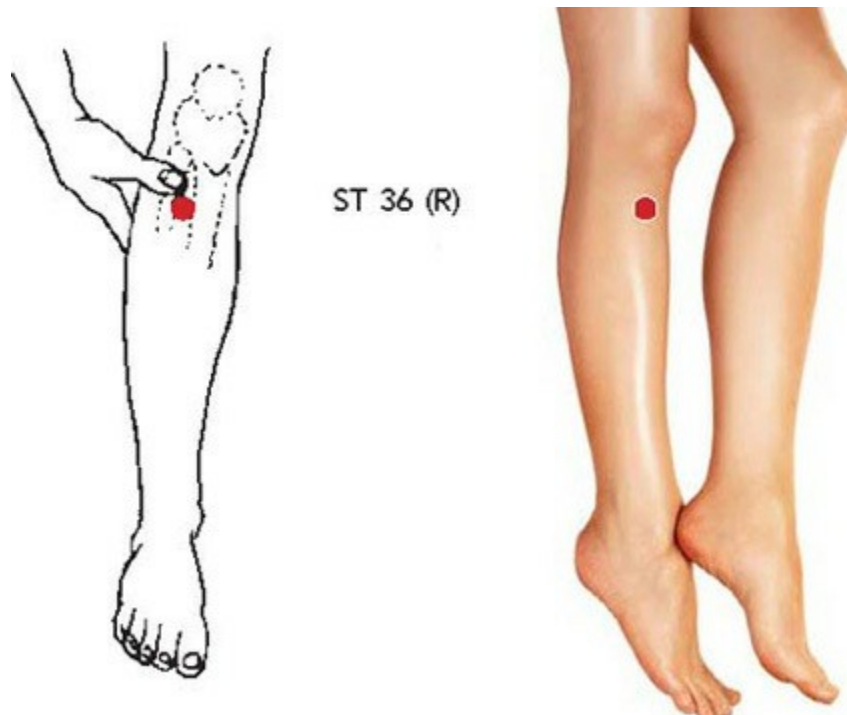


LI 4 (R)

Point 4 : Estomac 36 (droit)

(À la crête et à l'est du tibia droit, juste en dessous de la rotule.)

Ceci correspond au point 5 du circuit 4 traitant des obsessions et au point 4 du circuit 8 qui améliore l'expression. Étirez votre jambe pour la placer sous la rotule.

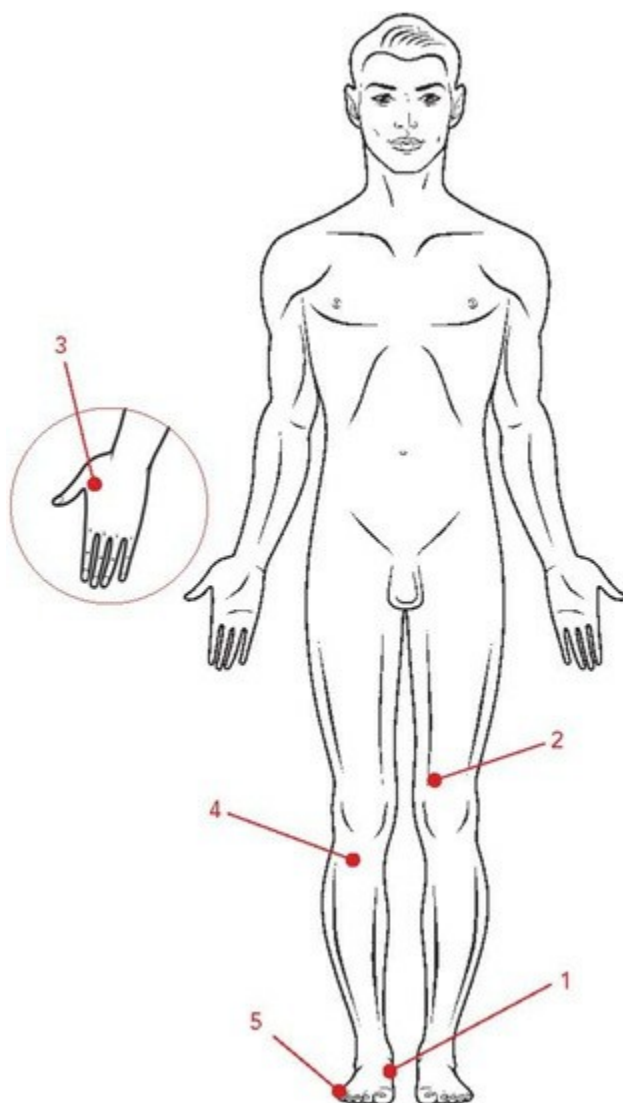


Point 5 : Vessie 67 (droite)

(Face latérale du petit orteil droit, à 0,1 cm de la base de l'ongle).

Pour localiser ce point, maintenez fermement le petit orteil droit entre le pouce et l'index de la main droite ; placez délicatement le pouce sur la dernière phalange, juste avant le coin de l'ongle, et appuyez fermement. Ce point correspond au point 1 du circuit 3 contre la peur.





Circuit 9 : Restaurer l'équilibre Yin/Yang

Circuit 10

Contre la colère refoulée

Le circuit 10 est le dernier circuit que j'ai ajouté à l'ensemble des circuits déjà existants.

Selon la croyance populaire, la colère est mauvaise conseillère. D'un point de vue énergétique, rien n'est plus vrai. Notre système énergétique réagit à nos émotions. Son intégrité est maintenue par des pensées positives ; cependant, la colère refoulée est si puissante qu'elle inhibe l'action des autres circuits précédemment présentés ainsi que celle des protocoles donnés au chapitre 4. C'est dire à quel point elle est forte.

La colère refoulée peut être omniprésente : la fureur, la suspicion, la jalousie, voire la haine sont des problèmes connexes à prendre également en considération. Elle entraîne une négativité totale, qui n'épargne rien ; le visage de la personne, son langage, son langage corporel et son comportement général reflètent son état d'esprit. Cette situation particulière est bien pire que

La négativité « simple » (traitée par le circuit 2) n'a rien à voir avec la dépression.

C'est pourquoi, bien que le circuit 10 soit le dernier à être introduit, il a priorité sur tous les autres circuits dès lors que vous soupçonnez votre patient d'être victime de ce système énergétique particulier. Ce cas n'est pas très fréquent, mais il faut garder à l'esprit que la présence d'une colère refoulée suffit à rendre inopérantes les actions des autres circuits. Pensez également à la possibilité d'une colère refoulée lorsque l'un des protocoles ne fonctionne pas comme prévu.

Point 1 : Point spécial (abdomen)

(Sur l'abdomen, 1 cm au-dessus du nombril et 2 cm vers la droite du patient).

Ce point spécial est situé sur votre abdomen, environ un centimètre au-dessus et deux centimètres à droite de votre nombril.



Point 2 : Vésicule biliaire 34 (gauche)

(Dans un creux situé à l'avant et en dessous de la tête du péroné.)

Le point se trouve à quatre ou cinq centimètres sous votre genou gauche, dans une petite dépression juste en dessous et légèrement en avant de la protubérance située au sommet du péroné. Il s'agit du même point que le point 2 du circuit 6 pour éliminer les cicatrices du système énergétique et du point 1 du circuit 8 pour améliorer l'expression.



Point 3 : Rate 6 (gauche)

(Sur la face interne de la cheville gauche, à 5 cm directement au-dessus de la pointe de la malléole médiale, sur le bord postérieur du tibia.)

Ce point est le même que le point 1 du circuit 2 contre la négativité. Il est situé sur la face interne de la cheville gauche, à environ cinq centimètres au-dessus de la protubérance à l'extrémité inférieure du tibia (os plus gros de la jambe).



Point 4 : Gros intestin 4 (droit)

(Entre le 1er et le 2e métacarpe de la main droite, sur la face radiale du milieu du 2e métacarpe, au point le plus haut du muscle lorsque le pouce et

index sont rapprochés).

Nous connaissons bien ce point désormais ; il s'agit du même point que le point 2 du circuit 2 contre la négativité, le point 3 du circuit 4 utilisé pour traiter les obsessions et le point 3 du circuit 9 qui rétablit l'équilibre yin/yang.

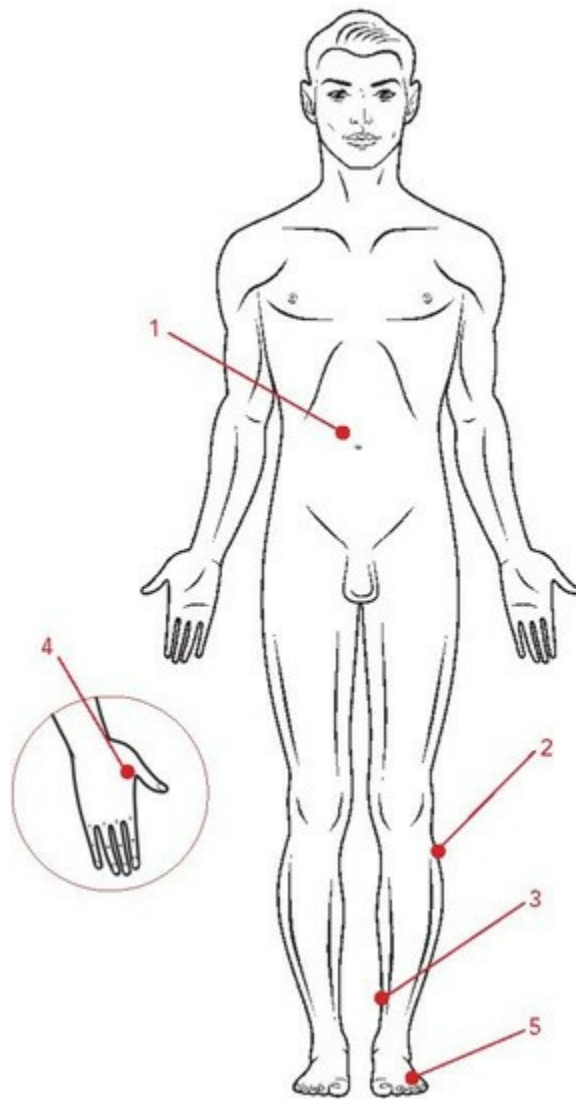


Point 5 : Point spécial (pied gauche)

(Pied gauche, entre les tendons extenseurs du troisième et du quatrième orteil, à environ 2 cm de leur base.)

Ce point se trouve à l'arrière du pied gauche, à environ deux centimètres de la base des orteils, entre les tendons du troisième et du quatrième orteil. Il est symétrique au point 3 du circuit 2 contre la négativité.





Circuit 10 : Contre la colère refoulée

3

Douze circuits PBA supplémentaires à cinq points

Les dix circuits principaux nous aident à gérer la plupart des situations émotionnellement difficiles que nous sommes amenés à vivre.

Cependant, un certain nombre de situations moins courantes peuvent se produire, telles qu'une perte frustrante de créativité et différents cas de réactions psychosomatiques (telles que les allergies, l'eczéma, l'acné, l'énurésie, la colite et toutes sortes de troubles directement liés à notre état émotionnel et qui sabotent notre vie). La PBA peut aider dans ces cas-là. Entrons maintenant dans les détails.

Circuit 11

Restaurer la coordination énergétique du cerveau

Ce circuit rétablit la coordination énergétique entre les deux hémisphères du cerveau. En gros, disons simplement ici que le cerveau droit est intuitif et que le cerveau gauche est rationnel. Pour fonctionner correctement et de manière idéale, notre intuition devrait guider notre raisonnement, et notre raison devrait tempérer notre intuition. Une mauvaise coordination peut entraîner un déficit de l'attention et des difficultés d'apprentissage. Cela a été démontré scientifiquement, et de nombreuses techniques (kinésiologie, mouvements oculaires) tentent d'atténuer ces problèmes de connexion.

Ce circuit s'avère très utile, en particulier chez les jeunes. J'ai souvent travaillé avec des enfants atteints de troubles de l'attention ; ces enfants avaient du mal, voire étaient incapables, de rester tranquilles pendant un minimum de temps et leur mémoire était généralement assez faible. Leurs parents étaient opposés à l'idée d'une psychiatrie spécialisée, malgré l'insistance du personnel enseignant. J'utilise ce circuit spécifique depuis près de deux décennies et je suis aujourd'hui en mesure d'affirmer son efficacité réelle pour améliorer la situation des enfants atteints de troubles de l'attention. Le circuit 11 aide également à lutter contre la dyslexie, qui, dans de nombreux cas, s'est avérée liée à une connexion énergétique incorrecte entre les deux hémisphères du cerveau.

ÉTUDE DE CAS

Déficit de l'attention

Julien, huit ans, et sa mère visiblement très inquiète sont venus me consulter : semaine après semaine, Julien avait été convoqué dans le bureau du directeur. On lui reprochait invariablement d'être constamment agité, de perturber toute la classe, et ses rêveries incessantes ne l'aidaient pas vraiment à se concentrer à l'école. En un mot, le petit Julien n'arrivait absolument pas à s'adapter au rythme d'une classe ordinaire et était incapable de se concentrer sur quoi que ce soit ; sa capacité d'attention était extrêmement courte.

Cette situation durait depuis des années. À la maison, Julien ne pouvait pas rester calme une minute et, si par miracle il avait appris quelque chose, il l'oubliait le lendemain.

Le travail avec un orthophoniste et un graphologue n'avait donné aucun résultat. Le garçon avait été diagnostiqué hyperactif et son médecin avait recommandé le médicament Ritalin. La mère a refusé ce conseil et est venue me consulter sans trop d'espoir.

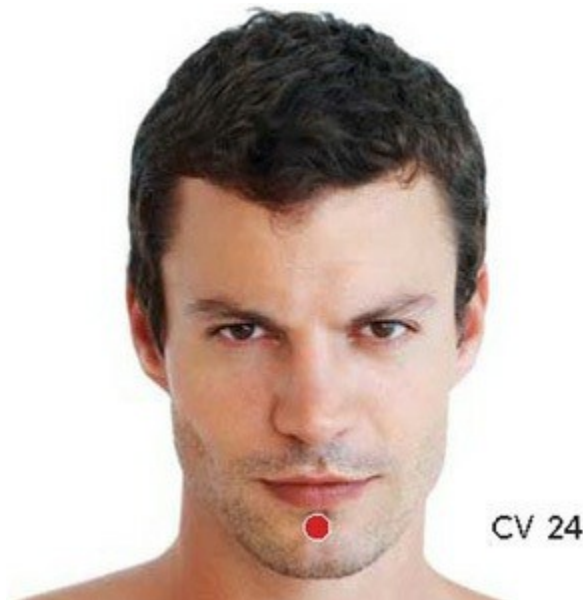
Avant d'appliquer le Protocole Panique classique, j'ai utilisé le circuit en cinq points qui rétablit la coordination entre les deux hémisphères du cerveau. Ensuite, j'ai appliqué le circuit contre la peur, car j'avais détecté une dépression sous-jacente, ce qui n'était pas vraiment une surprise, car le garçon était constamment réprimandé et considéré comme un enfant antisocial.

Julien s'est rapidement amélioré et n'a jamais eu besoin d'un traitement psychiatrique.

Point 1 : Vaisseau de la conception 24

(Dans le creux au centre de la lèvre inférieure, en dessous du milieu de la lèvre inférieure.)

Ce point se trouve dans le creux au centre de la rainure sous la lèvre inférieure.



Point 2 : Rate 14 (droite)

(À mi-chemin entre le nombril et la partie supérieure de l'os iliaque droit.)

Imaginez une ligne imaginaire entre votre nombril et la partie supérieure de votre hanche droite.

Appuyez au milieu de cette ligne imaginaire.

SP 14 (R)



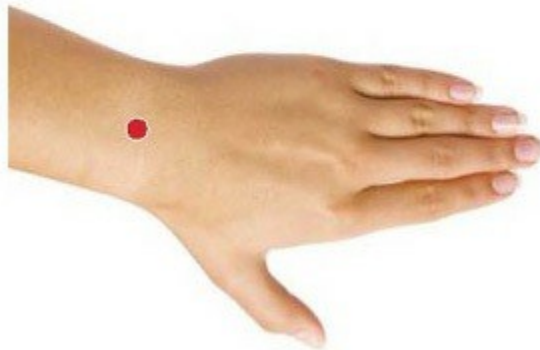
Point 3 : Triple réchauffeur 5 (gauche)

(Sur le poignet gauche, à 5 cm de la pliure dorsale du poignet, entre le radius et le cubitus, près de l'os radial.)

Ce point est situé sur votre avant-bras gauche, à l'endroit où repose généralement une montre. Nous avons déjà rencontré ce point à plusieurs reprises.



TH 5 (L)



Point 4 : Estomac 36 (droite)

(À la crête et sur la face externe du tibia droit, juste en dessous de la rotule.)

Vous connaissez également ce point ; il s'agit du point 5 du circuit 4 qui traite des obsessions et du point 4 du circuit 8 qui améliore l'expression. Étirez votre jambe pour le localiser sous la rotule.

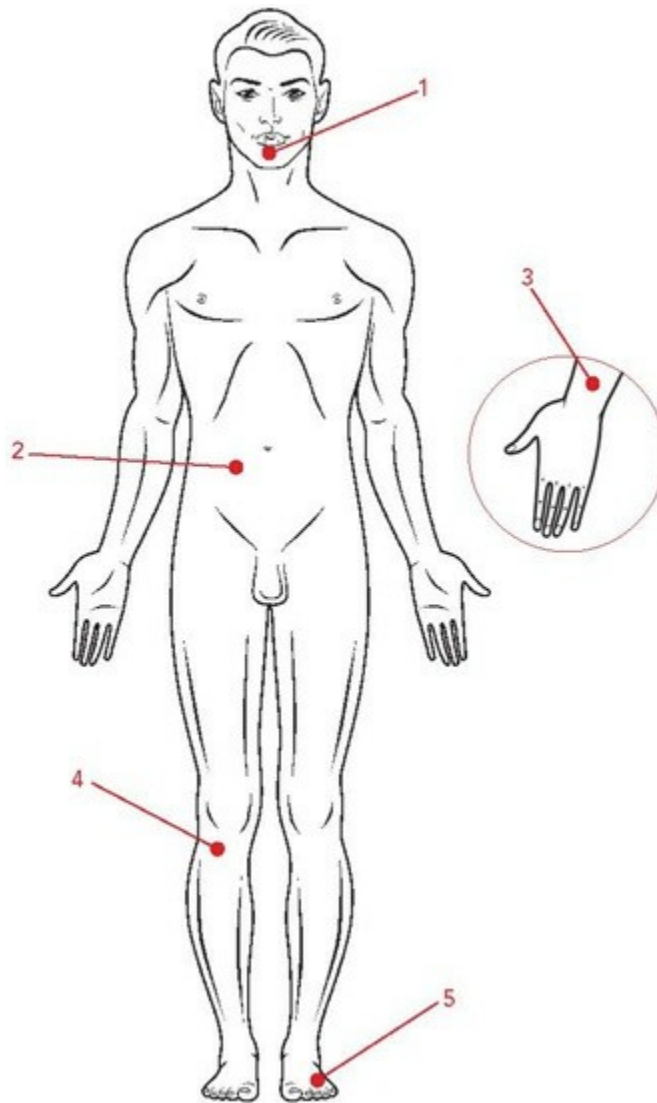


Point 5 : Point spécial (pied gauche)

(Pied gauche, entre les tendons extenseurs du troisième et du quatrième orteil, à environ 2 cm de leur base.)

Ce point se trouve à l'arrière du pied gauche, à environ deux centimètres de la base des orteils, entre les tendons du troisième et du quatrième orteil. Il correspond au point 5 du circuit 10 contre la colère refoulée.





Circuit 11 : Restaurer la coordination énergétique du cerveau

Circuit 12

Contre les allergies et pour restaurer l'élément éther

Il s'agit du premier des trois circuits qui traitent les problèmes cutanés.

La médecine ayurvédique, comme d'autres traditions anciennes, parle de l'existence de cinq éléments : l'eau, la terre, le feu, l'air et l'éther (les Chinois remplacent les deux derniers éléments par le bois et le métal). Ces cinq éléments correspondent symboliquement à chacun des cinq sens. Par exemple, le feu est associé à la vue et l'éther au toucher. Par extension, l'éther est associé à tout problème cutané tel que les allergies, l'eczéma ou le psoriasis. On peut extrapoler et considérer que même les allergies respiratoires responsables de l'asthme sont liées à une perturbation de l'élément éther.

L'élément éther est extrêmement sensible au stress. Il est désormais bien connu que l'eczéma, et en particulier le psoriasis, sont souvent liés à des périodes de tension ou sont

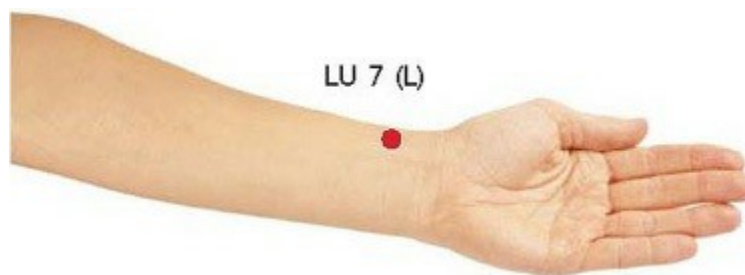
réactivés par une forte pression. Dans de tels cas, nous devons d'abord nous concentrer sur les énergies de panique (avec ce protocole) avant de nous occuper de l'élément éther et des problèmes d'allergie associés. Par conséquent, ce circuit doit être précédé soit du protocole Dépression, soit du protocole Peur (selon le cas), et suivi du circuit contre l'eczéma. Il s'avérera extrêmement utile dans tous les cas d'allergie cutanée.

Ce circuit peut également être essayé dans certains cas d'asthme – de type allergique, et non cardiaque – en particulier chez les enfants ; lié à l'anxiété, l'asthme s'avère souvent être une maladie psychosomatique qui est réactivée par de nouvelles causes d'anxiété (comme le démontre le nombre considérable d'enfants souffrant d'une crise d'asthme le jour d'un examen scolaire qu'ils appréhendent). En agissant simultanément sur l'anxiété et l'asthme, nous avons une chance d'atténuer la crise.

Point 1 : Poumon 7 (gauche)

(5 cm en proximal du pli cutané le plus distal du poignet gauche, en proximal du styloïde du radius, dans une dépression entre l'os et les tendons du brachioradialis et de l'abductor pollicis longus).

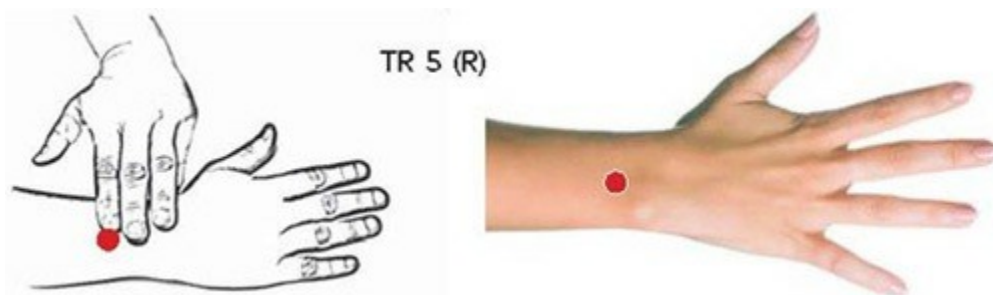
Ce point est identique au point 4 du circuit 2 contre la négativité ; il est situé à l'endroit où l'on sent le pouls sur le poignet gauche.



Point 2 : Triple réchauffeur 5 (droite)

(Sur le poignet droit, à 5 cm de la pli dorsal du poignet entre le radius et le cubitus, près de l'os radial.)

Ce point sur l'avant-bras droit est symétrique au point 4 du circuit 3 contre la peur, l'anxiété et la panique et au point 2 du circuit 5 contre l'hyperémotivité.



Point 3 : Foie 2 (gauche)

(Sur le pied gauche, à 2 cm de la base de la membrane entre le premier et le deuxième orteil.)

Ce point est situé sur le dessus du pied gauche, juste dans le creux entre le premier et le deuxième orteil. Il est symétrique au point 3 du circuit 6 pour éliminer les cicatrices de notre système énergétique.



Point 4 : Triple réchauffeur 10 (gauche)

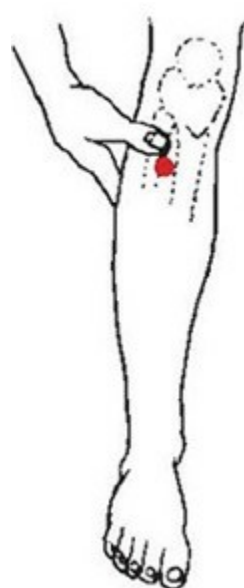
(Avec le coude fléchi, dans un creux situé 1 cm au-dessus de l'olécrane.)

Fléchissez le coude gauche de manière à former un angle droit ; vous pouvez sentir distinctement trois protubérances osseuses qui forment un triangle (les extrémités interne et externe de l'humérus et l'extrémité du cubitus). Appuyez fermement au milieu de ce triangle.

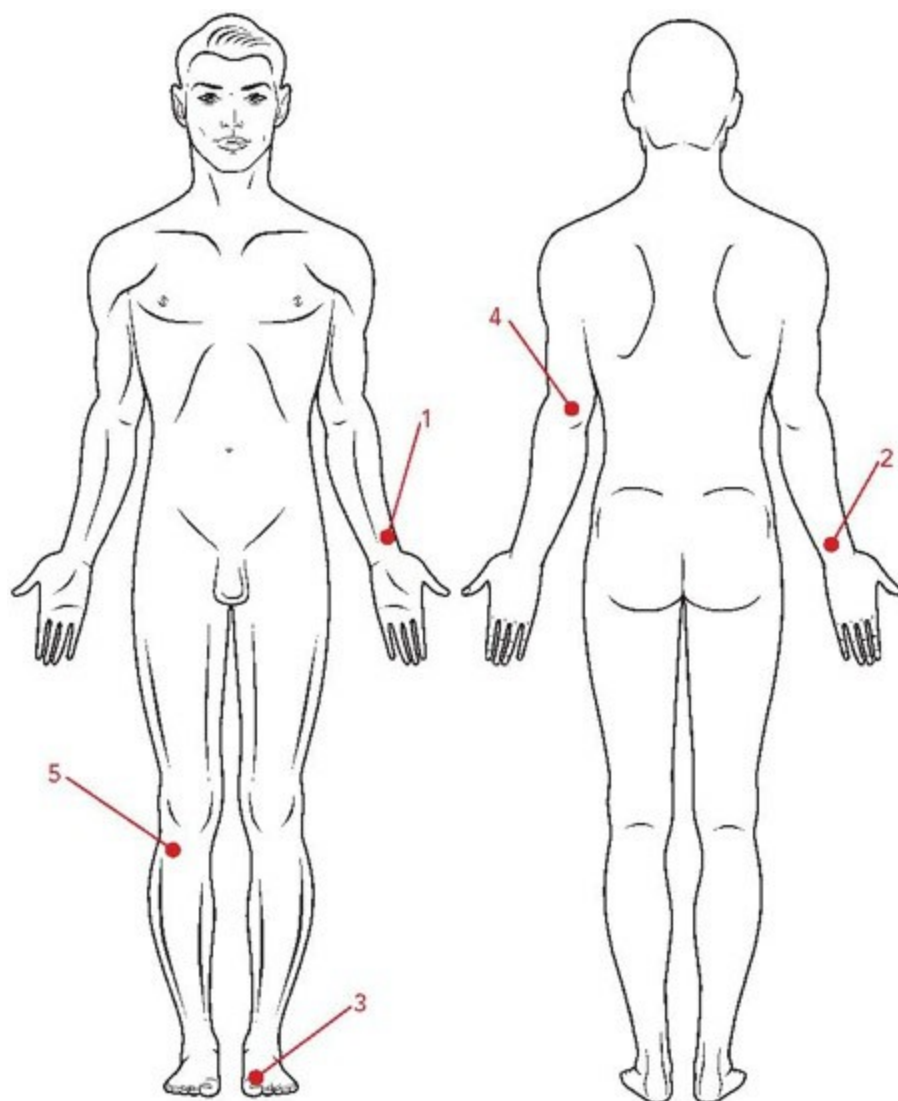


Point 5 : Estomac 36 (droite)

(Au sommet et à l'extérieur du tibia droit, juste en dessous de la rotule.) Ce point situé juste en dessous du genou devrait également être bien connu.



ST 36 (R)



Circuit 12 : Contre les allergies et pour restaurer l'élément éther

Circuit 13 Contre **l'eczéma**

L'eczéma est une maladie invalidante, très douloureuse à vivre. Les démangeaisons sont terribles, en particulier en cas d'infection extrême, et le préjudice esthétique est souvent ressenti comme insupportable. Comme il s'aggrave pendant les périodes de stress, on comprend facilement pourquoi, une fois installé, l'eczéma ne disparaît pas. Sa présence et l'inconfort qui en résulte génèrent davantage de stress.

Certaines formes d'eczéma sont manifestement dues à des allergies de contact : certains colorants ou certaines crèmes pour le visage peuvent parfois être responsables de problèmes cutanés. Il est évident que l'efficacité des circuits diminue si le contact avec les produits en question n'est pas interrompu.

Au cours de mes nombreuses années d'expérience clinique, j'ai observé que les circuits 12 et 13 apportaient une atténuation remarquable de certaines formes d'eczéma. Il est également très important d'effectuer les circuits contre la peur, voire la négativité, l'obsession et parfois la dépression, car tous ces états émotionnels sont susceptibles de provoquer une crise d'eczéma, qui à son tour est susceptible de créer davantage d'anxiété. Nous verrons comment briser ce « cercle vicieux » dans le chapitre suivant, consacré à l'impact de la thérapie par toucher en cinq points sur un certain nombre de maladies psychosomatiques.

En cas d'eczéma, il peut également être judicieux d'éliminer les produits laitiers (fromage, yaourt et crème) de son alimentation pendant au moins trois semaines. Vous pourriez avoir une agréable surprise. De la même manière, pensez à la possibilité d'une allergie au lactose lorsqu'un bébé souffre d'eczéma. Parlez-en à votre médecin et voyez ensemble si vous pouvez essayer une alimentation alternative pour bébé pendant deux semaines. (Le lait de soja peut être envisagé comme alternative.)

Remarque : n'hésitez pas à utiliser le test musculaire décrit au chapitre 2 afin d'identifier les produits (crème, coloration capillaire, aliments, etc.) auxquels vous êtes allergique.

ÉTUDE DE CAS

Eczéma de contact allergique

Véronique, esthéticienne de quarante ans, est venue me consulter dans un état de désarroi profond, proche de la dépression.

Ses mains étaient couvertes d'un eczéma douloureux et purulent. Non seulement son état était douloureux, mais ses mains étaient également devenues physiquement inaptes à exercer son métier. Il était évident que son eczéma était causé par un contact, induit par une allergie à un produit qu'elle utilisait régulièrement. Idéalement, je lui aurais suggéré d'arrêter d'utiliser tout produit susceptible d'irriter sa peau, mais son activité professionnelle était en jeu. De plus, les produits qu'elle utilisait quotidiennement avaient tous été testés en laboratoire sans résultat significatif.

Mais, comme beaucoup d'esthéticiennes, Véronique proposait des massages à ses clientes en guise de bonus relaxant. Je lui ai demandé de m'apporter toutes les huiles de massage qu'elle utilisait ; elle n'avait pas mentionné ces huiles essentielles

aux dermatologues, car elle pensait qu'elles étaient totalement inoffensives. À l'aide de tests musculaires, j'ai testé quinze huiles essentielles ; trois d'entre elles, dont la lavande, perturbaient mon patient sur le plan énergétique.

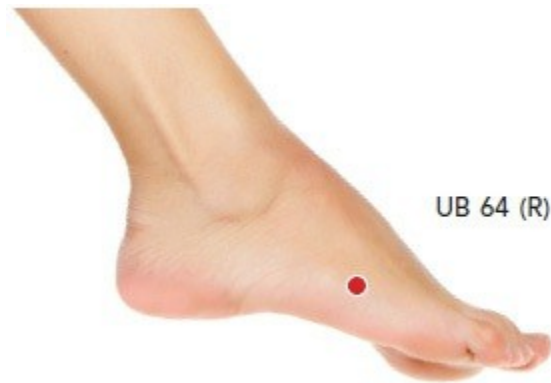
Je lui ai recommandé d'arrêter d'utiliser ces trois huiles spécifiques et j'ai appliqué les protocoles Panique et Dépression, suivis du circuit qui rétablit l'élément éther, ainsi que, bien sûr, celui contre l'eczéma. Trois semaines plus tard, son eczéma avait disparu et elle n'avait plus besoin de prendre de cortisone. (La cortisone est généralement prescrite aux personnes souffrant d'allergies graves, mais malheureusement, les effets secondaires à long terme ne sont pas rares).

Pour traiter l'eczéma, je recommande d'appliquer le circuit 13 plusieurs fois par jour. Le protocole complet pour l'eczéma (présenté au chapitre 5, page 160) doit être suivi le matin et, si possible, le soir également, mais le circuit 13 peut être répété autant de fois que nécessaire au cours de la journée.

Point 1 : Vessie 64 (droite)

(Sur le pied droit, à l'avant et en dessous de la tête latérale du 5^e métatarsien.)

Le point 1 est situé sur la face externe du pied droit, dans la petite dépression juste devant l'extrémité supérieure du cinquième métatarsien.



Point 2 : Vaisseau gouverneur 23

(À partir de la ligne frontale des cheveux, suivez la ligne sagittale du crâne vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez une dépression au niveau de la fontanelle antérieure).

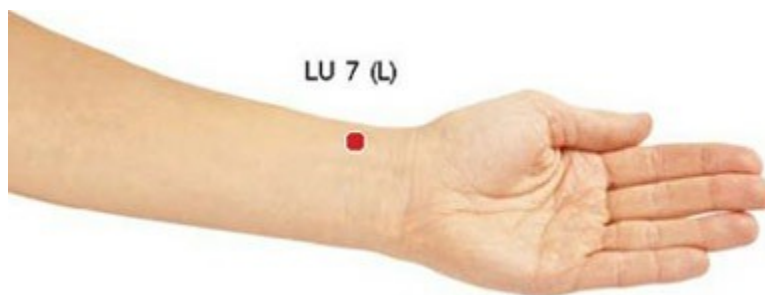
Nous connaissons bien ce point. Il s'agit du même point que le point 5 du circuit 2 contre la négativité et le point 2 du circuit 4 contre l'obsession ; il s'agit d'une légère dépression située sur le sommet du crâne, à quelques centimètres en arrière de la ligne des cheveux, juste sur la ligne médiane.



Point 3 : Poumon 7 (gauche)

(5 cm en proximal du pli cutané le plus distal du poignet gauche, en proximal du styloïde du radius, dans une dépression entre l'os et les tendons du brachioradialis et de l'abductor pollicis longus.)

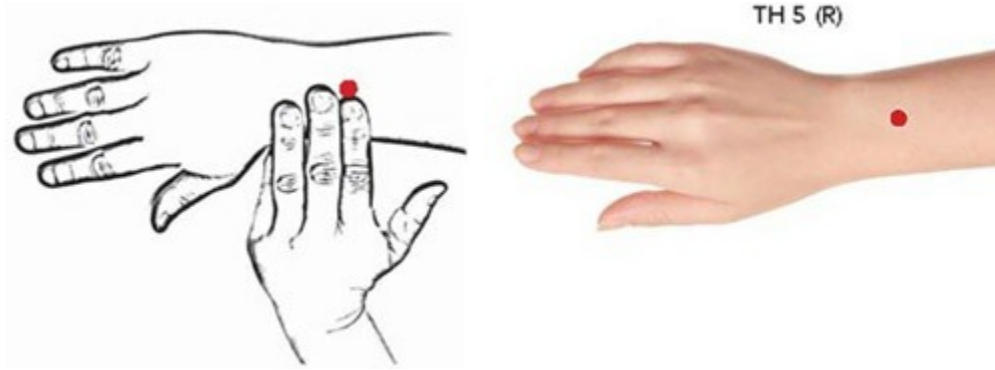
Ce point correspond au point 4 du circuit 2 contre la négativité ; il est situé à l'endroit où l'on sent le pouls sur le poignet gauche.



Point 4 : Triple réchauffeur 5 (droite)

(Sur le poignet droit, à 5 cm de la pli dorsal du poignet entre le radius et le cubitus, près de l'os radial.)

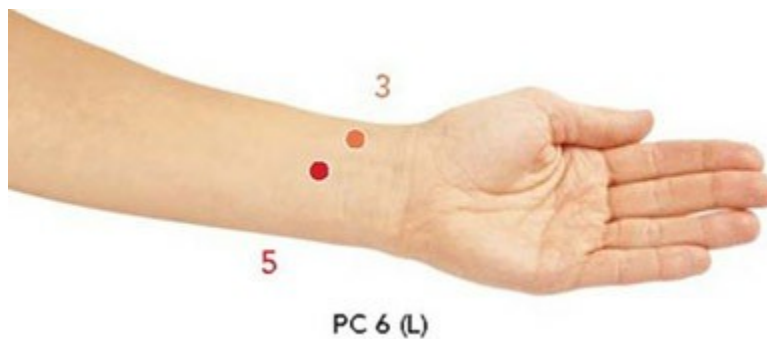
Ce point sur l'avant-bras droit est symétrique au point 4 du circuit 3 contre la peur, l'anxiété et la panique et au point 2 du circuit 5 contre l'hyperémotivité.

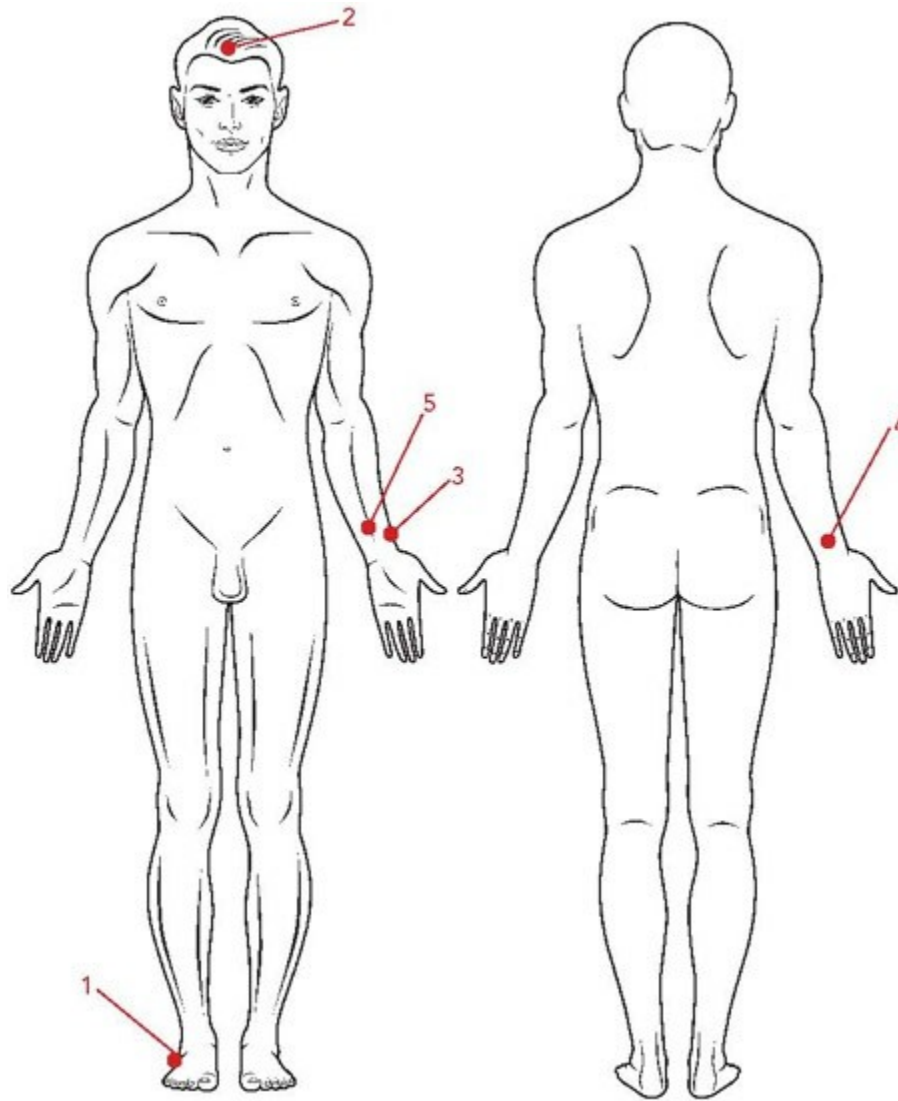


Point 5 : Péricarde 6 (gauche)

(Sur l'avant de l'avant-bras, à 5 cm de la ligne transversale du poignet, entre les tendons du palmaire long et du fléchisseur radial du carpe.)

Placez les trois premiers doigts de la main droite à l'intérieur du poignet gauche. Fléchissez légèrement la main gauche : vous sentirez distinctement deux tendons. Appuyez entre les deux, à environ cinq centimètres du pli du poignet. Ce point est symétrique au point 1 du circuit 5 contre l'hyperémotivité. L'illustration ci-dessous montre la relation entre ce point et le point 3 sur la page opposée.





Circuit 13 : contre l'eczéma

Circuit 14 Contre **l'acné**

Ce circuit simple donne des résultats remarquables. Les adolescents en sont généralement très satisfaits. L'acné peut être une véritable nuisance dans leur vie et entraîner un sentiment d'infériorité et d'hypersensibilité, ce qui peut perturber considérablement leur avenir. Il existe bien sûr des traitements chimiques, mais ils peuvent parfois s'avérer agressifs et provoquer une sécheresse des muqueuses ; ils peuvent même être tératogènes. (*Un agent tératogène est tout processus ou agent qui provoque des anomalies du développement chez le fœtus. Une contraception rigoureuse est donc nécessaire pendant une longue période après l'utilisation d'un traitement tératogène*).

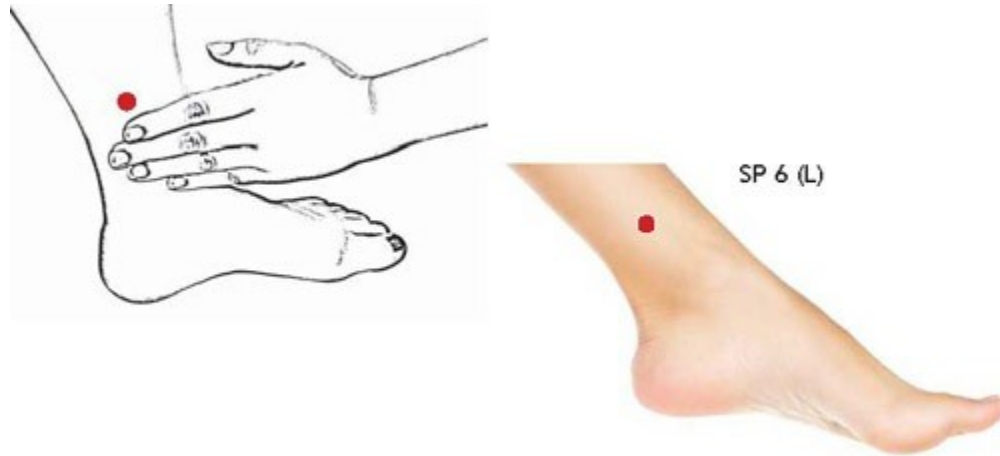
Mes propres enfants ont appris ce circuit pendant leur adolescence et en ont été très satisfaits. Il peut être appliqué seul, sans être précédé ou suivi d'autres traitements.

autres circuits (si ceux-ci ne sont pas nécessaires, bien sûr). Il faut le faire matin et soir, et croyez-moi, les adolescents à qui je l'ai enseigné ne l'ont jamais oublié !

Point 1 : Rate 6 (gauche)

(Sur la face interne de la cheville gauche, 5 cm directement au-dessus de la pointe de la malléole médiale, sur le bord postérieur du tibia).

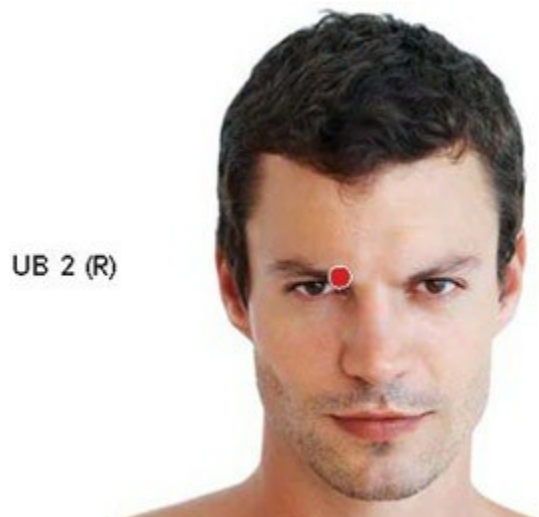
Ce point est le même que le point 1 du circuit 2 contre la négativité. Il est situé sur la face interne de la cheville gauche, à environ cinq centimètres au-dessus de la protubérance à l'extrémité inférieure du tibia (os le plus gros de la jambe).



Point 2 : Vessie 2 (droite)

(À l'extrémité médiale du sourcil, directement au-dessus du canthus interne de l'œil, sur la fosse supraorbitaire.)

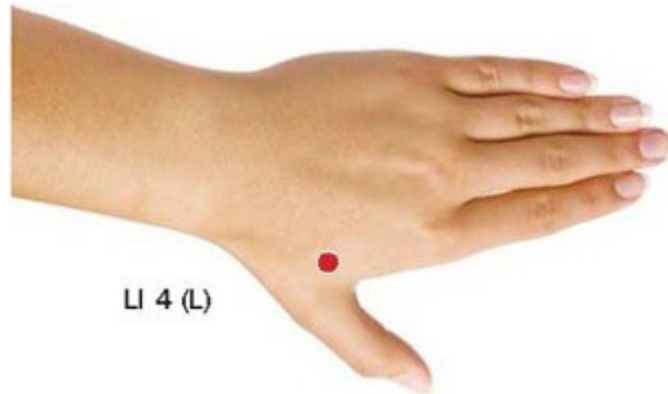
Commencez par votre nez et sentez l'arcade sourcilière droite ; avec votre pouce, suivez la partie inférieure de l'arcade ; à un ou deux centimètres du point de départ de votre sourcil, vous sentirez une petite dépression. Ce point est symétrique au point 2 du circuit 7 pour restaurer la vibration fondamentale.



Point 3 : Gros intestin 4 (gauche)

(Entre le 1er et le 2e métacarpe de votre main gauche, sur la face radiale du milieu du 2e métacarpe, au point le plus haut du muscle lorsque le pouce et l'index sont rapprochés).

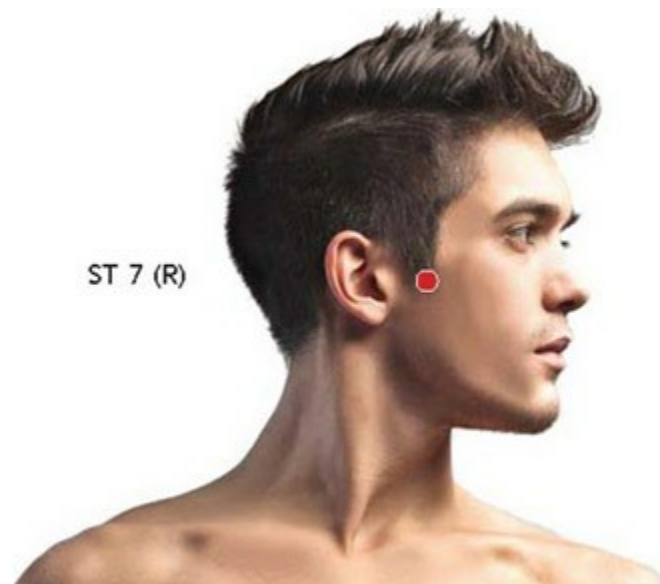
Séparez votre pouce gauche de votre index et appuyez au milieu. Ce point correspond au point 4 du circuit 1 contre la dépression.



Point 4 : Estomac 7 (droite)

(Dans le creux situé à la limite inférieure de l'arcade zygomatique, en avant du processus condylien de la mandibule.)

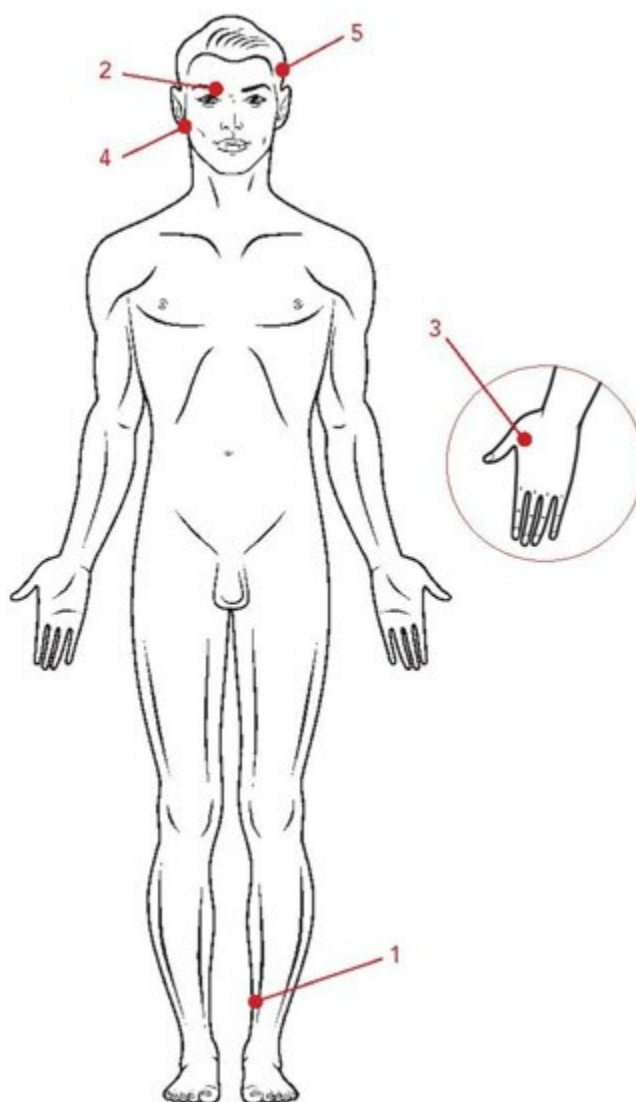
Placez votre main droite sur votre joue droite et ouvrez la bouche. Vous pouvez clairement sentir une petite dépression, qui se forme entre les mâchoires inférieure et supérieure. C'est là que vous devez appuyer.



Point 5 : Vésicule biliaire 8 (gauche)

(Dans un léger creux, 2 cm au-dessus du sommet de l'oreille.)

Dans la ligne des cheveux, deux doigts au-dessus et légèrement en avant du sommet de l'oreille gauche.



Circuit 15

Énergiser la vessie

Ce circuit rétablit l'équilibre des énergies de la vessie ainsi que sa capacité de défense ; il peut être utilisé pour lutter contre les infections urinaires répétitives telles que la cystite.

La cystite peut souvent être liée à des infections, mais aussi à des problèmes psychologiques, notamment à la culpabilité ; la culpabilité étant une émotion qui génère de l'anxiété, il serait bon d'appliquer au préalable les circuits appropriés pour éliminer ces problèmes.

ÉTUDE DE CAS

Cystite et sentiment de culpabilité

Une jeune patiente souffrait de cystite à chaque rapport sexuel.

Naturellement, elle était devenue extrêmement anxieuse et incapable de se détendre avant les rapports sexuels, et sa relation avec son mari avait commencé à se détériorer. Des années auparavant, cette jeune femme avait été abandonnée par son premier mari et, bien qu'elle ne fût pas responsable de la séparation, elle ne pouvait s'empêcher de se sentir coupable.

Bien qu'inconsciente, cette culpabilité était très vive ; elle avait ainsi développé l'idée d'être adultère chaque fois qu'elle était au lit avec son nouveau partenaire. Au fond d'elle-même et sans en avoir conscience, elle nourrissait cette culpabilité et se punissait en mettant en péril sa nouvelle relation.

Le problème de cette jeune femme a été résolu grâce au circuit qui rétablit les énergies de la vessie ; elle a également pris conscience que la source de son problème était d'ordre psychologique.

Le circuit 15 est également très utile pour traiter l'énurésie chez les jeunes enfants, car le problème est souvent comportemental. Un enfant qui mouille son lit est un enfant anxieux. Si l'on garde à l'esprit que l'urine a presque la même composition que le liquide amniotique, on peut comprendre que mouiller son lit peut être le moyen pour l'inconscient de l'enfant de recréer un environnement sûr qui ressemble un peu à l'utérus.

Si la grossesse a été une période angoissante ou si l'accouchement a été difficile, l'enfant peut mettre un peu plus de temps à devenir propre la nuit ; des problèmes entre ses parents ou un déménagement peuvent également être à l'origine du problème.

L'anxiété explique pourquoi de nombreux enfants qui ont déjà arrêté de faire pipi au lit perdent soudainement le contrôle de leur vessie à la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur.

Ce comportement visant à attirer l'attention est clairement causé par deux éléments : d'une part, la peur de l'abandon et la peur d'être privé de l'amour de ses parents, et d'autre part, la volonté inconsciente de rester soi-même un bébé afin de contrebalancer toute l'attention accordée au nouveau-né. Dans ce cas, ce circuit doit être précédé du Protocole Panique présenté dans le chapitre suivant.

Point 1 : Vessie 64 (gauche)

(Sur le pied gauche, en avant et en dessous de la tête latérale du 5^e métatarsien).

Le point 1 est situé sur la face externe du pied gauche, dans la petite dépression juste devant l'extrémité supérieure du cinquième métatarsien. Ce point est symétrique au point 1 du circuit 13 contre l'eczéma.



Point 2 : Rein 3 (droit)

(Sur la cheville droite, dans le creux entre la malléole médiale et le tendon d'Achille, au niveau de la pointe de la malléole médiale.)

Ce point est situé à l'intérieur de la cheville droite, dans le creux entre l'extrémité inférieure saillante du tibia et le tendon d'Achille, au niveau de la pointe de la saillie.



Point 3 : Intestin grêle 8 (gauche)

(Avec le coude fléchi, entre la pointe de l'olécrane de l'ulna et la pointe de l'épicondyle médial de l'humérus.)

Fléchissez le coude gauche pour former un angle droit ; vous sentirez un creux sur la face interne (celle qui est tournée vers votre corps), entre l'extrémité inférieure de l'humérus (l'os du bras) et l'extrémité supérieure pointue du cubitus (l'un des deux os de l'avant-bras). C'est l'endroit où appuyer. Vous sentirez peut-être le nerf cubital rouler sous votre

les doigts de manière désagréable. En cas de difficulté, n'hésitez pas à ouvrir et fermer le coude plusieurs fois tout en gardant le pouce dans la rainure jusqu'à ce que vous sentiez le bon endroit. Ce point est symétrique au point 3 du circuit 5 contre l'hyperémotivité.



Point 4 : Estomac 36 (droit)

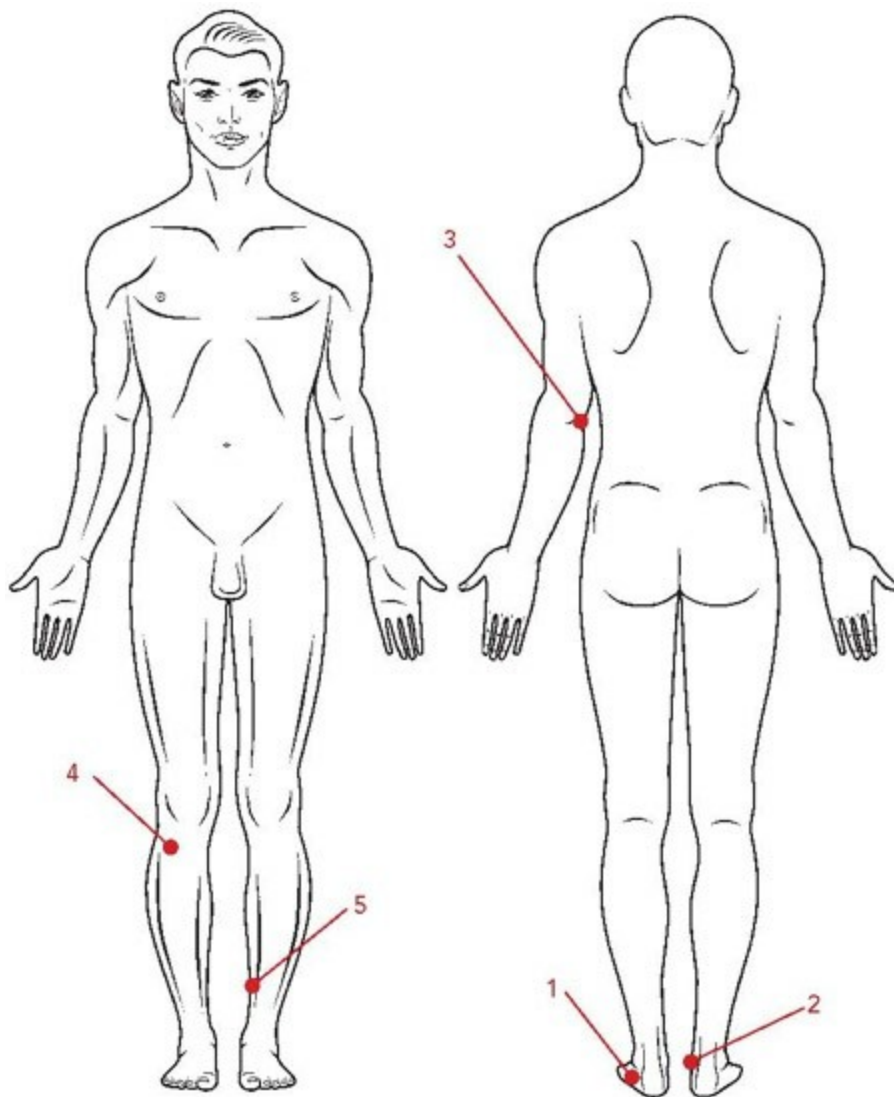
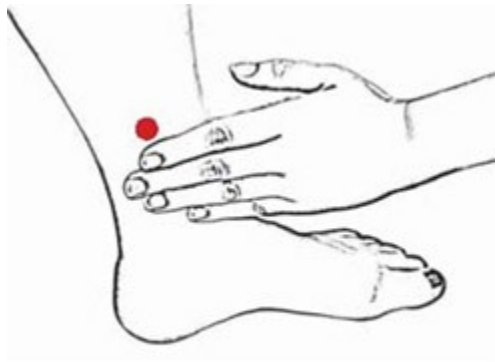
(À la crête et sur la face externe du tibia droit, juste en dessous de la rotule.) Ce point devrait vous être familier à présent, juste en dessous de la rotule droite.



Point 5 : Rate 6 (gauche)

(Sur la face interne de la cheville gauche, 5 cm directement au-dessus de la pointe de la malléole médiale, sur le bord postérieur du tibia.)

Nous connaissons bien ce point. Il est situé à l'intérieur de la cheville gauche, à environ cinq centimètres au-dessus de la protubérance à l'extrémité inférieure du tibia (os long de la jambe).



Circuit 15 : Dynamisation de la vessie

Circuit 16 : **Énergiser le côlon**

Le côlon est l'organe qui symbolise la réaction psychosomatique de l'anxiété à son paroxysme

(ou plutôt au pire). Il est généralement extrêmement sensible à la peur et au stress.

Une anecdote concernant les soldats de la Première Guerre mondiale me vient à l'esprit : certains d'entre eux étaient tellement terrifiés pendant les horribles combats dans les tranchées qu'ils ne pouvaient plus contrôler leurs sphincters. Il est bien connu que les personnes souffrant de colite (ces spasmes douloureux du gros intestin) sont des personnes qui souffrent d'une grande anxiété. (L'intestin peut être considéré comme le « troisième cerveau », le deuxième étant le cœur).

Le circuit 16 s'est également révélé très utile pour soulager les douleurs résultant des séquelles d'une colique parasitaire (en particulier amibienne) ou d'infections chroniques douloureuses associées au côlon sigmoïde (la partie terminale en forme de S du côlon descendant).

Ce circuit est également extrêmement utile pour traiter les coliques chez le nourrisson, qui sont souvent liées, comme nous l'avons déjà mentionné, à l'anxiété maternelle ressentie par le bébé dans l'utérus ; les coliques peuvent également être liées à un accouchement difficile. Ce type de coliques se traite facilement en appliquant le circuit 16, précédé du circuit 3 contre la peur (nous verrons les détails dans le chapitre 5, qui fournit un glossaire des affections et des protocoles recommandés).

Point 1 : Estomac 25 (gauche)

(Au niveau du nombril, à mi-chemin entre celui-ci et le côté gauche.)

Le point 1 est au niveau du nombril, à peu près à mi-chemin entre celui-ci et votre côté gauche.



Point 2 : Foie 2 (gauche)

(Sur le pied gauche, à 2 cm de la marge de la membrane entre le 1er et le 2e orteil.)

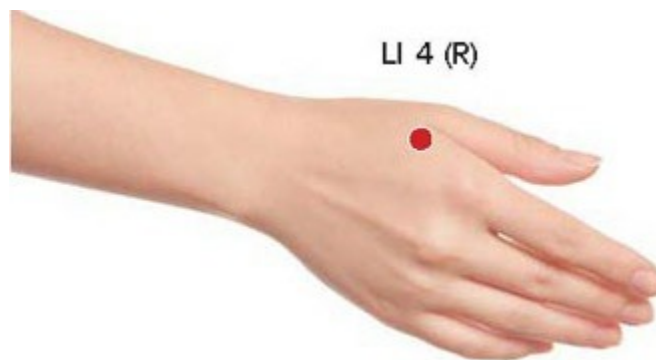
Ce point est situé sur le dessus du pied gauche, juste dans le creux entre le premier et le deuxième orteil. Il correspond au point 3 du circuit 12 contre les allergies.



Point 3 : Gros intestin 4 (droit)

(Entre le 1er et le 2e métacarpe de la main droite, sur la face radiale du milieu du 2e métacarpe, au point le plus haut du muscle lorsque le pouce et l'index sont rapprochés.)

Nous avons déjà vu ce point à plusieurs reprises ; il est situé sur le dos de la main droite, entre le pouce et l'index.



Point 4 : Vésicule biliaire 38 (gauche)

(Sur la cheville gauche, à environ 8 cm au-dessus de la pointe de la malléole latérale, sur le bord antérieur du péroné.)

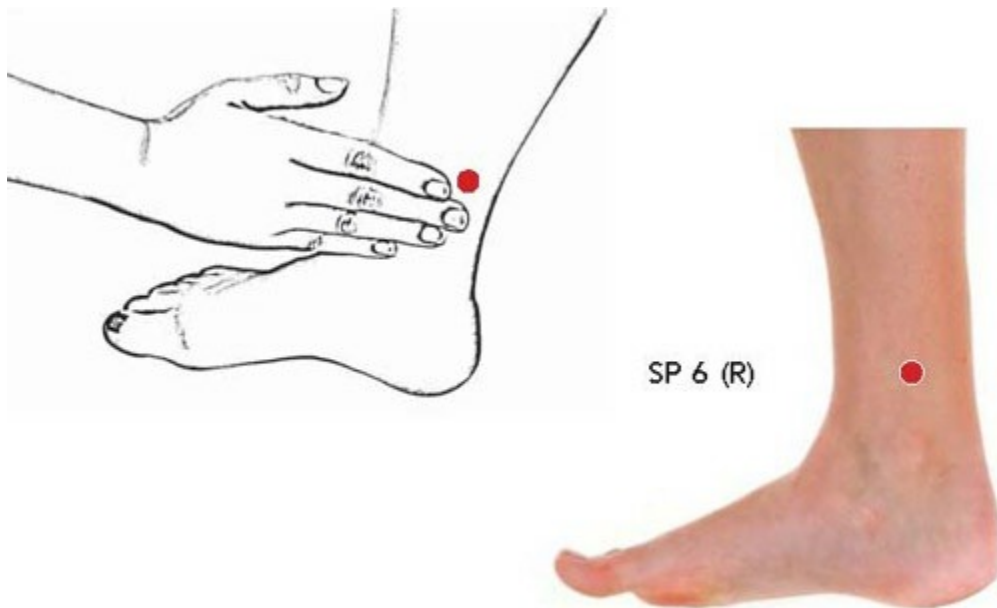
Le point 4 est situé à l'extérieur de la jambe, à environ quatre largeurs de doigt au-dessus de l'extrémité saillante du péroné.

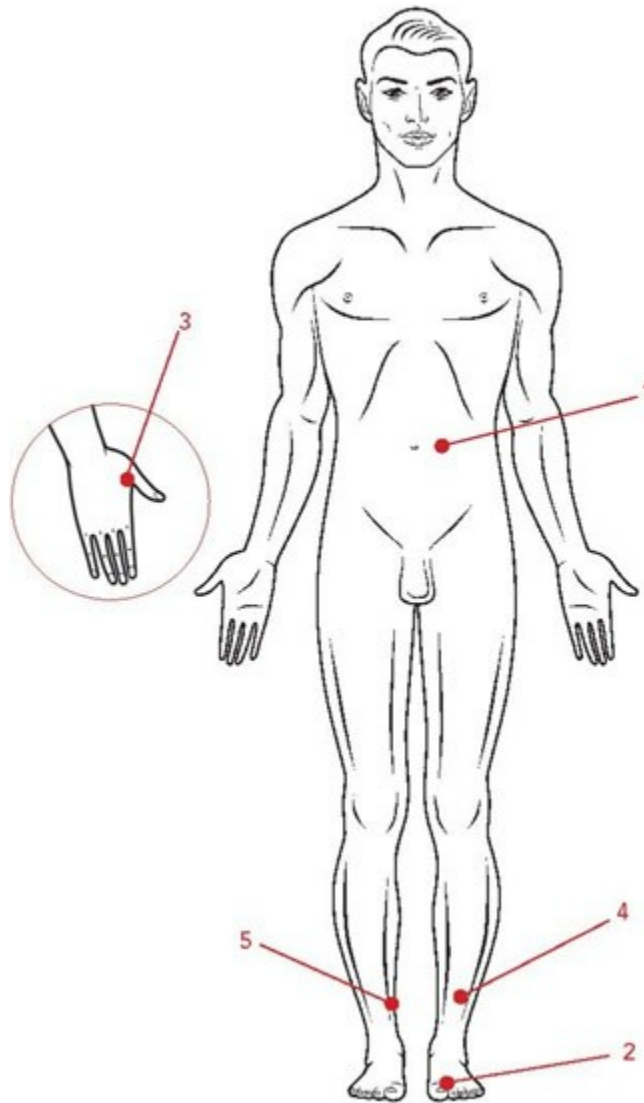


Point 5 : Rate 6 (droite)

(Sur la face interne de la cheville droite, 5 cm directement au-dessus de la pointe de la malléole médiale, sur le bord postérieur du tibia.)

Nous devrions maintenant bien connaître ce point. Il est situé sur la face interne de la cheville droite, à environ cinq centimètres au-dessus de la protubérance à l'extrémité inférieure du tibia (os le plus gros de la jambe).





Circuit 16 : Dynamisation du côlon

Circuit 17 Restaurer **la fonction thyroïdienne**

Notre glande thyroïde est extrêmement fragile, si bien que le moindre dysfonctionnement nous perturbe. Son rôle dans notre métabolisme est essentiel : nous nous retrouvons tout gonflés lorsqu'elle ne fonctionne pas correctement, et nous perdons du poids lorsqu'elle fonctionne à l'excès. Elle joue également un rôle dans notre caractère et notre façon d'être : si elle ne fonctionne pas suffisamment, nous nous sentons apathiques et fatigués ; dans le cas contraire, nous sommes nerveux et constamment agités.

Le stress et les sentiments refoulés sont responsables des troubles de la glande thyroïde. La nécessité d'une expression verbale saine semble donc d'autant plus évidente. On considère généralement que l'expression verbale aide à évacuer les émotions destructrices qui, si elles ne sont pas exprimées, se transforment en maladies. De nombreuses maladies sont des réponses à un stress psychologique . Des chercheurs, notamment aux États-Unis United States, ont même

conclu de leurs observations que les personnes qui tiennent un journal intime ont deux fois moins de risques de développer un cancer que celles qui n'en tiennent pas.

C'est la raison pour laquelle Jacques Salomé, célèbre psychologue et psychothérapeute français, recommande la création d'« objets symboliques » : ces objets symboliques sont utilisés pour représenter une personne avec laquelle une communication significative a été impossible dans le passé. Exprimer les choses qui nous tiennent à cœur, même à un objet, trompe en quelque sorte notre cerveau, qui fonctionne de manière symbolique et ne fait aucune différence entre une situation imaginaire et une situation réelle.

Comme nous avons affaire à des énergies, cette technique est très efficace pour se débarrasser de la colère, de l'anxiété ou de l'agressivité. Elle aide à protéger nos organes, en particulier la thyroïde.

ÉTUDE DE CAS

L'utilisation d'objets symboliques

Une patiente relativement âgée avait un grave problème avec son fils aîné, mais elle ne voulait pas aggraver la situation et avait donc décidé de ne rien dire. Sans surprise, cette situation non résolue a rapidement eu des répercussions sur sa santé : elle a commencé à perdre beaucoup de poids et à sombrer dans la dépression.

Je lui ai suggéré de créer un objet symbolique, ce qu'elle a fait : elle a trouvé une vieille chouette en fil de fer dans un tiroir, l'a posée sur la table de la cuisine et, chaque fois qu'elle entrait dans la pièce, elle s'adressait avec véhémence à la chouette : « Pourquoi as-tu fait ça à ta vieille mère ? N'as-tu donc aucun respect ? » et ainsi de suite.

Aussi incroyable que cela puisse paraître, elle s'est complètement rétablie ; elle m'a appelé deux semaines plus tard pour me dire à quel point elle se sentait bien et libérée. Après quelques mois, elle m'a consulté à nouveau et m'a confirmé que tout allait bien pour son fils, qui allait bientôt venir passer des vacances chez elle. Je lui ai demandé ce qu'était devenu le hibou, ce à quoi elle m'a répondu avec humour : « Je l'ai tellement détesté que je m'en suis débarrassé ».

J'ai souri, car je savais que se débarrasser de la chouette signifiait se débarrasser de toutes ces émotions destructrices qu'elle avait en quelque sorte transférées à l'objet. Il était compréhensible que la chouette la mette mal à l'aise.

Cette anecdote témoigne de l'efficacité de l'objet symbolique ; l'idée semble un peu farfelue, mais d'un point de vue énergétique, c'est un outil extraordinaire. En cas de problèmes avec différentes personnes, il faut utiliser différents objets symboliques, sinon notre cerveau sera confus et ne se laissera pas tromper. Ce type d'objet symbolique est très différent d'un confident ou de ces jouets préférés de notre enfance auxquels nous confions nos petits secrets ; sa fonction est de représenter une personne avec laquelle la communication a été impossible.

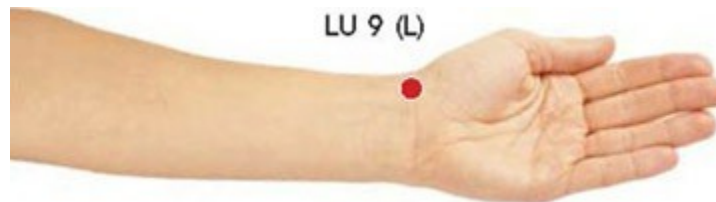
Pour en revenir à la thyroïde, le circuit 17 ne restaurera pas une thyroïde déjà affectée par des kystes et des dystrophies ; mais en cas de léger dysfonctionnement, il peut rétablir la normale et il vaut la peine d'essayer pendant quelques jours avant d'opter pour un traitement hormonal. Ou, dans le cas d'une situation plus grave, il pourrait à long terme contribuer à réduire les doses de médicaments.

Cependant, l'utilisation de ce circuit doit être principalement préventive : si vous savez que vous ne

Si vous exprimez vos vrais sentiments et que vous vous rendez compte en même temps que vous perdez du poids et que vous êtes très nerveux (ou, à l'inverse, si vous vous sentez très fatigué et que vous prenez du poids), alors il est bon de le faire de manière systématique ; rappelez-vous que ce circuit rétablit l'équilibre des énergies ; avant d'appliquer le circuit 17, appliquez le circuit 3 contre la peur et le circuit 8 pour encourager l'expression.

Point 1 : Poumon 9 (gauche)

(Au pli du poignet, du côté radial de l'artère radiale.) Ce point se trouve sur le pli du poignet gauche.



Point 2 : Point spécial (bras droit)

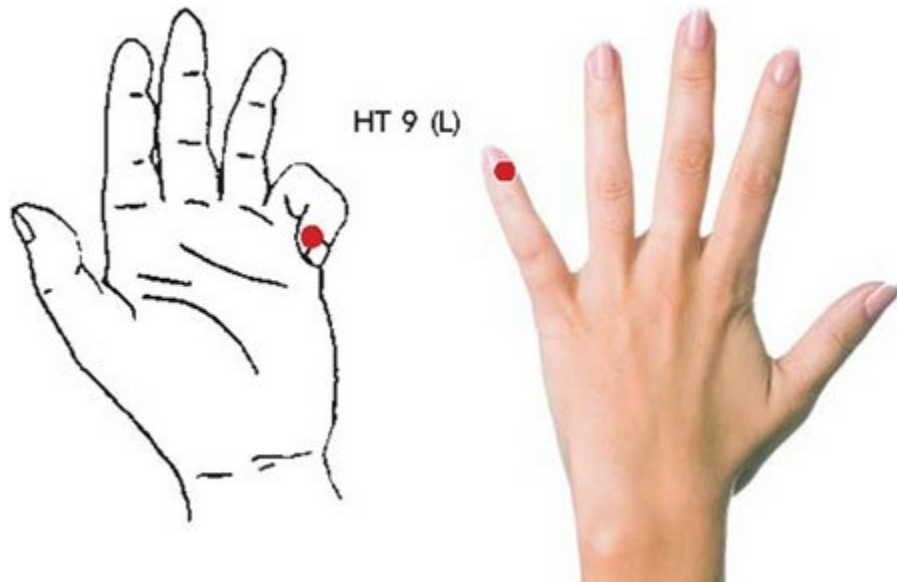
Ce point n'est pas situé sur un méridien. Il se trouve sur la face externe de votre avant-bras droit. Commencez par presser votre bras droit contre votre poitrine. À six ou sept centimètres de votre coude (cela varie légèrement d'une personne à l'autre) sur la face externe de votre avant-bras, vous trouverez une petite dépression qui sépare les deux os (cette dépression est visible dans certains cas) ; vous pouvez explorer relativement profondément la peau, mais ce point est généralement facile à localiser. Il est symétrique au point 3 du circuit 7 pour restaurer la vibration fondamentale.



Point 3 : Cœur 9 (gauche)

(Sur le côté radial du petit doigt gauche, à 0,1 cm de la base de l'ongle.)

Ce point est situé près de l'extrémité du petit doigt de la main gauche, juste au coin inférieur de l'ongle, du côté le plus proche du quatrième doigt.



Point 4 : Estomac 41 (gauche)

(Sur la cheville, au niveau de la malléole latérale, dans le creux entre les tendons des muscles extenseurs longs des orteils et longs des gros orteils.)

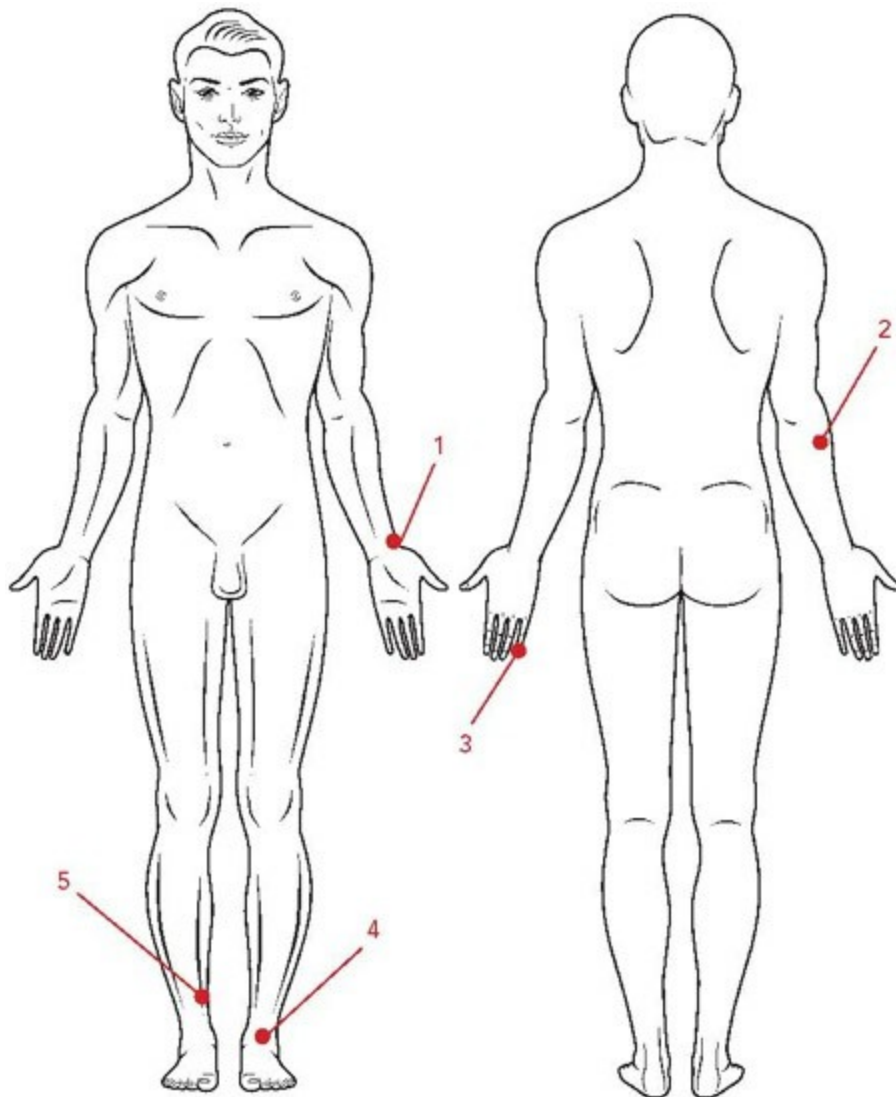
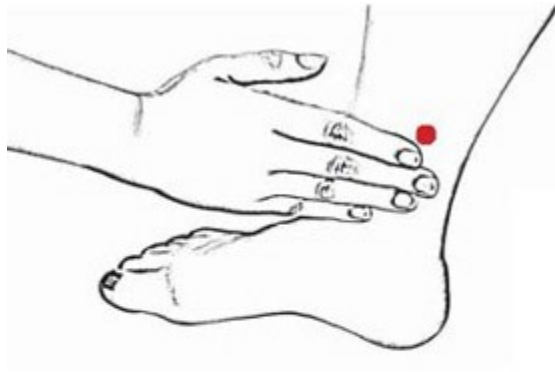
Ce point est situé au centre du haut de la cheville gauche, dans le creux entre les deux tendons.



Point 5 : Rate 6 (droite)

(Sur la face interne de la cheville droite, 5 cm directement au-dessus de la pointe de la malléole médiale, sur le bord postérieur du tibia.)

Nous devrions maintenant bien connaître ce point. Il est situé à l'intérieur de la cheville droite, à environ cinq centimètres au-dessus de la protubérance à l'extrémité inférieure du tibia (os le plus long de la jambe).



Circuit 18

**Stimulation de la
créativité**

Il s'agit d'un circuit important pour ceux qui souhaitent éveiller ou stimuler leur créativité, mais gardez à l'esprit qu'il n'a rien à voir avec la motivation. Nous savons que le manque de motivation est un signe de dépression. Cependant, il est tout à fait possible de manquer d'inspiration tout en étant très motivé.

Ce circuit pourrait être utile à une journaliste qui a une échéance à respecter et qui n'arrive pas à écrire son article ; un peintre, un écrivain, un compositeur, toute personne dont le travail nécessite de l'inspiration ou de l'imagination, trouvera le circuit 18 très utile.

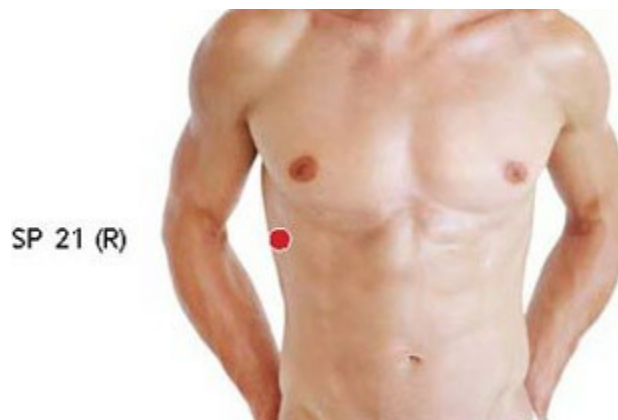
En fait, les circonstances dans lesquelles nous avons un besoin urgent de créativité sont infinies. Il arrive souvent que notre intuition nous fasse défaut au moment où nous en avons besoin pour créer ce que nous souhaitons. Pour ma part, j'ai utilisé le circuit 18 chaque fois que j'en ai ressenti le besoin.

J'ai eu l'occasion d'aider un ami très cher, un peintre qui, malgré son immense talent, se trouvait « bloqué » et incapable de peindre. Quelques jours après l'avoir traité, il s'est remis à peindre avec une inspiration nouvelle, et deux ans plus tard, sa première exposition depuis longtemps a été un succès.

Point 1 : Spleen 21 (droite)

(Sur le côté droit, sur la ligne médio-axillaire, dans le 6e espace intercostal.)

Le long du côté droit de la poitrine, dans l'espace situé sous la sixième côte. Ce point est assez facile à localiser, car il est assez sensible.



Point 2 : Vaisseau de conception 4

(Sur la ligne médiane entre le sommet du pubis et le nombril.)

Ce point est situé sur l'axe central du corps, presque à mi-chemin entre le sommet du pubis et le nombril. Ce point est le même que le point 1 du circuit 4 pour traiter les obsessions.

CV 4



Point 3 : Rein 3 (gauche)

(Sur la cheville gauche, dans le creux entre la malléole médiale et le tendon d'Achille, au niveau de la pointe de la malléole médiale.)

Ce point est situé à l'intérieur de la cheville gauche, dans le creux entre l'extrémité inférieure saillante du tibia et le tendon d'Achille, au niveau de la pointe de la protubérance. Ce point est symétrique au point 2 du circuit 15 pour dynamiser la vessie.

KI 3 (L)



Point 4 : Poumon 7 (droit)

(5 cm en proximal du pli cutané le plus distal du poignet droit, en proximal du styloïde du radius, dans un creux entre l'os et les tendons du brachioradialis et de l'abductor pollicis longus).

C'est là que votre médecin prend généralement votre pouls. Il s'agit du même point que le point 3 du circuit 1, contre la dépression.

LU 7 (R)

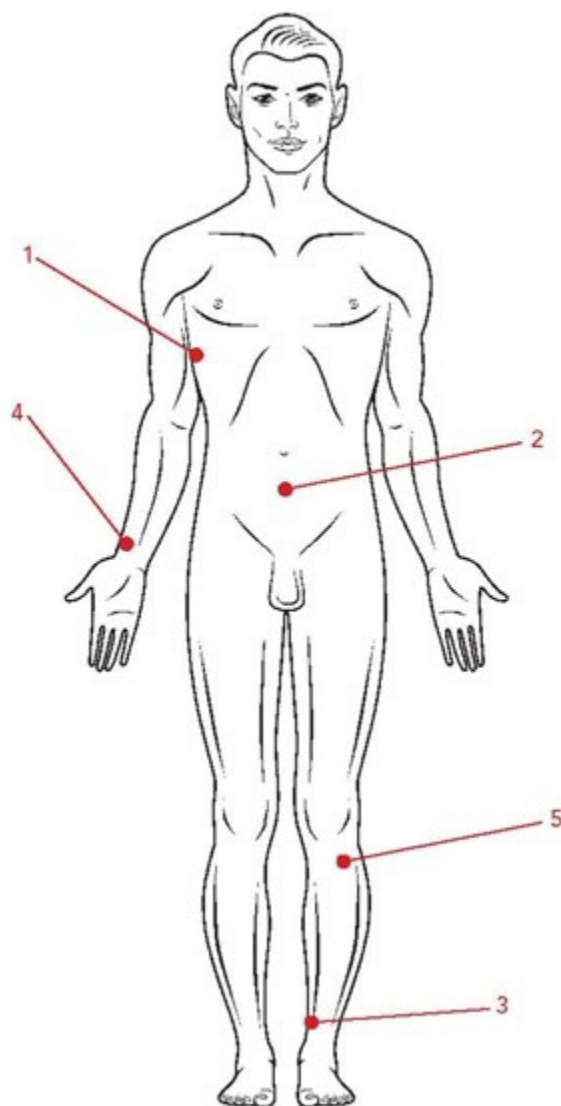


Point 5 : Estomac 36 (gauche)

(À la crête et sur la face externe du tibia gauche, juste en dessous de la rotule.)

Ceci est symétrique au point 5 du circuit 4 pour traiter les obsessions, au point 4 du circuit 8 pour améliorer l'expression, et à d'autres. Placez la paume de votre main gauche sur votre rotule gauche tout en gardant votre jambe gauche tendue. Avec votre rotule dans la paume de votre main, remarquez l'emplacement de l'extrémité de votre index lorsque vous le laissez glisser vers la gauche de la partie la plus saillante de l'os principal, le tibia ; veillez à rester en contact avec le bord extérieur de l'os. Il s'agit d'un point sensible. Si ce n'est pas le cas, ne rompez pas le contact avec le bord extérieur du tibia, maintenez la pression et palpez légèrement au-dessus et en dessous jusqu'à ce que vous détectiez une sensibilité. Maintenez la pression pendant cinq secondes.





Circuit 18 : Stimulation de la créativité

Circuit 19 :

Dynamisation du plexus sacré

Le plexus sacré correspond à ce que l'on appelle généralement « le chakra racine ». Il revêt une importance cruciale dans les questions psychosomatiques, car il est la « prise de courant » qui alimente l'utérus, la prostate et les vertèbres lombaires, ainsi que les organes génitaux. Le plexus sacré symbolise la détermination, l'action et des racines sûres et stables. Il nous ancre dans notre vie physique et nous aide à rester ancré. Toute situation qui perturbe les trois fonctions que sont la ténacité, l'action et la structure sécurisée ou les racines stables est susceptible de provoquer un dysfonctionnement, voire une maladie, qui affectera les organes dépendant du plexus sacré.

Un problème de « déracinement » peut survenir lorsque nous perdons notre sentiment de sécurité intérieure et nos repères habituels (comme cela peut arriver lors d'un déménagement ou d'un changement de pays,

ou un changement de mode de vie, comme un divorce ou la perte d'un emploi). Si nous sommes constamment harcelés par notre patron ou sans cesse frustrés dans les choix que nous aimerions faire, lorsque nous sommes submergés par le poids de nos responsabilités et que nous ne trouvons pas d'espace personnel, cela peut ouvrir la voie à de futurs lumbagos, sciatiques ou éventuellement à des problèmes utérins ou prostatiques.

D'autres troubles connexes sont liés à la perte d'énergie au niveau du plexus sacré et sont psychosomatiques par excellence : divers problèmes sexuels, tels que l'impuissance, l'éjaculation précoce ou la frigidité, qui concernent simultanément les premier et deuxième centres énergétiques.

Il est donc tout à fait judicieux de prendre soin de notre plexus sacré à titre préventif, en particulier si nous nous trouvons dans une situation où nous nous sentons en insécurité.

Point 1 : Point spécial (pied gauche)

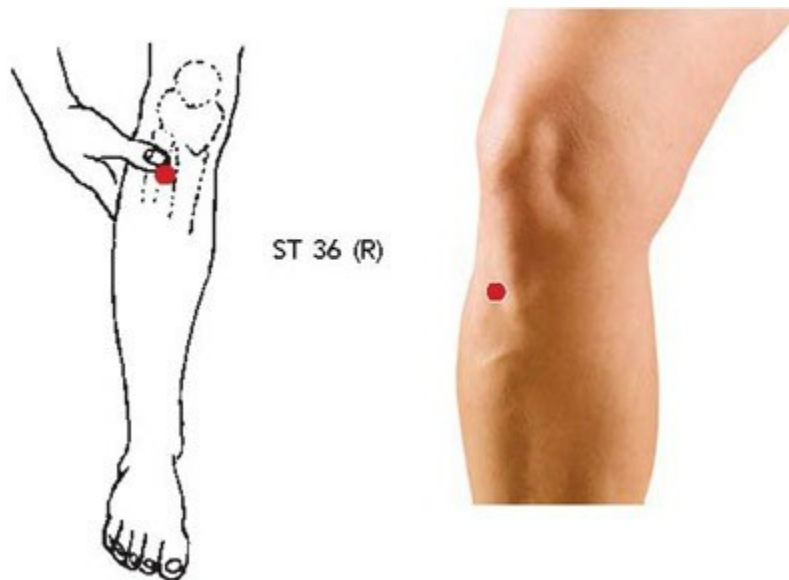
(Pied gauche, entre les tendons extenseurs du troisième et quatrième orteil, à environ 2 cm de leur base.)

Ce point se trouve à l'arrière du pied gauche, à environ deux centimètres de la base des orteils, entre les tendons du troisième et du quatrième orteil. Il correspond au point 5 du circuit 10 contre la colère refoulée et au point 5 du circuit 11 pour rétablir la connexion énergétique des hémisphères cérébraux.



Point 2 : Estomac 36 (droit)

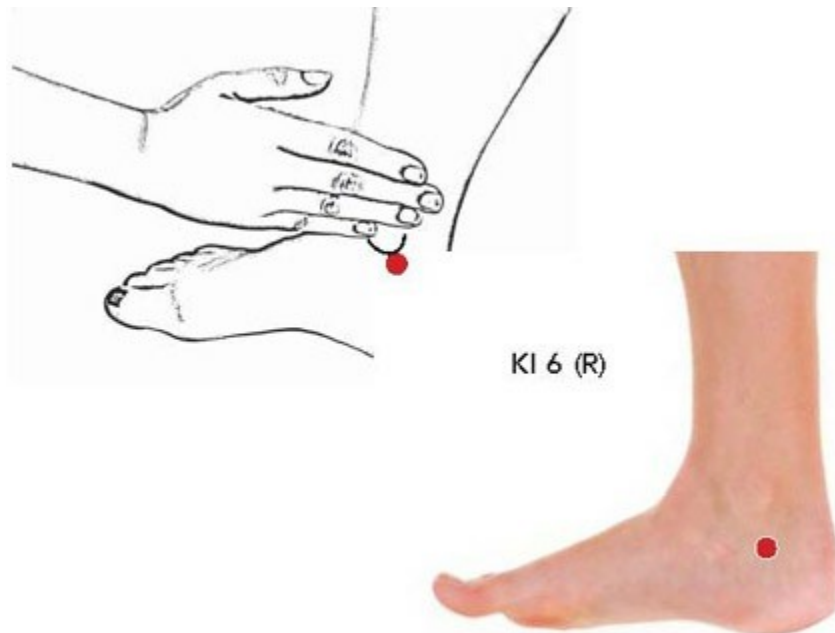
(À la crête et sur la face externe du tibia droit, juste en dessous de la rotule.) Ce point devrait vous être familier à présent, juste en dessous de la rotule droite.



Point 3 : Rein 6 (droit)

(Sur la face interne de la cheville droite, à 1 cm en dessous de la pointe de la malléole médiale, dans un creux formé par deux faisceaux ligamentaires.)

Ce point se trouve sur la face interne de la cheville droite, juste en dessous de la pointe inférieure de la protubérance située à l'extrémité inférieure du tibia.



Point 4 : Vessie 2 (gauche)

(À l'extrémité médiale du sourcil, au-dessus du canthus interne de l'œil, sur la fosse supraorbitale.)

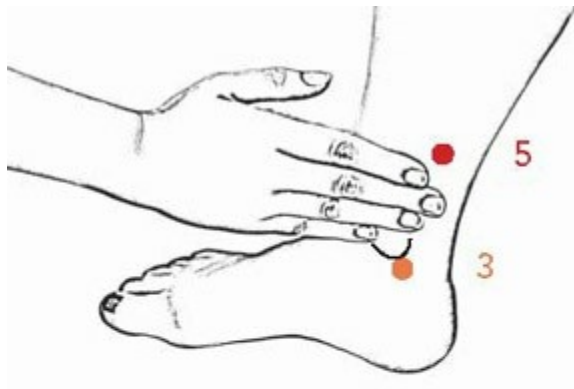
Ce point sur le sourcil gauche est le même que le point 2 du circuit 7 pour restaurer la vibration fondamentale.

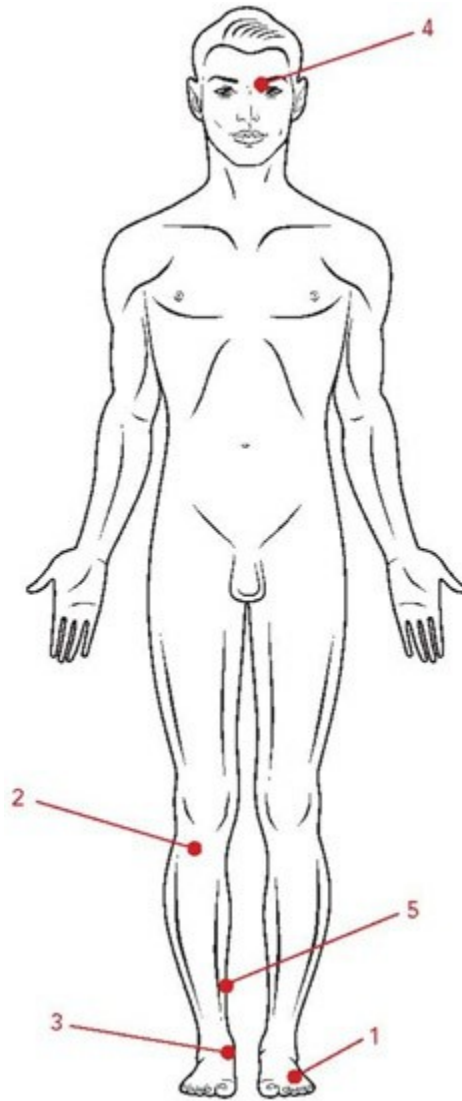


Point 5 : Rate 6 (droite)

(Sur la face interne de la cheville droite, 5 cm directement au-dessus de la pointe de la malléole médiale, sur le bord postérieur du tibia.)

Nous devrions maintenant bien connaître ce point. Il est situé sur la face interne de la cheville droite, à environ cinq centimètres au-dessus de la protubérance située à l'extrémité inférieure du tibia (os le plus gros de la jambe). L'illustration ci-dessous montre la relation entre ce point et le point 3 de la page précédente.





Circuit 19 : Énergisation du plexus sacré

Circuit 20

Énergisation du plexus solaire

La sensation bien connue d'avoir un poids sur l'estomac est la façon dont notre plexus solaire nous avertit que quelque chose ne va pas ; parfois, le niveau d'anxiété est si élevé que la respiration devient difficile. Le plexus solaire abrite notre sens profond de soi et notre liberté de choix.

Le plexus solaire correspond à notre troisième centre énergétique ; il est responsable de « nourrir » toute la partie supérieure de notre sphère digestive (le foie, l'estomac, le pancréas et la vésicule biliaire). Son dysfonctionnement entraîne un certain nombre de maladies psychosomatiques, en particulier au niveau de ces organes.

Tout comme le plexus sacré et la thyroïde, le plexus solaire est hypersensible à l'anxiété. Cependant, le plexus sacré réagit à des événements réels, qui se produisent dans la réalité physique

et à la vie active, tandis que la thyroïde est affectée par des problèmes d'expression et des sentiments inexprimés. Il en va tout autrement du plexus solaire, qui réagit à une forme d'anxiété dont on ne connaît pas la source : on se sent simplement angoissé, comme si cette émotion était une seconde nature ; l'angoisse devient chronique, comme si elle faisait presque partie de votre caractère.

Nous savons que les personnes anxieuses sont sujettes aux ulcères gastriques et peuvent, à long terme, développer des calculs biliaires. Dans la littérature médicale, on trouve même des cas de diabète de stress : le diabète apparaît juste après une rupture amoureuse ou un examen raté ; le pancréas, privé d'énergie, a tout simplement cessé de fonctionner. La perturbation du plexus solaire est également responsable de nombreux problèmes de métabolisme, voire d'obésité, en raison du dysfonctionnement de l'ensemble du système digestif qu'elle engendre.

Il est donc primordial de veiller au bon fonctionnement de votre plexus solaire, surtout si vous êtes sujet à l'anxiété. Ce circuit est également important lorsque, malgré l'application quotidienne du Protocole Panique (décrit dans le chapitre suivant), une sensibilité persiste au creux de l'estomac ou sous la côte droite, dans la région de la vésicule biliaire.

Point 1 : Point spécial (abdomen supérieur gauche)

(Sous la dernière côte gauche, sur l'axe médio-axillaire.)

Ce point se trouve sous la dernière côte gauche, sur l'axe qui relie l'aisselle gauche au sommet de la hanche gauche.



Point 2 : Rate 6 (gauche)

(À l'intérieur de la cheville gauche, 5 cm directement au-dessus de la pointe de la malléole médiale, sur le bord postérieur du tibia.)

Ce point correspond au point 1 du circuit 2 contre la négativité. Il est situé sur la face interne

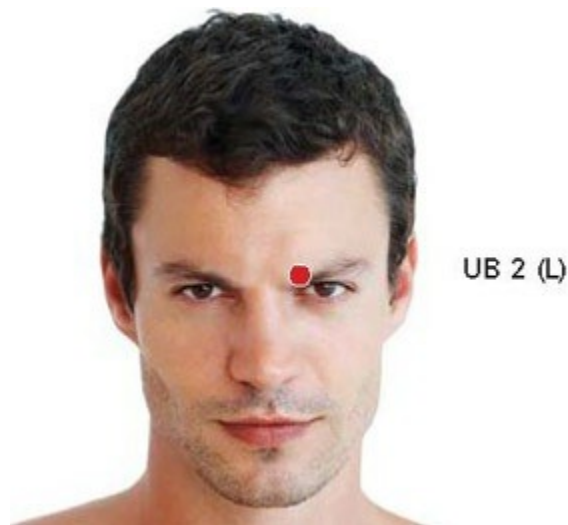
de la cheville gauche, à environ cinq centimètres au-dessus de la protubérance à l'extrémité inférieure du tibia (os le plus gros de la jambe).



Point 3 : Vessie 2 (gauche)

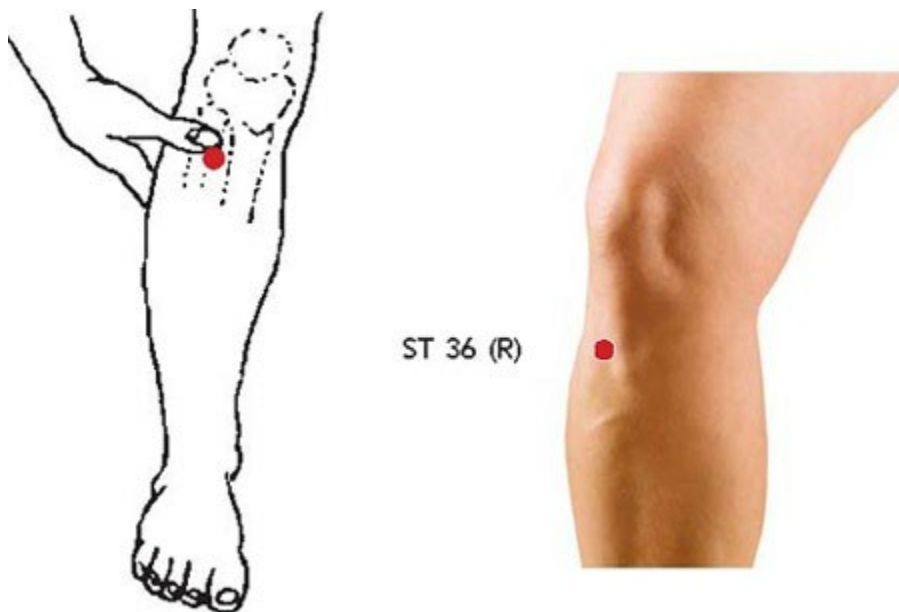
(À l'extrémité médiale du sourcil, directement au-dessus du canthus interne de l'œil, sur la fosse supraorbitale.)

Ce point sur le sourcil gauche est le même que le point 2 du circuit 7 pour restaurer la vibration fondamentale.



Point 4 : Estomac 36 (droit)

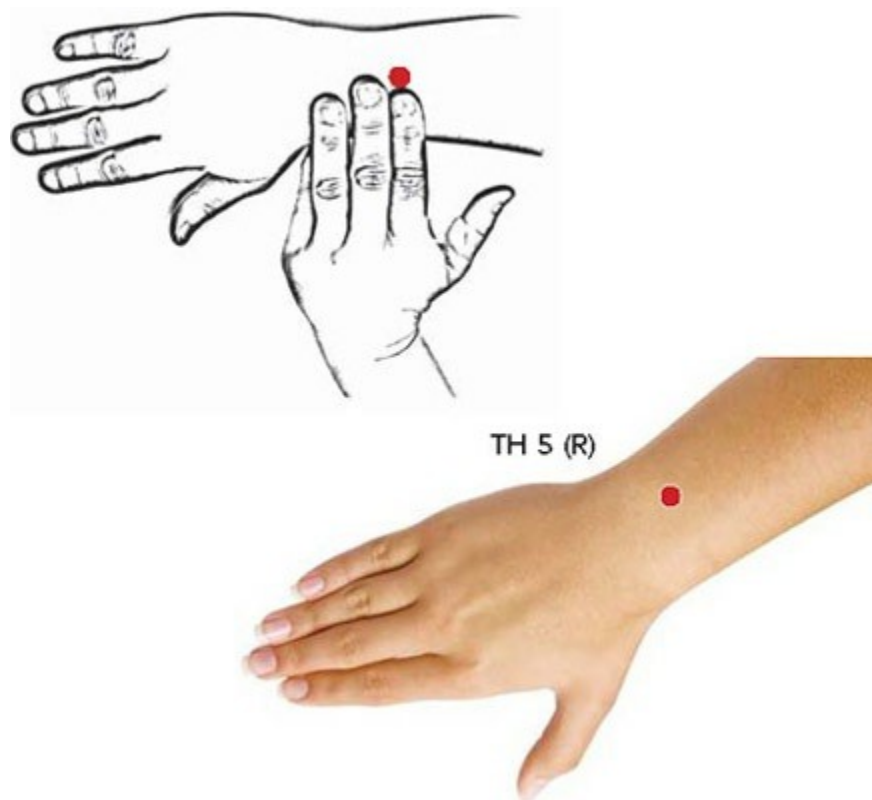
(À la crête et sur le côté externe du tibia droit, juste en dessous de la rotule.) Ce point devrait vous être familier à présent, juste en dessous de la rotule droite.

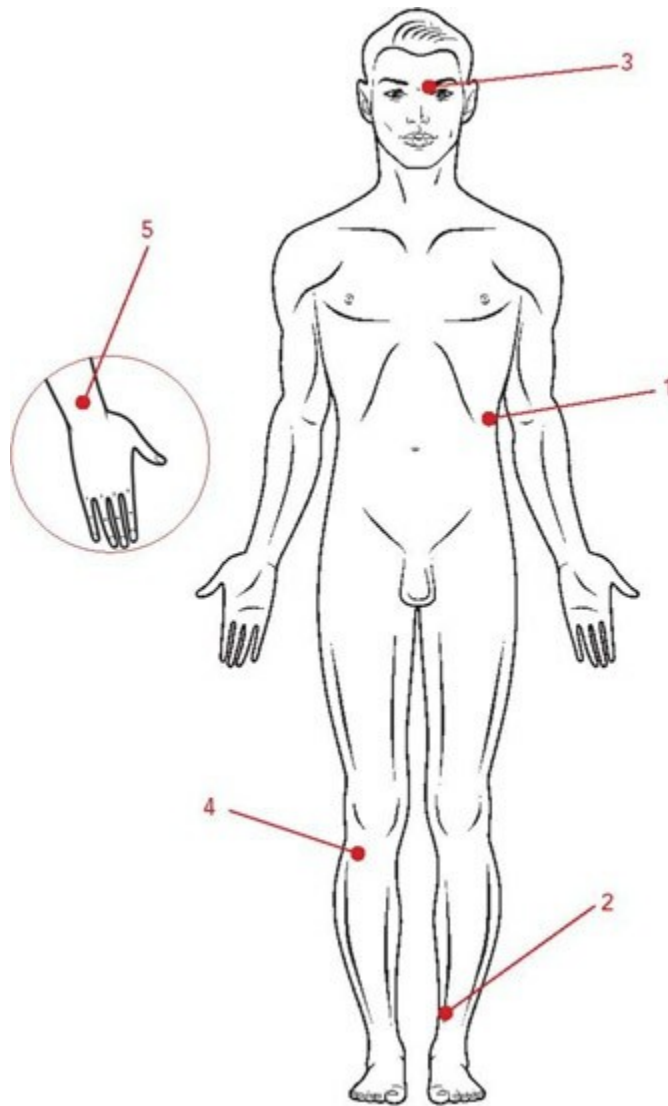


Point 5 : Triple réchauffeur 5 (droite)

(Sur le poignet droit, à 5 cm de la pliure dorsale du poignet, entre le radius et le cubitus, près de l'os radial.)

Ce point sur le poignet droit est le même que le point 4 du circuit 13 contre l'eczéma.





Circuit 20 : Énergisation du plexus solaire

Circuit 21

Contre l'impuissance et la perte de libido

L'impuissance est un problème souvent vécu comme la fin du monde. Elle peut entraîner une dévalorisation de soi, de la frustration et une dépression. La personne touchée perd souvent son estime d'elle-même et se sent comme un handicapé dont la vie est brisée ; son partenaire en subit également les conséquences, et l'absence de cette dimension sexuelle dans un couple a de fortes chances d'entraîner une rupture douloureuse, sauf bien sûr dans le cas d'une relation très amoureuse et stable.

L'impuissance peut apparaître sans raison objective ou organique chez un jeune homme ; dans la plupart des cas, elle est psychogène, sa source résidant soit dans un simple échec unique vécu comme un désastre, soit dans une culpabilité latente mal contrôlée, soit dans l'idéalisation de son partenaire (ce dernier cas pouvant impliquer une confusion avec la figure maternelle et

d'où un sentiment profond et inconscient de culpabilité).

Chez une personne âgée, l'impuissance est vécue comme le début d'un déclin fonctionnel ; elle est due à des causes organiques (hypertension, diabète, etc.), mais une part importante du psychisme entre également en jeu.

La perte de libido, qu'elle soit féminine ou masculine, peut être considérée comme un degré moindre d'impuissance ; elle peut naturellement être difficile à vivre, d'autant plus qu'elle est souvent associée à un état dépressif. L'éjaculation précoce pourrait également être considérée comme une forme mineure d'impuissance ; ce problème est clairement susceptible d'être source de troubles.

Le circuit suivant peut s'avérer très efficace dans toutes les situations mentionnées ci-dessus, sauf dans les cas de causes organiques graves, qui ne constituent pas la majorité de ces cas. Ce circuit doit toujours être précédé des circuits contre la peur (3), parfois ceux contre l'obsession (4) et la dépression (1) ; le chapitre suivant traitera de ce sujet.

Point 1 : Foie 8 (gauche)

(À l'extrémité médiale du pli du genou fléchi gauche, dans une dépression antérieure aux tendons des muscles semi-membraneux et semi-tendineux).

Ce point est situé à l'extrémité interne du pli du genou gauche fléchi, dans une dépression juste devant les tendons.



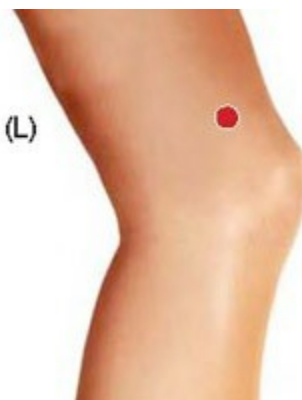
Point 2 : Rate 10 (gauche)

(Sur la face interne de la cuisse gauche, cinq centimètres au-dessus de l'extrémité inférieure du fémur.)

À l'intérieur de votre genou gauche, palpez la grosse protubérance osseuse située à l'extrémité inférieure de votre fémur. Remontez le long de votre cuisse sur environ cinq centimètres, puis appuyez profondément. Vous ne pouvez pas vous tromper, car ce point est généralement très sensible. Ce point nous est familier, car il correspond au point 2 du circuit 9 destiné à rétablir l'équilibre entre le yin et le yang.



SP 10 (L)



Point 3 : Vésicule biliaire 38 (droite)

(Sur la cheville droite, à environ 8 cm au-dessus de la pointe de la malléole latérale, sur le bord antérieur du péroné).

Le point 3 est situé à l'extérieur de la jambe, à environ quatre doigts au-dessus de l'extrémité saillante du péroné. Ce point est symétrique au point 4 du circuit 16 pour dynamiser le côlon.

GB 38 (R)



Point 4 : Rein 3 (gauche)

(Sur la cheville gauche, dans le creux entre la malléole et le tendon d'Achille, au niveau de la pointe de la malléole médiale.)

Ce point est situé à l'intérieur de la cheville gauche, dans le creux entre l'extrémité inférieure saillante du tibia et le tendon d'Achille, au niveau de la pointe de la protubérance. Ce point est le même que le point 3 du circuit 18 pour stimuler la créativité.

KI 3 (L)



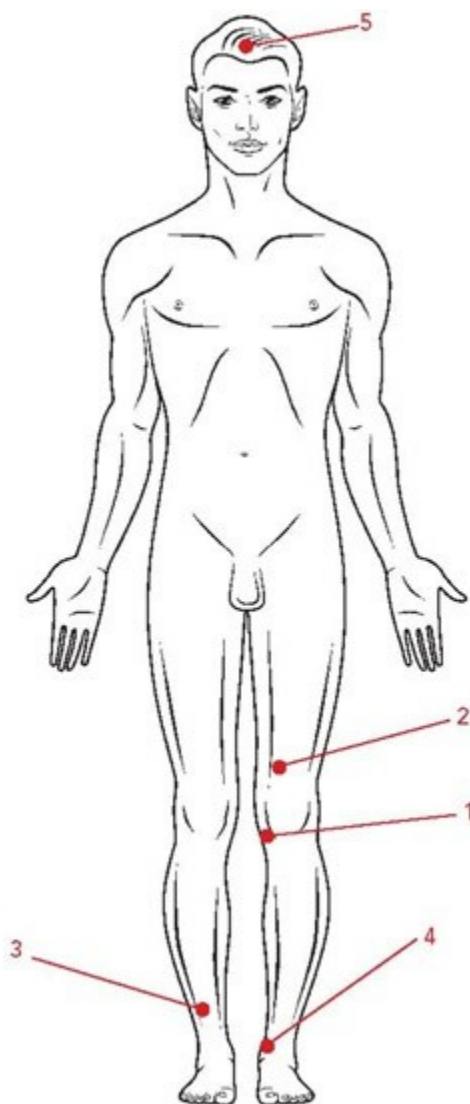
Point 5 : Vaisseau gouverneur 23

(À partir de la ligne frontale des cheveux, suivez la ligne sagittale du crâne vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez une dépression au niveau de la fontanelle antérieure.)

Nous connaissons bien ce point situé dans une dépression sur la ligne médiane du crâne.

GV 23





Circuit 21 : Contre l'impuissance et la perte de libido

Circuit 22

Recentrer et favoriser l'intuition

À l'origine, ce livre ne traitait que des 21 circuits présentés précédemment. Après un certain temps, j'ai commencé à soupçonner qu'un dernier circuit revêtait une importance considérable : il aide à finaliser le travail effectué par les autres circuits et recentre les différentes « couches d'énergie » qui entourent notre corps physique. De cette manière, ce circuit améliore nos capacités intuitives, d'où son intérêt en tant que circuit supplémentaire.

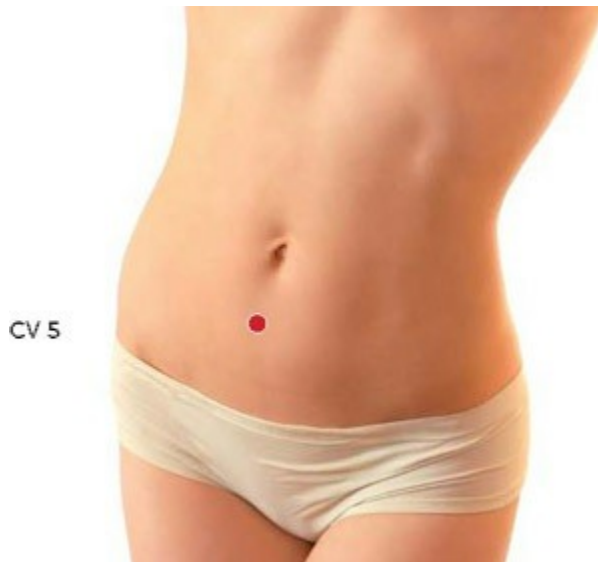
Le circuit 22 nous aide à trouver notre chemin lorsque nous nous sentons confus et avons besoin d'être « recentrés ». Il nous permet ainsi d'accéder à des idées et des solutions à nos problèmes actuels.

Point 1 : Vaisseau de la conception 5

(Sur la ligne médiane, à mi-chemin entre le nombril et la partie supérieure de l'os pubien)

.)

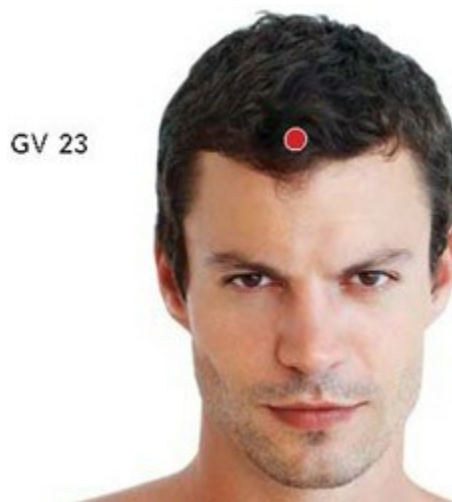
Ce point est situé sur l'axe central du corps, à mi-chemin entre le nombril et la partie supérieure de l'os pubien.



Point 2 : Vaisseau gouverneur 23

(À partir de la ligne frontale, suivez la ligne sagittale du crâne vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez une dépression au niveau de la fontanelle antérieure.)

Nous connaissons bien ce point, qui correspond à la fontanelle antérieure.



Point 3 : Rate 6 (gauche)

(Sur la face interne de la cheville gauche, 5 cm directement au-dessus de la pointe de la malléole médiale, sur le bord postérieur du tibia.)

Nous avons déjà rencontré ce point à plusieurs reprises, notamment lorsque nous avons traité de la négativité (point 1 du circuit 2 contre la négativité). Il est situé sur la face interne de la cheville gauche, à environ cinq centimètres au-dessus de la protubérance à l'extrémité inférieure du tibia

(os plus gros de la jambe).



Point 4 : Estomac 36 (droite)

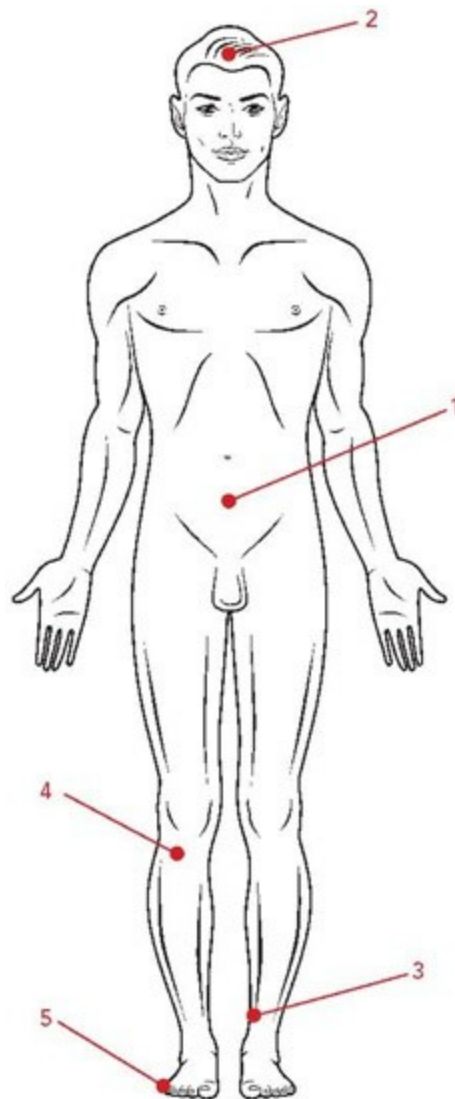
(À la crête et à l'extérieur du tibia droit, juste en dessous de la rotule.) Ce point nous est désormais bien connu, juste en dessous de la rotule droite.



Point 5 : Vessie 67 (gauche)

(Face latérale du petit orteil gauche, à 0,1 cm de la base de l'ongle.)

Pour localiser ce point, tenez fermement votre petit orteil gauche entre le pouce et l'index de votre main ; placez délicatement votre pouce sur la dernière phalange, juste avant le coin de l'ongle, et appuyez fermement. Ce point est symétrique au point 1 du circuit 3 contre l'anxiété.



Circuit 22 : recentrage et stimulation de l'intuition

4

Combiner les circuits : protocoles de traitement

Les miracles arrivent à ceux qui y croient.

BERNARD BERENSON

Ce chapitre présente sept protocoles composés de combinaisons de circuits particulièrement efficaces pour des conditions spécifiques. Ces protocoles correspondent aux situations émotionnelles les plus courantes que j'ai rencontrées dans ma pratique au fil des ans :

- ✦ Détresse
- ✦ Dépression
- ✦ Panique
- ✦ Obsession
- ✦ Nervosité
- ✦ Obésité
- ✦ Hyperémotivité

Avant de présenter les différents protocoles, je tiens à souligner que les résultats sont influencés par nos croyances ; avoir foi en nos souhaits et en nos projets a un effet sur la causalité et constitue un facteur déterminant pour la réalisation future. En d'autres termes, l'univers ne semble pas remettre en question, mais répondre à nos demandes.

On dit souvent que la prière doit être un « merci » plutôt qu'une demande, comme si ce que nous souhaitons était déjà là ; c'est une bonne façon d'exprimer notre confiance dans l'univers et d'écarter toute idée de doute et d'échec. Ce dont nous avons besoin, c'est d'une affirmation forte, empreinte de confiance ; nous voulons nous concentrer sur le résultat que nous souhaitons comme s'il était déjà présent.

Des scientifiques américains ont analysé des statistiques et sont arrivés à la conclusion que les personnes malades qui ne doutent pas de leur guérison ont beaucoup plus de chances de se rétablir que celles qui ont perdu tout espoir. Plus étonnant encore, , selon le Dr Deepak Chopra, l' nommé endocrinologue américain

endocrinologue américain renommé et spécialiste en médecine ayurvédique, la croyance personnelle d'un médecin dans la guérison de son patient est un facteur déterminant : les patients dont la guérison était jugée possible par leurs médecins se sont en réalité rétablis plus rapidement et plus efficacement que ceux qui étaient considérés comme des cas désespérés par le personnel médical (même si, bien sûr, aucune opinion n'a jamais été exprimée à ce sujet).

En résumé, il semble de plus en plus certain que nous influençons tout ce qui nous arrive et que la volonté de nos intentions agit sur la probabilité.

Toutes ces remarques corroborent le fait que, pour être absolument certain d'obtenir des résultats satisfaisants avec les différents protocoles qui traitent des situations d'urgence, nous devons croire en leur efficacité. Il ne s'agit pas ici de produire un effet placebo, mais d'utiliser toute la force de notre esprit. Nos pensées ont un pouvoir extraordinaire qui peut influencer notre réalité, à condition qu'elles soient alimentées en énergie et canalisées vers un scénario clair.

Je tiens également à souligner que plus ces protocoles sont utilisés tôt, plus ils sont efficaces : n'attendez pas d'être complètement déséquilibré et n'attendez pas que les énergies négatives s'accumulent. Si une remarque désagréable ou une réunion désastreuse vous a ébranlé émotionnellement, il est judicieux d'appliquer immédiatement le protocole Hyperémotivité. Le problème sera résolu en cinq minutes, alors que le fait de ne pas le traiter sur le champ risque de transformer ce nouveau problème en un élément supplémentaire indésirable qui viendra s'ajouter à une pile de difficultés déjà existantes. Plus nous sommes négatifs, plus nous nous sentons menacés par l'anxiété, l'angoisse ou la panique.

Si la thérapie par pression sur cinq points peut certainement soulager ces états émotionnels, n'est-il pas préférable d'être proactif et d'éviter ces émotions destructrices ? N'oubliez pas que la PBA peut être utilisée n'importe où sans que les personnes autour de vous ne remarquent ce que vous faites.

Le nom de chaque protocole est suivi des circuits qui le composent ; lorsque les circuits sont indiqués entre parenthèses, cela signifie qu'il s'agit d'ajouts facultatifs, à utiliser si les conditions auxquelles ils se rapportent font également partie de la situation actuelle.

Protocole d'urgence

Circuits 10, 2, 1, 4, 3, 6, 7

Ce protocole sera d'une grande aide en cas de crise majeure ou de catastrophe imprévue, telle qu'un accident, une nouvelle désastreuse, une rupture soudaine ou une perte imprévue.

Être capable de gérer une situation difficile ne signifie pas être indifférent à celle-ci, mais être mieux équipé pour faire face à la crise. Comme je le dis souvent à mes patients qui viennent de perdre un être cher : « Je ne vous enlève pas votre chagrin, je ne peux pas le faire, mais ce que je peux faire pour vous, c'est vous donner les moyens de faire face aux circonstances et de restaurer

vosre potentiel d'autodéfense ou de survie. »

Si vous disposez de Rescue Remedy (un des remèdes floraux de Bach), vous pouvez en mettre cinq gouttes sous la langue. Ce n'est pas indispensable, mais cela facilitera le processus de « lâcher prise » que nous souhaitons obtenir grâce à l'action des circuits.

Ensuite, appliquez les circuits suivants, l'un après l'autre : 10, 2, 1, 4, 3, 6, 7. Répétez chacune de ces opérations trois fois. Le circuit 10 traite la colère ; le circuit 2, la négativité ; le circuit 1, la dépression ; le circuit 3, la peur ; le circuit 6 efface les « cicatrices » laissées par les traumatismes antérieurs ; le circuit 7 rétablit la vibration fondamentale.

Dès le circuit 3, vous commencerez à sentir les tensions se dissoudre. Si vous aidez quelqu'un, vous observerez son visage se détendre. Néanmoins, le protocole doit être effectué dans son intégralité, ou au moins jusqu'au circuit 7.

Comme il s'agit d'une situation grave, il est probable que les circuits devront être réappliqués après quelques heures, puis quelques jours plus tard. Il ne sera probablement pas nécessaire d'appliquer *tous* les circuits, en particulier le circuit numéro 6 (celui qui réinitialise les « fusibles grillés »).

Lorsque la négativité et la dépression s'estompent, vous pouvez vous passer des circuits correspondants. En fonction des progrès de la personne, le protocole peut être réduit, de sorte qu'après un certain temps, il peut se limiter aux circuits 2, 3 et 7. Il n'y a pas de règle stricte, car tout dépend de la réaction du patient. Si vous sentez une certaine timidité, n'hésitez pas à utiliser le test musculaire décrit au chapitre 2 ; pensez, ou dites à la personne que vous aidez de penser : « J'ai besoin du circuit (spécifique) », puis vérifiez la réaction. Le circuit numéro 4 contre les obsessions peut également s'avérer très utile ici, si vous sentez que le problème du patient a tendance à devenir obsessionnel. Là encore, le test musculaire peut s'avérer utile.

En tant que débutant, vous pouvez vous sentir peu sûr de vous et avoir peur de faire une erreur, mais sachez que l'application du circuit contre la dépression (ou tout autre état émotionnel) lorsque le patient n'en a pas expressément besoin *n'aura aucun* effet négatif. En revanche, *ne pas* appliquer un circuit qui est nécessaire est susceptible de rendre l'ensemble du processus inefficace.

Tout cela n'est vraiment pas aussi difficile qu'il n'y paraît ; il suffit d'un peu de bon sens, d'un sens de l'observation raisonnable et d'une écoute attentive du patient, et les tests musculaires sont là pour confirmer que vous êtes sur la bonne voie. Néanmoins, en cas de situation extrême ou si vous constatez trop peu de progrès, n'hésitez pas à consulter ou à recommander un médecin.

N'oubliez pas que ce n'est pas à vous de conseiller l'arrêt d'un traitement médical (tel qu'un antidépresseur) : seul le médecin du patient est habilité à prendre cette décision. Si l'utilisation régulière et systématique de la PBA aide indéniablement une personne à se passer d'antidépresseurs ou à arrêter de les prendre avant qu'une dépendance chimique ne s'installe, gardez à l'esprit que cette

décision ne vous appartient pas.

N'oubliez pas votre « bouclier neutre » (voir la quatrième règle du chapitre 6) chaque fois que vous devez faire face à une négativité extrême ; lavez-vous également soigneusement les mains après une séance, pendant au moins trente secondes. Vous ne serez d'aucune utilité pour votre patient si vous absorbez toute sa négativité.

ÉTUDE DE CAS

Engourdissement après un choc

Camille, 35 ans, est venue me consulter. Son compagnon et père de leur petit Ben venait de les quitter, sans aucun signe ni avertissement. Quelques jours avant sa venue, il avait quitté le domicile familial et n'avait appelé que brièvement pour s'assurer que Ben allait bien.

Camille n'avait aucune idée des raisons qui l'avaient poussé à les quitter ; tout semblait aller bien. Ce qui m'a inquiété, c'est la réaction de Camille : « C'est étrange, j'ai l'impression de ne plus rien ressentir. Je sais que je devrais me sentir mal et triste, mais je ne ressens rien. »

Je connais bien ce type de réaction, lorsque la personne semble gérer la situation, mais ne ressent rien. La violence du choc provoque une insensibilité apparente du cerveau, qui est censée protéger. J'ai souvent entendu des personnes qui viennent de perdre un être cher dire qu'elles se sentent complètement engourdies ; cette absence apparente de réaction « normale » les fait se sentir très coupables. Mais je sais que cet engourdissement, qui peut être comparé à une anesthésie de l'esprit, ne durera pas éternellement et que le risque d'une dépression majeure est très réel.

L'absence de réaction de Camille a mis en évidence la gravité de la situation. J'ai choisi le protocole « détresse ». À la fin du circuit 3, Camille a commencé à pleurer ; c'était le signe qu'elle commençait à libérer ses tensions refoulées. À la fin de la séance, elle était beaucoup plus détendue, comme si elle avait été soulagée d'un poids terrible ; elle m'a dit : « Ce que vous avez fait, c'est de la pure magie. » Sa situation n'a pas changé, mais son approche l'a fait. Elle était alors capable d'y faire face sans avoir à se cacher derrière un mur de froideur et de distance. Elle n'avait plus besoin d'un système de protection artificiel.

Je crois sincèrement que l'utilisation préventive de la psycho-bio-acupression a empêché Camille de sombrer dans une grave dépression. Heureusement, elle m'a consulté avant que cela n'arrive, sur les conseils d'un ami. Elle ne l'a pas regretté une seule seconde. J'ai appris à Camille à appliquer elle-même les circuits, et elle a rapidement pu gérer sa situation avec brio. Le protocole de détresse est un outil extrêmement puissant que j'ai utilisé à maintes reprises avec le même succès.

Protocole Dépression

Circuits 2, 1, 3, (4), (5), (6), 7, (9)

Nous avons mentionné les principaux signes de la dépression lorsque nous avons étudié le circuit correspondant (circuit 1). L'autosabotage est toujours une possibilité à vérifier ; vous pouvez utiliser un remède de secours, qui aide à dissoudre les tensions, mais qui n'est pas indispensable dans ce cas.

Appliquez systématiquement les circuits suivants : 2, 1, 3 et 7 (contre la négativité, la dépression et la peur, et pour rétablir la vibration fondamentale). Selon le cas,

avant le circuit 7, vous pouvez ajouter le circuit 4 (si une obsession est détectée), le circuit 5 (si l'hyperémotivité est perçue comme excessive) et le circuit 6 (si un traumatisme psychologique grave est à l'origine de la dépression). Terminez toujours la séance par le circuit 7 et, éventuellement, le circuit 9 pour rétablir l'équilibre yin/yang, qui apporte la touche finale à l'ensemble du processus. Cela ne prend pas autant de temps qu'il n'y paraît.

En fonction des progrès réalisés, ces circuits peuvent devoir être effectués tous les jours, puis tous les deux jours, puis tous les trois jours. Vous pouvez progressivement vous passer des circuits 1 et 2.

Encore une fois, *ne* prenez aucun risque et restez prudent lorsque vous traitez une dépression. N'hésitez pas à demander l'avis d'un professionnel. Si vous avez des pensées morbides ou si vous savez que la personne que vous aidez a des pensées morbides, consultez immédiatement un médecin. Le travail que vous effectuez dans le cadre de la PBA renforcera les effets du traitement médical et contribuera à accélérer le rétablissement. La dépression est un problème trop grave pour prendre des risques inconsidérés. Ne la traitez jamais seul. Demandez l'aide d'un professionnel.

La dépression n'est pas liée à l'âge ; elle peut toucher les adolescents, voire les enfants et les bébés. Comme les enfants et les adolescents expriment leur dépression différemment, les mots ne sont généralement pas un indice, mais leur comportement à l'école ou à la maison indique clairement que quelque chose ne va pas.

ÉTUDE DE CAS

Faire face à l'intimidation

Amber avait douze ans. Elle approchait de la puberté, son corps changeait et elle avait des problèmes de peau. Tout le monde sait que cette période de la vie n'est pas facile : quitter l'enfance signifie souvent quitter une époque insouciante, et les changements physiques inévitables sont souvent source d'anxiété.

Amber était stressée et pleurait sans cesse. Depuis deux ans, une fille de son âge la harcelait sévèrement à l'école. Lorsqu'elle est venue me consulter, Amber fréquentait une autre école, mais elle voyait toujours cette fille lorsqu'elle prenait ses cours d'équitation, qu'elle adorait. Cependant, le fait de devoir côtoyer cette brute deux fois par semaine la terrifiait à tel point qu'elle en avait développé une phobie. Amber était incapable de penser à autre chose qu'à cette fille et envisageait sérieusement d'arrêter l'équitation, alors qu'elle était très douée.

J'ai appliqué les circuits suivants : 2 contre la négativité, 1 contre la dépression, 3 contre la peur, 4 pour traiter les obsessions, 6 pour éliminer les cicatrices énergétiques laissées par le traumatisme antérieur et 7 pour restaurer la vibration fondamentale.

Amber s'est très rapidement améliorée ; dès la deuxième séance, je n'ai eu besoin d'appliquer que le circuit 5 contre l'hyperémotivité et le circuit 9 pour rétablir l'équilibre yin/yang.

Amber a décidé de continuer ses cours d'équitation ; le plus beau, c'est qu'elle est devenue presque indifférente aux brimades de l'autre fille et que ses résultats scolaires se sont considérablement améliorés. La PBA a résolu son problème en deux semaines.

Ce protocole peut également être très utile pour un bébé qui pleure constamment, qui ne peut pas aller

sommeil et souffre de coliques chroniques. Cela est particulièrement vrai pour les bébés dont l'accouchement a été long et difficile (nécessitant l'utilisation de forceps ou une césarienne). C'est d'autant plus vrai si le bébé a dû rester en couveuse pendant un certain temps. Ces bébés ont perçu et absorbé l'énergie de panique de leur mère pendant l'accouchement, voire parfois celle du personnel médical ; incapables d'analyser cette panique, ils ont développé leur propre panique d'être mis au monde. De plus, ils ont été contraints de quitter le confort de l'utérus dans des conditions assez difficiles et ont très souvent perdu le contact avec leur mère pendant les quelques heures, voire les quelques jours qui ont suivi leur naissance. Ils ont donc non seulement la panique d'être né, mais aussi la panique de l'abandon. Sans parler de la terreur d'avoir été agressé s'ils ont été manipulés un peu brutalement.

Dans son livre *Rediscovering Real Medicine: The New Horizons of Homeopathy*, Jean Emilger insiste à juste titre sur l'importance d'emmener ces bébés chez un bon ostéopathe, spécialisé dans les questions crâniennes et capable de manipuler les os du crâne pour les remettre dans leur position d'origine. (Cela est d'autant plus nécessaire si des forceps ou des cuillères ont été utilisés.) Cette manipulation permettra aux liquides dans lesquels baigne le cerveau de retrouver leur libre circulation.

Il est également indispensable d'appliquer les circuits contre la dépression et la peur (1 et 3), ainsi que le circuit 6 qui efface les cicatrices énergétiques et le circuit 7 pour restaurer la vibration fondamentale. Le résultat sera instantané. Le jour même du traitement, le bébé pourra dormir paisiblement et se comporter normalement. Il peut parfois être utile d'ajouter le circuit pour le côlon en cas de coliques.

Plus l'enfant est jeune, plus la PBA est efficace ; l'enfant n'a aucun doute pendant la séance et n'est pas trop rationnel ni sceptique quant à l'efficacité de ce qui lui est fait. Son esprit n'est pas encombré d'un million de questions, il n'est pas enfermé dans une seule perspective, ce qui contribue sans aucun doute à obtenir des résultats plus rapides.

Il va sans dire que nous devons être extrêmement doux et prudents lorsque nous travaillons sur un bébé : ses membres et ses orteils sont minuscules, sa peau est très sensible et il faut clairement faire preuve d'une grande circonspection lorsque l'on applique une pression. La pression doit être très légère et cesser immédiatement dès que la peau du bébé devient un peu plus blanche ou pâle. Une fois ces précautions prises, les résultats sont stupéfiants.

Protocole en cas de panique

Circuits 2, 3, (6), 7, (9)

Il est clairement difficile de vivre avec l'anxiété : elle s'accompagne d'une sensation constante d'oppression thoracique et, parfois, d'une sensation de brûlure douloureuse au niveau du plexus solaire.

Une boule constante dans la gorge, des mâchoires crispées, des palpitations incessantes et une migraine lancinante qui provoque une tension dans les vertèbres cervicales : ces symptômes indiquent que l'anxiété est en train de devenir un problème chronique. La vie devient rapidement insupportable et des réactions psychosomatiques apparaissent sous différentes formes, telles que des ulcères gastriques, des poussées de psoriasis ou même des cancers. L'anxiété doit être détectée et traitée dès qu'elle apparaît.

La panique est un état plus transitoire : elle se manifeste par une anxiété amplifiée, elle est paralysante et provoque des nausées, des sueurs froides et l'incapacité d'accomplir des activités normales de la vie quotidienne, comme prendre l'avion ou conduire une voiture. La panique est terrifiante, car elle induit un sentiment écrasant de mort imminente.

Le PBA sera d'une grande aide ici. Le protocole à utiliser est les circuits 2, 3, 7 (contre la négativité et la peur, et pour restaurer la vibration fondamentale) et, si nécessaire, le circuit 9 pour rétablir l'équilibre yin/yang. Si la personne semble avoir subi un choc psychologique important, appuyez sur le circuit 6 pour éliminer les cicatrices énergétiques entre les circuits 3 et 7, mais ne le faites qu'une seule fois, car ce circuit est généralement efficace de manière définitive et immédiate.

ÉTUDE DE CAS

Peur obsessionnelle

Alexandra s'était convaincue qu'elle ne savait pas s'occuper correctement de son bébé de huit mois.

Le petit Sam n'était pas en bonne santé, c'est le moins qu'on puisse dire, et sa mère était terrifiée car il lui rappelait fortement sa propre sœur qui avait failli mourir d'anorexie à l'âge de dix-huit ans.

Naturellement, cette tendance semblait s'aggraver rapidement. Le petit Sam tournait systématiquement sa petite tête sur le côté dès qu'une cuillère ou un biberon remplissait son champ de vision ; chaque repas était un cauchemar et Alexandra ne pouvait s'empêcher d'appréhender l'heure de l'allaitement. La situation était devenue si grave qu'elle n'avait même plus envie de rentrer chez elle après le travail, même si elle adorait son bébé. La femme qui s'occupait de Sam pendant la journée lui avait dit que l'enfant mangeait normalement chez elle, ce qui était une source supplémentaire de culpabilité et d'anxiété pour Alexandra, qui a rapidement développé un profond sentiment d'inadéquation en tant que mère.

Au cours de notre séance, Alexandra a longuement parlé du bébé et de ses propres peurs. L'anorexie devenait clairement une obsession et le sommeil était un luxe depuis longtemps. J'ai appliqué les circuits 2, 3 et 7, et ajouté le circuit 4 contre les obsessions. Je lui ai recommandé de faire le circuit contre la peur sur elle-même chaque jour avant de partir au travail et avant de nourrir Sam. Je lui ai également demandé de suivre tout le protocole (circuits 2, 3 et 7) chaque matin au réveil. Nous avons convenu que je verrais le bébé dans quatre jours afin de rétablir l'équilibre de ses énergies et de rechercher la cause de son problème d'alimentation.

Trois jours plus tard, Alexandra annula son rendez-vous : Samuel avait recommencé à s'alimenter normalement. Sa mère était ravie. Ses énergies négatives (peur et obsession) avaient disparu et le petit Sam se sentait à nouveau en sécurité.

Cette anecdote appelle quelques remarques :

1. L'anxiété est très contagieuse : le petit Sam a ressenti l'angoisse de sa mère et a réagi en refusant de s'alimenter, d'où l'importance de notre « bouclier neutre ».
2. Les protocoles sont totalement flexibles : ils ne sont pas soumis à des règles et peuvent être modifiés en fonction de votre propre évaluation. Avec Alexandra, j'ai choisi d'ajouter le circuit contre l'obsession au protocole classique contre la panique.

Tout cela relève du bon sens et de l'intuition. Je me souviens également du cas de la petite Cynthia.

ÉTUDE DE CAS

Crises de panique

Cynthia était australienne et était partie en vacances en Nouvelle-Calédonie avec sa famille. Avant de quitter Sydney, ses parents ignoraient un problème grave : leur fille était sujette à de terribles crises de panique en avion ; le vol s'était avéré un véritable cauchemar. L'enfant avait même couru vers la porte de l'avion et avait essayé de l'ouvrir. Elle avait du mal à respirer et pendant tout le voyage, elle était soit livide, soit très rouge, et dans les deux cas, totalement terrifiée. L'idée de rentrer en avion gâchait les vacances de tout le monde.

Une fois de plus, le PBA s'est révélé extrêmement utile : j'ai appliqué le protocole anti-panique et enseigné aux parents de Cynthia le circuit 3 contre la peur, l'anxiété et la panique, en leur demandant de l'appliquer tous les jours jusqu'au jour J à l'aéroport. Quelques jours plus tard, un e-mail m'a informé que le voyage de retour s'était déroulé sans incident : Cynthia avait été un peu tendue, mais il y avait un monde de différence par rapport au premier voyage.

Protocole Obsession

Circuits (10), 4, 3, 2, 7, (9)

La plupart d'entre nous avons déjà été obsédés au moins une fois dans notre vie : un problème financier, une rupture ou le verdict inattendu de la balance peuvent avoir déclenché une obsession à un degré ou à un autre. Si nous réalisons que nous sommes incapables de penser à autre chose qu'à notre préoccupation actuelle, et si nous devons reconnaître que nous sommes devenus incapables d'écouter qui que ce soit ou de nous concentrer sur quoi que ce soit, c'est le signe qu'il est grand temps d'appliquer ce protocole. L'urgence est d'autant plus réelle que ruminer le même problème est le meilleur moyen de bloquer notre capacité à trouver une réponse. Se focaliser sur un problème nous paralyse en limitant notre vision.

Par conséquent, ce protocole comprend les circuits suivants : 4 contre l'obsession ; 3, car il est évident que l'obsession engendre la peur de ne pas trouver de solution ; 2, car la peur engendre la négativité ; et 7 (et éventuellement 9) pour terminer. Dans les jours qui suivent le début du protocole, et en fonction des progrès réalisés, vous pouvez utiliser le circuit 4 pour traiter plus particulièrement les obsessions ; la peur et la négativité seront prises en charge.

ÉTUDE DE CAS

Identification d'un comportement obsessionnel

Une de mes patientes, une jeune femme dont le fiancé avait rompu avec elle, ne parvenait pas à faire face à sa situation et, après sa troisième séance avec moi, aucun changement significatif n'avait été observé.

J'avais appliqué les circuits contre la dépression, la peur et la négativité, celui contre l'hyperémotivité et celui qui efface les cicatrices causées par un traumatisme antérieur. Mais rien n'avait changé. Je m'étais assuré qu'il n'y avait pas d'auto-sabotage. Finalement, j'ai commencé à avoir de sérieux doutes jusqu'à ce que je réalise que son problème était devenu une obsession que le circuit 4 pouvait parfaitement traiter. Une seule séance incluant ce protocole Obsession a suffi pour débloquer la situation.

ÉTUDE DE CAS

Dépasser l'obsession et la colère

Parmi de nombreuses histoires, je me souviens du cas d'un enseignant qui n'avait rencontré que des difficultés et des retards dans la construction de sa nouvelle maison, la première. L'entrepreneur avait fait faillite et laissé le chantier en désordre ; le deuxième ne s'est pas avéré meilleur ; entre-temps, les problèmes liés à ses emprunts bancaires devenaient insurmontables, car le premier entrepreneur avait été malhonnête. Les délais de construction étaient largement dépassés et mon patient, désespéré, se trouvait dans une situation problématique : il devait rembourser son emprunt et payer un loyer supplémentaire qu'il n'avait pas prévu.

Inutile de dire que le problème était devenu une véritable obsession ; son travail à l'école commençait à en pâtir, sans parler de sa vie familiale. J'ai appliqué le protocole Obsession, et avant cela, le circuit 10 pour traiter la colère refoulée qui était inévitable et forte. Mon patient s'est immédiatement rétabli ; je lui ai enseigné le protocole pour l'aider à progresser. Sans cela, je suis convaincu qu'il se dirigeait vers une grave dépression nerveuse.

Protocole contre la nervosité

Circuits 2, 3, 5, 8

La nervosité survient généralement avant un examen, lorsque nous nous trouvons soudainement incapables de penser de manière cohérente ou de donner des réponses pertinentes, ou lorsque nous devons demander à notre banquier un découvert dont nous avons grand besoin ; notre état émotionnel instable nous rend inarticulés et incapables de présenter notre cas comme nous le devrions. En d'autres termes, la nervosité est une forme particulière de panique qui nous prive de toutes nos ressources lors d'un examen de conduite ou d'un premier rendez-vous. Les situations dans lesquelles nous nous retrouvons privés de nos moyens habituels de communication sont infinies, mais leurs conséquences peuvent être désastreuses.

Quoi qu'il en soit, le protocole Jitters est extrêmement efficace ; il avait acquis une telle notoriété à Nouméa que je consacrais une semaine entière aux lycéens juste avant leurs examens finaux. Comme je leur disais, je ne pouvais évidemment pas les aider à réussir s'ils n'avaient pas étudié, mais je pouvais certainement faire quelque chose contre cette peur paralysante et les aider à relever le défi.

Ce protocole est principalement constitué des circuits 2, 3, 5 et 8 (contre la négativité, la peur,

l'hyperémotivité, plus le circuit qui aide à l'expression). Veuillez noter que ce protocole ne nécessite pas les circuits 7 ou 9 pour rétablir la vibration fondamentale et l'équilibre yin/yang.

ÉTUDE DE CAS

Prise de parole en public

Maurice devait présenter le rapport annuel de l'association caritative dont il était président et secrétaire. Il était bénévole pour cette fonction, qu'il prenait très au sérieux, à tel point que la pression devenait rapidement insupportable, tout comme ses nuits blanches.

Maurice ne pouvait s'empêcher d'être extrêmement inquiet à l'approche du jour où il devrait présenter son rapport en public. Il n'avait jamais été à l'aise pour parler devant un groupe de personnes, et cela avait toujours été un problème pour lui : même parler à une femme le terrifiait lorsqu'il était plus jeune.

J'ai appliqué le protocole Jitters et lui ai enseigné les quatre circuits pertinents. Je lui ai recommandé de les pratiquer tous les matins avant le jour J. Quelques jours plus tard, il m'a appelé pour me dire qu'il avait vraiment impressionné son public et que ceux qui connaissaient ses difficultés passées l'avaient félicité chaleureusement pour sa performance.

Chaque fois que je reçois des nouvelles similaires, je suis heureux pour deux raisons : je suis heureux pour mon patient et je suis heureux d'avoir une nouvelle preuve de l'efficacité de la PBA en tant que méthode qui change la vie.

Protocole Obésité

Circuits (2), 4, 3, 5, 9

Appliqué tous les jours, matin et soir, ce protocole peut être d'une grande aide pour les personnes souffrant de problèmes de poids.

Il existe essentiellement deux causes principales aux problèmes de poids : dans une minorité de cas, il s'agit d'une cause organique liée à un organe qui fonctionne mal ; il s'agit généralement d'une glande endocrine telle que l'hypophyse dans le cas d'un adénome, ou la thyroïde lorsqu'elle fonctionne insuffisamment. Il existe également un certain nombre d'autres causes médicales qui doivent généralement être traitées par des méthodes médicales conventionnelles. Dans ces cas, ce protocole n'est efficace qu'une fois que la cause organique a été traitée.

Néanmoins, une cause psychosomatique est à l'origine de la majorité des cas et correspond à un système de défense. Fondamentalement, nous prenons du poids parce que nous avons peur : comme nous l'avons déjà mentionné, l'une de nos peurs primitives est la famine. Ainsi, chaque fois que nous ressentons de l'anxiété, notre cerveau le plus primitif (reptilien), qui contient toute la mémoire de notre espèce, n'analyse pas la source réelle de l'anxiété, mais donne à notre corps l'ordre de se gaver de nourriture comme si le risque de famine était réel. Le résultat est bien sûr une prise de poids.

La peur d'être attaqué peut également être responsable de ces kilos en trop : notre cerveau primitif estime que recouvrir notre corps d'une couche de graisse nous protège du monde extérieur. C'est pourquoi les effets yo-yo sont si fréquents : un régime amaigrissant nous fait maigrir

maigrir, puis notre anxiété réapparaît, car nous nous sentons profondément vulnérables ; le résultat est que nous finissons par reprendre du poids. Paradoxalement, une autre peur qui provoque l'obésité est la peur d'être sexuellement attirant, d'où un désir inconscient de devenir physiquement peu attirant.

Le protocole comprend les circuits 4, 3, 5 et 9. Il doit être effectué deux fois par jour : au réveil et avant le repas du soir. Le circuit 4 s'occupe de l'obsession, car un problème de poids est toujours lié à l'obsession ; le circuit 3 traite de la peur latente mentionnée ci-dessus ; le circuit 5 traite de l'hyperémotivité, qui existe forcément dans ce cas. Le circuit 9 rétablit l'équilibre yin/yang ainsi que notre métabolisme.

Au début, le circuit 2 contre la négativité peut également être appliqué, car la négativité est évidemment liée à l'image que la personne en surpoids a d'elle-même ; ce circuit doit être effectué en premier. Veillez à rechercher des signes de dépression et ajoutez le circuit 1 s'ils sont présents.

Lorsque la situation commence à s'améliorer, les circuits 5 et 9 restent actifs, puis seul le circuit 9 subsiste.

Protocole d'hyperémotivité

Circuits 5, 7

Ce protocole est approprié dans les nombreux cas où vous ne vous sentez pas vraiment anxieux, mais tout de même hypersensible. Par rapport aux situations évoquées précédemment, l'hypersensibilité peut sembler insuffisante pour mériter qu'on s'y attarde, mais rougir violemment ou pleurer de manière incontrôlable peut être socialement humiliant. Cela peut causer de réelles difficultés dans les relations, et certains d'entre nous peuvent trouver un peu ridicule d'être adulte et incapable de contrôler ses larmes, par exemple lors du dénouement heureux d'une comédie romantique.

D'un autre côté, certains d'entre nous peuvent également trouver cela assez charmant. Cependant, pour ceux qui trouvent inconfortable de ne pas pouvoir contrôler leur hypersensibilité, le protocole qui permet de remédier à ce petit problème consiste à suivre les circuits 5 contre l'hyperémotivité et 7 pour rétablir la vibration fondamentale. Ces circuits doivent être effectués régulièrement, matin et soir, pendant quelques semaines. Dès que vous sentez qu'une situation embarrassante se profile, vous pouvez appliquer de manière préventive et discrète le circuit 5.

Utilisation des protocoles

Je profite de l'occasion pour vous rappeler que ces protocoles, en particulier ceux contre la nervosité et l'hyperémotivité, peuvent vraiment être effectués n'importe où sans attirer l'attention. Il suffit de garder à l'esprit les différents points d'acupression, le reste suit facilement. Cet aspect de la PBA, associé à sa grande efficacité, est précisément ce qui rend cette méthode vraiment passionnante. Elle est flexible et efficace.

À ce stade, il est possible que, malgré tous mes efforts pour présenter les circuits et les protocoles aussi clairement que possible, certains d'entre vous s'interrogent sur leurs capacités et laissent le doute s'installer dans leur esprit, par exemple : « Serai-je capable, même avec l'aide du test musculaire, d'identifier l'état dans lequel je me trouve ou d'aider quelqu'un d'autre ? Quelles seront les conséquences si je ne sélectionne pas les circuits appropriés ? »

Je voudrais vous rassurer en vous parlant un peu des ateliers que j'anime. Les états énergétiques des participants sont évidemment tous différents. Avant de commencer le travail, je teste chacun d'entre eux : certains sont déprimés, d'autres angoissés ou très fragiles émotionnellement ; certains vont bien et sont là pour enrichir leurs connaissances et apprendre à maîtriser leurs émotions négatives.

Pour commencer, j'enseigne à tout le monde comment appliquer les neuf circuits principaux et j'écris les détails sur un tableau. Ensuite, chaque participant essaie d'appliquer les circuits sur un autre participant et de localiser les différents points sur son propre corps. À la fin, tout le monde a expérimenté les circuits sur son propre corps. Je ne vais pas détailler ici tout le déroulement des ateliers ; je me contenterai de dire qu'à la fin, je teste à nouveau tout le monde. L'état énergétique de chacun est parfaitement équilibré.

Nous pouvons en conclure qu'un certain nombre de personnes ont « reçu » des circuits dont elles n'avaient manifestement pas besoin, car elles n'étaient pas particulièrement déprimées ou anxieuses. Le fait d'avoir « reçu » des circuits dont elles n'avaient pas expressément besoin ne les a pas dérangées du tout. Il a été démontré à maintes reprises qu'il est tout à fait sûr d'appliquer un circuit qui ne correspond pas exactement à l'état énergétique actuel d'une personne.

Par conséquent, lorsque vous ne savez pas quels circuits choisir, il suffit d'appliquer les neuf circuits principaux. Il serait vraiment dommage de ne pas faire un circuit dont vous avez grand besoin simplement à cause d'un diagnostic erroné. Bien sûr, cela prendra un peu plus de temps de faire les neuf circuits, mais au moins vous serez sûr de n'avoir rien oublié et d'avoir atteint un niveau énergétique bien équilibré.

Au fur et à mesure que vous gagnerez en expérience et que vous vous sentirez plus à l'aise avec vos sensations et vos gestes, vous apprendrez vraiment à répondre exactement à ce dont votre état énergétique a besoin. Mais au début, il n'y a absolument aucun mal à appliquer les neuf circuits principaux. N'hésitez pas à appliquer le circuit 10 contre la colère refoulée si vous constatez que les améliorations sont un peu trop lentes.

Au cours des ateliers, les participants demandent souvent combien de temps il faut attendre entre l'application d'un circuit et le suivant. En cas d'urgence, lorsqu'il est crucial d'agir rapidement, il n'est pas nécessaire de faire une pause entre deux circuits, car la priorité est clairement de se débarrasser d'une situation émotionnellement insupportable.

Néanmoins, si vous avez le temps et que vous vous trouvez dans un environnement calme et tranquille, vous pouvez laisser passer quelques minutes entre deux circuits afin d'apprécier pleinement leurs effets et de sentir un état de relaxation profonde s'installer progressivement.

Vous pouvez écouter de la musique relaxante ou faire quelques exercices de respiration calme afin que cette « recharge » énergétique devienne un moment de pur bonheur. L'idéal est de faire cela chaque matin ; sinon, consacrer un peu de temps à ces circuits le week-end contribuera grandement à votre bien-être et à éliminer les énergies négatives.

Le tableau suivant résume tous les protocoles. Chaque circuit doit être effectué dans l'ordre indiqué dans le tableau, de haut en bas. Le symbole « X » indique les circuits obligatoires, tandis que le symbole « () » indique les circuits facultatifs.

RECAPITULATION OF THE PROTOCOLS							
	Distress	Depression	Panic	Hyper-emotional	Obsession	Jitters	Obesity
Circuit 10: Against Suppressed Anger	()	()			()		
Circuit 2: Against Negativity	X	X	X	()	X	X	X
Circuit 1: Against Depression	X	X		()			()
Circuit 3: Against Fear, Anxiety, and Panic	X	X	X	()	X	X	X
Circuit 4: Dealing with Obsessions	()	()	()	()	X	()	X
Circuit 5: Against Hyper-Emotionality	()	()	()	X		X	X
Circuit 6: Removing Scars from Our Energetic System	X	X	()				()
Circuit 7: Restoring the Fundamental Vibration	X		X	X	X		()
Circuit 9: Restoring the Yin/Yang Balance		()		()	()		X
Circuit 8: Enhancing Expression						X	

5

Glossaire des troubles et protocoles recommandés

Dans ce chapitre, vous trouverez un glossaire des problèmes émotionnels et des maladies psychosomatiques les plus courants, ainsi que les protocoles correspondants. Mon expérience dans le traitement de ces troubles me permet dans de nombreux cas de recommander à la fois un protocole initial et un protocole « d'entretien » à utiliser une fois que les choses commencent à s'améliorer ; un protocole « d'entretien » est un protocole « léger » à utiliser uniquement dans la deuxième phase. Les circuits indiqués entre parenthèses sont facultatifs : leur utilisation dépend du contexte.

Si possible, respectez l'ordre d'application des circuits indiqué ; j'ai testé différentes possibilités pendant longtemps afin de m'assurer que celles que je présente ici sont les plus efficaces.

Bien que la liste suivante ne soit pas exhaustive, votre bon sens vous aidera à faire face aux situations qui n'ont pas été décrites. Les descriptions des 22 circuits vous seront utiles.

Je vous rappelle quelques précautions élémentaires : avant d'appliquer les circuits, retirez votre montre ou tout autre objet contenant des piles (télécommande, clés de voiture, téléphone portable). Vérifiez que vous n'êtes pas victime d'un cas d'auto-sabotage : utilisez le test musculaire pour vérifier que vous pouvez commencer la séance en toute sécurité. Si vous aidez quelqu'un d'autre, assurez-vous de construire votre « bouclier neutre » (conformément à la quatrième règle du chapitre 6) au début de la séance et lavez-vous les mains à la fin de celle-ci.

Abandon

Circuits (10), 2, 1, 3, 4, 5, 6, 7

L'abandon est un problème très courant qui peut avoir des conséquences considérables pour la personne concernée. La prévention est absolument essentielle pour éviter tout dommage émotionnel futur.

Ce problème peut avoir différentes causes : le départ d'un être cher est généralement le cas le plus fréquent. Néanmoins, il est fréquent qu'un enfant se sente abandonné par sa mère, que ce soit à la naissance d'un nouveau frère ou d'une nouvelle sœur, ou lorsqu'elle reprend

reprise du travail quelques semaines après sa naissance. Parmi les causes courantes, le divorce des parents peut également figurer. Une perte peut être perçue comme un abandon.

Quelle que soit la raison, la personne qui souffre de ce sentiment d'abandon fera tout pour éviter qu'une situation similaire ne se reproduise à l'avenir. Cela peut se traduire par une incapacité à s'engager dans une relation amoureuse, car l'engagement implique la possibilité d'être abandonné. Une personne peut également s'engager dans des relations impossibles et sans issue, en choisissant toujours des partenaires émotionnellement indisponibles, car son inconscient ne se sent en sécurité que lorsque la relation n'a aucune chance d'évoluer vers quelque chose de plus profond.

Assurez-vous de vérifier la présence d'une dépression (circuit 1), car elle est très probable, et reconnaissez clairement les risques qu'elle comporte ; vérifiez également s'il y a une colère refoulée (circuit 10) ; si c'est le cas, elle doit être éliminée, en particulier chez un adulte qui a été abandonné par un partenaire amoureux.

Dans une situation d'abandon, il existe un risque élevé d'acte destructeur envers soi-même ou envers le partenaire (en particulier chez les jeunes) ; soyez extrêmement vigilant dans de telles situations. N'hésitez jamais à demander l'avis d'un professionnel si la situation ne s'améliore pas rapidement.

Le circuit 2 est évidemment nécessaire en raison de la négativité, tout comme le circuit 3 contre la peur et le circuit 4 pour traiter l'obsession. Le circuit 6 doit être effectué lors de la première séance, car la violence du choc a très probablement « fait sauter les fusibles ».

Une fois que l'état dépressif commence à s'atténuer, le circuit 1 peut être supprimé ; il en va de même pour le circuit 3 lorsque la peur diminue. Le circuit 6 n'est vraiment nécessaire que la première fois. Les circuits 2, 4, 5 (contre la négativité, l'obsession, l'hyperémotivité) et, bien sûr, 7 (pour rétablir la vibration primordiale) doivent être effectués pendant un certain temps.

Accident

Circuits 2, 1, 3, (4), 5, 6, 7

Dans ce type de situation, où il est essentiel d'agir sans hésiter, le protocole de détresse doit être appliqué immédiatement (voir chapitre 4). Si vous disposez de Rescue Remedy, cela renforcera les effets des circuits.

ÉTUDE DE CAS

Utilisation du protocole de détresse après un accident

Une jeune mère d'une fillette de six ans avait participé à l'un de mes ateliers ; quelque temps après, sa fille a eu un accident en conduisant un véhicule tout-terrain, dans lequel elle a été violemment éjectée sur le bord de la route ; on imagine facilement l'état de panique d'une enfant aussi jeune.

Sa mère a immédiatement appliqué le protocole de détresse. Quelques jours plus tard, lorsqu'elle a amené la petite fille à mon cabinet, je n'ai trouvé aucune trace d'émotion négative dans le système énergétique de l'enfant, alors que l'on aurait pu s'y attendre après un tel accident.

après un tel accident. La petite fille allait très bien, et une fois de plus, l'efficacité de ce protocole s'est avérée très élevée.

Alopécie ou perte de cheveux

Voir Maladies du cuir chevelu.

Colère

Circuits 10, 2, 1, 4, 3, 6, 7

La colère est un état émotionnel négatif qui, s'il n'est pas maîtrisé, peut altérer le jugement et affecter le comportement.

Angoisse

Circuits 2, 3, (6), 7

Comme pour l'anxiété, le contexte permettra de déterminer clairement quels circuits doivent être associés au circuit principal, qui est le circuit 3 (contre la peur, l'anxiété et la panique). Pour plus de détails, veuillez consulter le protocole Panique au chapitre 4.

Anorexie

Circuits 2, 1, 3, 4, 5, 6, 7

Nous ne faisons pas ici référence à la perte d'appétit courante, liée au stress et à la fatigue, mais à une véritable anorexie. Son traitement bénéficiera d'une application prolongée du protocole Dépression deux fois par jour. Cependant, si le symptôme est diagnostiqué comme une véritable anorexie mentale, ne limitez pas le traitement à la PBA. Demandez l'avis d'un professionnel, car une psychothérapie ou même un séjour à l'hôpital peuvent être nécessaires. L'anorexie est un problème grave ; soyez très prudent lorsque vous y êtes confronté. Le PBA peut être utile en complément d'autres traitements afin d'en accélérer les effets.

Anxiété

Circuits 3, 2, 5, 7

Le circuit spécifique contre l'anxiété est le circuit 3 (voir chapitre 2). Une légère anxiété, telle que celle que l'on peut ressentir en attendant les résultats d'un examen universitaire, peut être traitée uniquement avec le circuit 3, tout comme le sentiment d'appréhension qui apparaît lorsque nous ne sommes pas

sûrs de pouvoir profiter d'un sommeil réparateur après une longue journée épuisante.

Selon les cas, le circuit 3 peut être utilisé en association avec d'autres circuits. Le circuit 2 est certainement nécessaire si l'anxiété s'accompagne de négativité ; il en va de même pour le circuit 5, en cas d'hyperémotivité, et le circuit 7 afin de rétablir la vibration fondamentale de tous les centres énergétiques. N'hésitez pas à vous référer au Protocole Panique (chapitre 4).

Apathie

Circuits 2, 1, 3, 6, 7

L'apathie ou l'aboulie se caractérise par un manque total de désir et de motivation, ce qui, nous le savons, est symptomatique de la dépression ; reportez-vous au Protocole Dépression au chapitre 4.

Asthme

Circuits (2), 12, (1), 3, (4), 5, (6), 7

Dans certains cas, l'asthme peut être lié à des allergies. Dans ce cas, la PBA aura peu d'effet : lorsque le pourcentage d'anticorps est très élevé et que la substance (l'antigène) qui a provoqué cette prolifération est à nouveau présente, un conflit apparaît généralement et se manifeste sous la forme d'une crise d'asthme. Nous ne pouvons alors pas faire grand-chose, si ce n'est travailler sur l'anxiété qui en est la cause. (Faites le circuit 3 contre la peur.)

D'autre part, une crise peut être directement induite par le stress. C'est souvent le cas chez les enfants qui appréhendent un contrôle scolaire : la crise survient pile au moment voulu. Dans ce cas, la PBA peut soit interrompre la crise d'asthme, soit en réduire l'intensité.

La priorité doit être donnée au circuit 12, qui rétablit l'élément éther ; nous avons vu que le stress était responsable de sa « déconnexion ». Cela doit être accompagné du circuit 3 contre la peur, du circuit 5 contre l'hyperémotivité et du circuit 7 pour rétablir la vibration fondamentale.

En fonction de l'état préexistant qui a pu accroître la fragilité du sujet, vous déciderez d'appliquer le circuit 2 contre la négativité, le circuit 1 contre la dépression, le circuit 6 pour effacer les séquelles d'un traumatisme antérieur ou le circuit 4 contre les obsessions.

Soyez toujours extrêmement vigilant et si la situation ne s'améliore pas rapidement, consultez immédiatement un médecin.

Énurésie (énurésie)

Circuits 2, 1, 3, 5, (6), 7, 15

Il s'agit d'une autre réaction psychosomatique à l'anxiété : l'inconscient de l'enfant anxieux veut recréer l'environnement sûr et rassurant qu'il connaissait dans l'utérus. (Le liquide amniotique et l'urine ont une composition très similaire.) Il n'est donc pas surprenant que ce protocole comprenne les circuits qui traitent la peur et la dépression. Il est essentiel de terminer la séance par le circuit 15 afin de stimuler la vessie.

En tant que protocole d'entretien, je recommande le circuit 3 contre la peur et le circuit 15 pour la vessie juste avant que l'enfant aille se coucher.

Boulimie

Circuits 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9

Ce protocole concerne le type majeur de suralimentation qui s'accompagne d'une tendance systématique à se rendre malade et des sentiments inévitables de honte, de culpabilité et d'autodépréciation qui en résultent.

Au début, veillez à vérifier la présence d'une dépression (traitée par le circuit 1), qui semble inéluctable. En tant que protocole d'entretien, en raison de l'état obsessionnel quasi inévitable, conservez les circuits 2, 3, 4, 7 et 9. Notez également la présence dans ce protocole du circuit 9 qui rétablit l'équilibre yin/yang et agit ainsi sur le métabolisme.

Intimidation

Circuits (10), 2, 1, 3, 4, 6, 7

Un état dépressif et obsessionnel constitue l'élément principal ici, mais une colère refoulée peut également être présente. Ce protocole doit être suivi systématiquement tant que la situation en question persiste.

Fatigue chronique (asthénie)

Circuits 2, 1, 3, 7

Il ne s'agit pas ici de la fatigue courante qui survient lorsque nous travaillons trop. Il s'agit d'une fatigue intense et durable. Il est évident qu'il faut en priorité effectuer des examens médicaux (biologiques et hormonaux) afin d'identifier toute cause organique.

Une fois les examens médicaux nécessaires effectués et sans résultat anormal, la possibilité

d'une origine psychosomatique peut être envisagée. Dans ce cas, référez-vous au Protocole Dépression, car ce type de fatigue est un symptôme important de la dépression. Il pourrait même s'agir du seul signe visible d'une véritable dépression que le sujet tente de réprimer. Même lorsque la personne ignore délibérément la gravité de la situation, cela ne signifie pas que le problème n'est pas réel.

Coliques chez le nouveau-né

Circuits 3, 6, 7, 16

Un nouveau-né qui souffre de coliques est un bébé effrayé. Comme mentionné précédemment, la grossesse de la mère a pu être difficile sur le plan psychologique ou physique, générant une anxiété qui a pu être perçue et absorbée par le bébé, ce qui a entraîné un déséquilibre énergétique chez celui-ci. Un autre scénario est que des problèmes survenus pendant l'accouchement ont effrayé et marqué le bébé. Cela peut être d'autant plus vrai si des forceps ont été utilisés (il a pu les percevoir comme un acte d'agression) ou si une césarienne a été pratiquée (une séparation brutale du confort de l'utérus et des vibrations rassurantes de la mère peut certainement être vécue comme très traumatisante). Dans tous les cas, une panique s'est produite.

Les quatre circuits suivants – 3 contre la peur, 6 pour effacer les cicatrices laissées par un traumatisme antérieur, 7 pour rétablir la vibration fondamentale et surtout 16 pour dynamiser le côlon – sont très efficaces ; leurs résultats sont très impressionnants chez les bébés qui pleuraient tout le temps auparavant. N'oubliez pas d'être très prudent et délicat lorsque vous appliquez la pression.

Pathologies du côlon (spasmodiques ou fonctionnelles) chez l'adulte

Circuits 2, (1), 3, (4), 5, 6, 7, 16

Ces affections se manifestent par des spasmes douloureux du gros intestin. Lorsqu'aucune cause organique ou parasitaire ne peut être trouvée, elles sont généralement liées à une personnalité anxieuse.

Ce protocole comprend naturellement les circuits contre la négativité (2), la peur (3) et l'hyperémotivité (5), ainsi que le circuit 16 pour dynamiser le côlon ; il faut garder à l'esprit qu'une dépression ou une obsession peut également être présente.

Conflits

Circuits (10), 2, 1, 3, 4, (5), 6, 7

Après un conflit majeur, il y a de fortes chances que la personne « pète les plombs » pour

le moment où le protocole de panique est nécessaire.

Un conflit latent, qui dure depuis longtemps, bénéficiera d'un protocole d'entretien du circuit 1 contre la dépression et du circuit 4 contre l'obsession. Ainsi, tant que le conflit n'est pas résolu, appliquez quotidiennement les circuits suivants : circuit 2 contre la négativité, circuit 1 contre la dépression, circuit 3 contre la peur, circuit 4 contre l'obsession et, enfin, circuit 7 pour rétablir la vibration fondamentale.

Cystite, répétitive

Circuits (1), 2, 3, 4, 5, 6, 7, 15

Voir aussi Infections, récurrentes.

Dans de tels cas, il est important de travailler sur les peurs et la culpabilité. Pour le premier traitement, commencez par le circuit 1 contre la dépression si des signes de dépression sont détectés, et par le circuit 6 pour éliminer les séquelles d'un éventuel traumatisme. Comme protocole d'entretien, appliquez le circuit 5 contre l'hyperémotivité, le circuit 7 pour rétablir la vibration fondamentale et le circuit 15 pour dynamiser la vessie.

Dépression

Circuits 2, 1, 3, (4), (5), (6), 7, (9)

La dépression touche aussi bien les adultes que les enfants ; veuillez vous reporter au protocole Dépression au chapitre 4.

Désir d'avoir un enfant

Circuits 2, 1, 4, 3, 5, 7, 9, 19

Ce désir peut très facilement se transformer en obsession, d'où l'importance du circuit 4 pour traiter les obsessions. La première fois, appliquez également systématiquement les circuits 1 et 2 (contre la dépression et la négativité), car la frustration de ne pas avoir d'enfant est souvent liée à un sentiment de culpabilité ou de dévalorisation, qui peut à son tour se transformer en un élément dépressif. Veillez à ce que ce protocole se termine systématiquement par le circuit 19 pour dynamiser le plexus sacré, ce qui permettra de restaurer l'énergie dans la zone qui contrôle les ovaires et l'utérus.

En guise de protocole d'entretien, faites le circuit 4 quotidiennement : ne pas lâcher prise sur le désir d'une grossesse peut empêcher celle-ci de se produire. Je recommande donc de faire chaque jour les circuits 4, 7 (pour rétablir la vibration fondamentale) et 19 (pour dynamiser le plexus sacré).

Divorce, séparation

Voir Abandon.

Dyslexie

Circuits 11, 2, (1), 3, 5, 8

Le circuit 11 s'est avéré très efficace dans les cas de dyslexie, car il rétablit la coordination énergétique entre les hémisphères droit et gauche du cerveau. L'enfant dyslexique souffre manifestement ; les circuits suivants peuvent lui apporter un soulagement important : circuits 2, 3 et 5 (contre la négativité, la peur et l'hyperémotivité). Le circuit 1 contre la dépression peut également s'avérer utile (n'oublions pas que les enfants déprimés ont leur propre façon d'exprimer leur état dépressif). Terminez toujours par le circuit 8 pour améliorer l'expression.

Ces circuits doivent être effectués quotidiennement pendant plusieurs semaines ; ensuite, conservez les circuits

5 et 8 comme protocole d'entretien. Les progrès de l'enfant surprendront tous les professionnels qui travaillent avec elle, qui pourront bénéficier de l'application systématique du circuit 11 pour rétablir la coordination énergétique du cerveau et du circuit 8 pour améliorer l'expression au début de chaque séance. Ces circuits sont faciles à apprendre et ne prennent que cinq minutes à appliquer.

Otites, répétitives

Circuits 2, 3, 4, 5, 7, 8

Voir Infections, récurrentes.

Eczéma

Circuits 2, 12, (1), 3, 5, (6), (4), 7, 13

Lorsque nous avons étudié le circuit 13, nous avons observé que l'eczéma est *la* maladie psychosomatique par excellence ; il est lié à une anxiété refoulée, qui a provoqué la déconnexion de l'élément éther et l'émergence des énergies de l'angoisse et de l'hyperémotivité. Les premiers jours, n'hésitez pas à traiter les obsessions (circuit 4) ou éventuellement la dépression (circuit 1).

En guise de protocole d'entretien, je suggère les circuits 12, 5, 7 et 13 (à pratiquer quotidiennement). Si une composante dépressive, obsessionnelle ou négative réapparaît, ajoutez les circuits correspondants (1, 4 et 2).

Dans ma pratique quotidienne, ces protocoles se sont révélés très efficaces, notamment sur l'eczéma des nouveau-nés, qui, j'en suis convaincu, est presque toujours lié à des peurs vécues dans l'utérus ou pendant l'accouchement. N'oublions pas qu'un enfant, même un nouveau-né, peut être affecté par des énergies dépressives et que, dans ce cas, il peut être nécessaire d'appliquer le circuit correspondant (1).

Il est également possible que l'intolérance au lactose provoque de l'eczéma et nous voulons garder cela à l'esprit si les circuits ne donnent aucun résultat. Néanmoins, je pense qu'il est bon d'essayer ce protocole avant d'opter pour un changement radical dans l'alimentation du bébé, ou après qu'un changement d'alimentation n'ait donné aucun résultat.

La dyshidrose est une forme spécifique d'eczéma qui touche plus particulièrement les mains, plus rarement les pieds, et provoque la formation de petites vésicules très prurigineuses sur les doigts et la paume des mains (ou les orteils et la plante des pieds). Ces vésicules peuvent éclater et entraîner une desquamation de la peau. Cette affection peut être douloureuse et est le signe d'un caractère très anxieux. Le protocole général pour l'eczéma est efficace dans ce cas comme dans d'autres cas spécifiques.

Trac avant les examens

Circuits 2, 3, 5, 8

Voir le protocole « Jitters » au chapitre 4.

Peur

Circuits 2, 3, (6), 7, (9)

Voir Protocole Panique au chapitre 4.

Peurs du nouveau-né, inexplicables

Circuits 3, 6, 7, 16

Il s'agit du même protocole que celui utilisé pour traiter les coliques chez le nouveau-né.

À part son besoin de nourriture, les deux principales peurs d'un bébé sont celles d'être abandonné et d'être attaqué. Par conséquent, cela inclut le protocole de panique présenté au chapitre 4 ainsi que le circuit 16 pour dynamiser le côlon, car la plupart du temps, les coliques sont la façon dont un bébé exprime son anxiété.

Haine

Voir Colère.

Mal du pays

Voir Nostalgie.

Hyperactivité

Circuits 11, 2, (1), 3, 5, 7

L'expérience m'a appris que l'hyperactivité est un signe très courant d'anxiété. Elle est également liée à une coordination insuffisante entre les hémisphères droit et gauche du cerveau, ce qui explique la présence du circuit 11 au début du protocole.

Hypersomnie (somnolence diurne excessive)

Circuits 2, 1, 3, (4), (5), (6), 7, (9)

Dans certains cas, l'hypersomnie est la solution adoptée par une personne dépressive : le sommeil est considéré comme le meilleur moyen de fuir un monde extérieur où la souffrance est insupportable. Veuillez vous reporter au Protocole Dépression (chapitre 4).

Hypochondrie

Circuits 2, 1, 3, 4, 5, 6, 7

Il s'agit d'une préoccupation constante pour le fonctionnement du corps et pour des maladies imaginaires ; l'hypochondrie peut devenir une névrose lorsque le délire de mauvaise santé domine toute la vie de la personne. Le circuit 1 contre la dépression peut être interrompu dès que l'état dépressif sous-jacent disparaît ; continuez à faire les circuits 2, 3, 4 (contre la négativité, la peur et l'obsession) et 7 (pour rétablir la vibration fondamentale) tous les jours jusqu'à ce que la phobie de la maladie ait disparu.

Impuissance

Circuits 2, (1), 3, 4, 5, 9, 19, 21

Voir également Éjaculation précoce.

Bien que les raisons de ce problème puissent varier (elles sont généralement liées à un complexe d'Edipe mal géré ou à la peur du déclin fonctionnel vers l'âge de 60 ans), la peur, l'obsession et la négativité sont des éléments dominants constants. Appliquez le même protocole que

celui utilisé pour l'éjaculation précoce : circuit 2 contre la négativité, circuit 1 en cas d'état dépressif, circuit 3 contre l'anxiété, circuit 4 pour traiter les obsessions, circuit 5 contre l'hyperémotivité, circuit 9 pour rétablir l'équilibre yin/yang, circuit 19 pour dynamiser le plexus sacré et circuit 21, qui cible plus directement le problème.

En guise de protocole d'entretien, effectuez les circuits 5, 9, 19 et 21.

Inattention, manque de concentration, distraction, rêverie

Circuits 11, 5

En ce qui concerne les enfants, le circuit 11 doit être prioritaire, car la plupart du temps, la connexion entre les deux hémisphères du cerveau est insuffisante. Ajoutez impérativement le circuit 5 contre l'hyperémotivité.

Si vous avez affaire à un adulte, privilégiez le circuit 1 contre la dépression : échapper au présent est un moyen sûr de lutter contre la dépression. Sinon, l'esprit peut se retrouver tellement sous pression que ses capacités d'attention et de mémoire ne peuvent plus répondre. Dans ce cas, utilisez le protocole Dépression (chapitre 4).

Infections, répétitives

Circuits (1), 2, 3, 4, 5, (6), 7

Les infections répétitives sont liées à une diminution du système immunitaire ; une telle diminution est généralement causée par un fonctionnement psychologique déficient et insatisfaisant. Dans la plupart des cas, l'organe affecté reflète un problème non résolu : la vessie, par exemple, est souvent liée à des peurs et à la culpabilité. Comme mentionné précédemment, après son divorce, l'une de mes patientes a commencé à souffrir de cystites répétitives dès le jour où elle a trouvé un nouveau partenaire ; une autre souffrait de mycoses vaginales pour des raisons similaires.

Certaines maladies telles que les angines, les otites ou les thyroïdites reflètent des problèmes d'expression : la personne touchée par ces problèmes a généralement de mauvaises capacités de communication, refoule ses émotions et ses sentiments et n'est généralement pas très à l'écoute. De nombreux ouvrages traitent de ce symbolisme des organes, et pour résumer l'idée générale, rappelons-nous le dicton tibétain : « La maladie est une lettre que notre corps nous envoie. » Notre corps est sensible à ce que nous ressentons au plus profond de nous-mêmes et nous dit sans détour ce qui ne va pas, à sa manière, sans avoir besoin de mensonges édulcorés.

Lors de la première séance, si les symptômes chroniques provoquent un état dépressif, n'hésitez pas à effectuer le circuit 1 ; ajoutez le circuit 6 s'il existe une possibilité d'événement traumatique antérieur. En fonction de l'évolution du traitement, les circuits peuvent

être réduite au circuit 5 (pour l'hyperémotivité), au circuit 7 (pour rétablir la vibration fondamentale) et aux circuits plus spécifiques à l'organe affecté.

Insomnie

Circuits 10, 2, 1, 3, 4, 5, 6, 7

Appliquez le circuit 10, car l'insomnie est souvent causée par une colère refoulée. Ajoutez à cela : le circuit 2, car un état d'esprit négatif est inévitable ; le circuit 1 (nous avons précédemment observé que l'insomnie pouvait être un symptôme de dépression) ; le circuit 3, car c'est la peur qui nous empêche de dormir ; le circuit 4, car l'obsession a de fortes chances d'apparaître ; le circuit 5, qui traite de l'hyperémotivité ; le circuit 6, pour effacer toute « cicatrice » laissée par un incident traumatisant passé, qui pourrait être à l'origine de ces nuits blanches ; et le circuit 7, pour rétablir la vibration fondamentale.

Les jours suivants, les circuits 2, 3, 4 et 7 devraient suffire.

Inspiration (manque d')

Circuits 18, 8

Tant que le manque d'inspiration n'est pas lié à une dépression sous-jacente, le circuit 18 est celui à utiliser lorsque notre créativité est bloquée. En cas de dépression, appliquez le protocole correspondant. L'expression et l'inspiration étant étroitement liées, utilisez également le circuit 8.

Nervosité

Circuits 2, 3, 5, 8

Voir le protocole « Nervosité », chapitre 4.

Lâcher prise (incapacité)

Circuit 4

Le circuit 4 est d'une importance capitale pour nous aider à lâcher prise sur un problème. Lorsque nous sommes incapables de lâcher prise, le problème occupe tout l'espace de notre esprit et ne laisse aucune place à l'expression de notre intuition, qui est précisément ce qui pourrait nous apporter des réponses.

Libido (problèmes)

Circuits 2, 1, 3, 9, 19, 21

Ces troubles sont généralement liés à un état dépressif et à l'anxiété, d'où l'utilisation des circuits 2, 1 et 3 dans le protocole. Le circuit 9 rétablit l'équilibre yin/yang ; le circuit 19 rétablit l'énergie du plexus sacré et le circuit 21 a une action plus directe sur les symptômes.

Perte

Circuits 2, 1, 3, 5, 6, 7, (4), (9)

Une perte entraîne inévitablement une situation de détresse psychologique intense. *Voir* Protocole de détresse (chapitre 4). Il est évident que la PBA ne peut pas changer la situation en soi ; la douleur restera présente et le chagrin ne disparaîtra pas comme par magie. Mais, comme nous l'avons déjà dit, une personne dont l'énergie a été rétablie à un niveau normal se rétablit suffisamment pour faire face à la situation de la meilleure façon possible compte tenu des circonstances.

Mal d'amour

Circuits (10), 2, 1, 3, 4, 5, 6, 7

Voir également Abandon, qui utilise le même protocole. Pour apporter le pardon, appliquez les circuits 2, 4, 5 (contre la négativité, l'obsession et l'hyperémotivité) et 7 (restauration de la vibration fondamentale). Ce sera votre traitement d'entretien.

Douleur lombaire (lumbago), sévère

Circuits 2, (1), 3, (4), 6, 7, 19

Les douleurs lombaires peuvent avoir différentes causes, telles que l'arthrose, une mauvaise posture au travail ou même une différence de longueur des membres inférieurs. Dans certains cas, les douleurs lombaires expriment également un épuisement total et une réelle difficulté à faire face aux circonstances et à la pression actuelles, d'où la nécessité d'envisager la possibilité d'une dépression ou d'une obsession.

Une lombalgie sévère, sauf bien sûr lorsqu'elle est due à une flexion ou au fait de soulever quelque chose de lourd, peut indiquer une dépression refoulée, qui survient lorsque vous ne voulez pas accepter le fait que trop, c'est trop, et que vous avez vraiment, vraiment besoin d'une pause. Votre corps intervient, pour ainsi dire, et vous avertit que quelque chose ne va pas dans votre vie. Il décide de vous arrêter et utilise le seul moyen dont il dispose pour vous faire comprendre que quelque chose doit absolument changer.

Migraines

Circuits 2, 1, 3, 7, 9

La migraine est très souvent une réaction psychosomatique due à l'anxiété ou à une contrariété, qui provoque une tension des muscles de la nuque et du haut du dos ; cette tension intense est à l'origine de la migraine.

Si vous n'obtenez pas rapidement de résultats, consultez un professionnel afin de vérifier l'état de vos vertèbres, ainsi que de vos systèmes ophtalmologique, sinus et digestif.

Se ronger les ongles (onychophagie)

Circuits 2, (1), 3, 5, 6, 8

Voir aussi Tics et TOC.

Le rongement des ongles (des mains et parfois des pieds) est un signe majeur d'anxiété.

Raideurs musculaires au niveau du cou (contractures)

Circuits 2, 1, 3, 6, 7

Une tension intense et prolongée des muscles du cou peut être très douloureuse et provoquer des migraines lancinantes ; elle peut devenir chronique et entraîner des douleurs sévères dans la région du trapèze ou une tension des mâchoires.

Cette affection est liée à l'anxiété et à l'hyperémotivité. Les massages relaxants, la physiothérapie et l'ostéopathie peuvent permettre de réduire les contractures, mais l'ajout du PBA contribue certainement à rendre ces traitements plus efficaces ; il aide également à prévenir d'éventuelles rechutes.

Cauchemars

Circuits 2, 3, 5, 7

Les cauchemars correspondent souvent à une anxiété latente ; l'énergie émotionnelle stagnante peut être libérée sous forme de cauchemars. Lorsque vous vous réveillez avec le cœur battant à tout rompre à cause d'un cauchemar horrible, rappelez-vous qu'il vous suffit de cinq minutes pour faire les circuits : cela vous permettra de vous rendormir paisiblement. Faites les circuits contre la négativité, la peur et l'hyperémotivité (2, 3, 5). Vous n'aurez pas besoin de quitter votre lit si vous avez appris les circuits par cœur ou si vous avez vos petites notes à portée de main.

Terreurs nocturnes

Circuits 3, 6, 7

L'application des circuits 3 (contre les peurs), 6 (traitement des séquelles d'un éventuel événement traumatisant passé) et 7 (restauration de la vibration fondamentale) devrait aider un bébé ou un enfant à se rendormir.

Nostalgie aiguë

Circuits 2, 1, 3, 4, 5, 6, 7

Vivre dans le passé vous empêche de vivre pleinement votre vie et de reconnaître les opportunités qui se présentent à vous.

ÉTUDE DE CAS

S'adapter à un nouvel environnement

Une étudiante en échange était déprimée et très émotive ; elle ne supportait pas d'être loin de chez elle et de sa famille. Se retrouver dans un environnement étranger avait réveillé une vieille blessure (elle avait été arrachée à sa première maison à l'âge de trois ans et avait dû vivre ailleurs).

Au lieu de s'adapter à sa situation, elle a décidé de reconnaître que toute cette expérience à l'étranger avait été une erreur et un échec total. La seule chose qui lui restait à faire était de rentrer chez elle.

J'ai commencé à travailler avec elle en suivant le protocole ci-dessus. Elle a décidé de rester et a profité pleinement du temps qu'il lui restait dans son nouvel environnement.

Dans des circonstances similaires, n'oubliez pas le circuit 4 (contre l'obsession), car l'obsession du passé est quelque chose qui peut persister longtemps.

Obésité

Circuits 2, (1), 3, 4, (5), (6), 9

La priorité doit être donnée au circuit 2, car le surpoids est sans aucun doute responsable d'une image négative de soi qui engendre à son tour une négativité générale. Une dépression peut être présente ; dans ce cas, effectuez le circuit 1. Le circuit 4 est évidemment le plus nécessaire, car l'obsession est ce qui empêche la perte de poids. Envisagez le circuit 6 si un choc émotionnel a été l'élément déclencheur. À titre de protocole d'entretien, effectuez les circuits 2, 3, 4 et 9 tous les matins.

Obsession

Circuits (10), 4, 3, 2, 7, (9)

Voir le protocole Obsession au chapitre 4.

Surmenage

Circuits 2, 1

Travailler de manière excessive peut entraîner une dépression ; on pourrait comparer cette dépression particulière à une fracture osseuse chez un athlète qui a surestimé sa capacité de résistance et dépassé ses limites.

Panique

Circuits 2, 3, (6), 7, (9)

Voir le protocole Panique, chapitre 4.

Perfectionnisme

Circuits 3, 4

Le perfectionnisme nécessite le circuit 4, car il est évident que le principal problème d'un perfectionniste est de ne pas savoir lâcher prise.

Le perfectionnisme est à l'origine un système de défense utilisé par les personnes qui craignent la critique et l'agressivité. Il trouve son origine dans l'enfance, tout comme la peur. Pour tenir la peur à distance, l'inconscient raisonne essentiellement ainsi : être parfait est le seul moyen d'éviter la critique. C'est le seul moyen de rester en sécurité. Il est important d'inclure le protocole de la peur au début du traitement.

Phobies

Circuits 2, 3, 4, 7

Une peur irrationnelle conduit à de mauvaises décisions, dont les conséquences auront un impact négatif sur votre vie.

Éjaculation

Circuits 2, 1, 3, 4, 5, 9, 19, 21

Lorsque nous avons étudié le circuit 21, nous avons observé que ce problème pouvait être vécu comme un véritable

cauchemar pour la personne concernée et pour son partenaire. Dans certains cas, les frustrations conduisent au divorce : l'homme refuse souvent de parler du problème ou se met simplement en colère lorsque le sujet est abordé ; il perd toute estime de soi et se sent diminué, convaincu qu'il n'y a pas de remède. Il se rend compte que sa partenaire est frustrée, ce qui augmente évidemment son sentiment de malaise, pour ne pas dire de désespoir. Sa partenaire garde généralement le silence sur toute cette affaire et la vie du couple est définitivement compromise.

L'éjaculation précoce est souvent associée à des tabous : elle peut être liée à un sentiment de culpabilité qui était le pendant des habitudes masturbatoires de l'adolescent dans le passé (le garçon devait être rapide au cas où quelqu'un viendrait découvrir la situation honteuse ; le concept de péché était latent et persistait d'une manière ou d'une autre dans l'esprit de l'adulte). Un autre tabou pourrait être l'interdiction de l'inceste, qui apparaît lorsque la partenaire est idéalisée au point que son image et la figure maternelle se confondent et s'entremêlent. Une autre raison pourrait être la culpabilité inconsciente de l'adultère qui peut apparaître même après un divorce.

Pour essayer de remédier à la situation, commencez par un rééquilibrage complet des énergies : appliquez les circuits 2, 1, 3, 4 et 5 (contre la négativité, la dépression, l'anxiété, les obsessions et l'hyperémotivité). Terminez par le circuit 9 pour rétablir l'équilibre yin/yang. Ensuite, et seulement ensuite, appliquez les deux circuits qui ciblent plus spécifiquement le problème : le circuit 19 qui rétablit l'équilibre du plexus sacré et le circuit 21 qui traite plus précisément les difficultés sexuelles.

Au quotidien, effectuez les circuits 5, 9, 19 et 21 jusqu'à ce que la confiance en soi revienne et que des progrès notables soient observés. En général, cela ne prend pas beaucoup de temps.

Syndrome prémenstruel

Circuits 2, (1), 5, 9, 19

Ce syndrome bien connu a sans aucun doute un impact négatif sur la vie de nombreuses jeunes femmes : plus elles approchent de leurs règles, plus elles se sentent émotives, malheureuses, voire déprimées. Ces sautes d'humeur liées au cycle menstruel sont d'autant plus difficiles à vivre qu'elles ne peuvent être contrôlées par la seule force de la volonté : leur cause est purement hormonale.

Nous pouvons y remédier en traitant la négativité (2) et l'hypersensibilité (5) ; nous devons également rétablir l'équilibre yin/yang (9) et redynamiser le plexus sacré (19). À partir du vingt et unième jour du cycle, soyez vigilante et effectuez les circuits plusieurs fois par jour si nécessaire.

Psoriasis

Circuits (1), 3, 2, 12, (4), 5, 6, 7, 13

Le psoriasis est une maladie chronique qui peut être à l'origine d'un préjudice esthétique douloureux. Il trouve généralement son origine dans une crise grave que le patient a vécue et n'a jamais exprimée. Même si la crise initiale a été surmontée, du moins en apparence, toute nouvelle expérience de pression sera susceptible de provoquer une nouvelle poussée. Ce caractère chronique du psoriasis finit par entraîner des troubles biologiques, avec un risque d'arthrite psoriasique, qui peut être très invalidante.

Il est fortement recommandé de traiter l'aspect psychosomatique du psoriasis à l'aide de la PBA : tout d'abord, traitez la dépression qui est la cause directe ou la conséquence du psoriasis, puis traitez la peur qui est responsable de la « déconnexion » de l'élément éther.

Curieusement, j'ai remarqué que le circuit 13 (contre l'eczéma) était également très utile (bien que le psoriasis ne soit pas une forme d'eczéma). C'est pourquoi je conseille d'utiliser les circuits 12, 5, 7 et 13 comme protocole d'entretien.

Réactions psychosomatiques

Circuits 2, (1), 3, 4, 5, 6, 7

Un nombre incroyable de maladies sont, dans une certaine mesure, des réactions psychosomatiques. Il n'est évidemment pas possible d'en dresser la liste exhaustive ici. Si vous soupçonnez une telle origine, il est toujours bon de combiner la PBA avec un traitement médical classique ; les effets en seront certainement renforcés.

En général, utilisez systématiquement les circuits 2, 3, 4 et 5 (contre la négativité, la peur, l'obsession et l'hyperémotivité) ; ajoutez le circuit 6 (il reste certainement des « cicatrices » laissées par l'événement causal dans le système énergétique) et 7 (pour restaurer la vibration fondamentale). Une fois encore, n'hésitez pas à faire le circuit 1 si vous pensez qu'une dépression se profile, ce qui est fréquent.

À ceux-ci, ajoutez les circuits qui correspondent à la partie du corps que vous souhaitez traiter : circuit 19, si les organes que vous souhaitez traiter dépendent du plexus sacré ; circuit 20 s'ils dépendent du plexus solaire (notamment la sphère digestive, la vésicule biliaire, le foie ou l'estomac) ; circuit 8 si la sphère sinusale est concernée ; ou les circuits spécifiques qui correspondent à la peau, à la vessie ou au côlon.

En traitement d'entretien, effectuez les circuits 3, 4 et 7 ainsi que les circuits spécifiques.

Maladies du cuir chevelu

Circuits 12, 2, (1), 3, (4), 5, 6, 7

Les maladies affectant le cuir chevelu, telles que l'alopécie qui survient sans signe avant-coureur, sont généralement liées au stress ; la plupart du temps, elles sont la conséquence d'un choc. L'alopécie commune, qui est progressive, est d'origine hormonale ou génétique.

D'où l'importance de restaurer l'élément éther (circuit 12), de nettoyer toute « cicatrice » qui aurait pu être laissée par un traumatisme ancien (circuit 6), ainsi que de combattre la peur (circuit 3), la négativité (circuit 2) et parfois la dépression (circuit 1).

En guise de protocole d'entretien, continuez à effectuer les circuits 12, 3 et 7 pendant une longue période. Il faut compter quelques semaines pour constater les résultats de ce protocole, qui est très efficace dans la plupart des cas.

Auto-dépréciation

Circuits 2, 1, 3, (4), (5), (6), 7, (9)

Voir aussi Dépression.

Lorsqu'une personne commence à perdre son estime de soi et que cette attitude d'autodépréciation se manifeste de manière systématique (surtout si ce type de comportement n'existait pas auparavant), vous pouvez être sûr que la dépression est proche. N'attendez pas, appliquez simplement le protocole Dépression.

Spasmophilie

Circuits 2, 1, 3, 6, 7

La spasmophilie est un trouble invalidant qui se manifeste différemment selon les personnes. Son aspect le plus courant est un état généralisé de contraction musculaire involontaire, accompagné d'un état d'anxiété profonde et d'une sensation de picotements, notamment dans les mains et les pieds. D'autres symptômes peuvent apparaître, tels que des mouvements involontaires des yeux, des douleurs rénales, une colite, des crampes sévères ou un état dépressif induit par le changement de saison.

La PBA peut être très utile dans ces cas ; une cure d'oligo-éléments est également recommandée.

Bégalement

Circuits 2, (1), 3, 5, 6, 8

Voir aussi Tics et TOC. Le bégaiement peut être considéré comme une forme de tic.

Ulcères gastriques

Circuits (10), 2, 3, 5, (6), 7, 20

Les ulcères gastriques sont une autre affection psychosomatique, et non des moindres.

Appliquez les circuits 2 et 3 (contre la négativité et la peur), le circuit 5 (contre l'hyperémotivité), le circuit 6 (si l'événement causal a été traumatisant) et le circuit 20 (pour dynamiser le plexus solaire) ; ce dernier circuit alimente l'estomac en énergie. N'oubliez pas le circuit 10 (pour traiter la colère refoulée) si l'ulcère est lié à un conflit non résolu ou à un incident d'intimidation.

Stress (temporaire)

Circuits 3, 7

Le stress peut avoir un impact sur tous les aspects de votre existence. Il doit être géré avant qu'il ne s'aggrave.

Tics et TOC (troubles obsessionnels compulsifs)

Circuits 2, (1), 3, 5, 6, 8

Les tics sont clairement liés au stress (clignement constant des paupières, par exemple), tout comme les troubles obsessionnels compulsifs (tels que le lavage répétitif des mains causé par la peur de la contamination). Les tics sont traités avec succès par le circuit 3 contre la peur et éventuellement le circuit 1 si vous soupçonnez un état dépressif ; le circuit 5 contre l'hyperémotivité et le circuit 6 pour effacer les séquelles d'un traumatisme antérieur améliorent considérablement la situation : les enfants que j'ai traités de cette manière se sont rétablis en peu de temps.

Je recommande toujours aux parents de « lâcher prise » au lieu de se focaliser sur le problème, ce qui ne fait qu'aggraver la situation. La pression n'aide en rien et ne fait qu'accélérer l'anxiété ; tout ce que vous obtiendrez, c'est une exacerbation de l'anxiété et des tics de l'enfant. La première chose à faire est de faire semblant de ne rien remarquer.

Néanmoins, il faut garder à l'esprit que les tics sont des signaux d'alarme : dès qu'ils réapparaissent, on peut affirmer sans risque de se tromper qu'un autre incident a déstabilisé l'enfant ; les parents connaissent bien ce schéma et me disent souvent : « Il a dû se passer quelque chose à l'école ; il a recommencé à bégayer. »

Angine, répétitions

Circuits 2, (1), 3, (4), 5, (6), 7, 8

Voir aussi Infections, répétitives.

L'expression est clairement un problème ici ; les mots non dits et les sentiments inexprimés génèrent un grave trouble. Pour commencer, appliquez le circuit 1 en cas de dépression, le circuit 4 en cas d'obsession et le circuit 6 si un traumatisme antérieur est détecté. À titre de protocole d'entretien, appliquez régulièrement le circuit 5 contre l'hyperémotivité et le circuit 8 pour améliorer l'expression.

Trichotillomanie (arrachage compulsif des cheveux)

Circuits 2, (1), 3, 5, 6, 8

Voir également Tics et TOC.

Il s'agit d'une envie pathologique puissante qui pousse une personne à s'arracher les cheveux de manière constante. Comme il s'agit d'un trouble compulsif, veuillez vous reporter à la section consacrée au TOC.

Déracinement

Circuits 2, 1, 3, 7, 19

L'arrachage peut s'exprimer par une perte de repères. Il peut faire écho à une souffrance psychologique antérieure, comme lorsque nous avons dû nous adapter à de nouvelles circonstances pendant notre enfance : peut-être avons-nous dû déménager dans une autre ville ou un autre pays et avons-nous perdu la compagnie familière de nos amis ou de nos grands-parents ; peut-être nos parents ont-ils divorcé ou avons-nous dû nous adapter à une nouvelle école.

Quelle que soit la raison qui a entraîné la perte de notre mode de vie initial, celle-ci restera profondément ancrée en nous ; ainsi, dans notre vie future, chaque fois que nous serons confrontés à quelque chose de nouveau (un nouvel emploi, une nouvelle maison), nous nous souviendrons inconsciemment de cette première fois où nous avons été privés de notre environnement familial.

Une dépression peut alors survenir et sembler d'autant plus mystérieuse que nous souhaitons consciemment le changement qui nous rend malade. Ce conflit intérieur crée bien sûr un déséquilibre. À un certain niveau, gérer le changement est perçu comme effrayant et s'accrocher à sa zone de confort semble plus tentant, même si l'envie de vivre quelque chose de nouveau est également présente.

Mais les choses peuvent se compliquer : la peur de perdre son environnement familial peut se traduire par une peur de s'enraciner. Ce n'est pas aussi paradoxal qu'il y paraît : tant que vous n'avez pas d'enracinement profond, vous ne risquez pas de le perdre. Cela explique certains comportements d'instabilité chronique et de peur de l'engagement (personnel, professionnel ou géographique) : le plus souvent, les personnes touchées par cette situation ont un point commun : elles ont perdu leur environnement familial à un âge précoce et leur inconscient

a décidé de ne plus jamais laisser cette expérience douloureuse se reproduire.

La perspective de perdre tout ce qui leur est familier peut provoquer une véritable panique chez certaines personnes fragiles : j'ai vu un certain nombre de femmes qui avaient suivi leur mari militaire à l'étranger sombrer dans la dépression lorsque le moment est venu de faire leurs valises et de rentrer chez elles. Logiquement, elles auraient dû être heureuses de revoir leur famille et leur pays d'origine ; après tout, pendant des mois et des mois, elles avaient parlé de ces retrouvailles avec leur famille avec beaucoup d'impatience, pour finalement se rendre compte, le moment venu, qu'elles ne pouvaient pas supporter l'idée déprimante de quitter leur nouveau foyer d'adoption.

Qu'il s'agisse d'un enfant qui a perdu ses repères parce qu'il a été envoyé en colonie de vacances sans avoir été consulté au préalable, ou d'un adulte qui ne parvient pas à surmonter une expérience douloureuse du passé, il faut tenir compte des facteurs de peur et de dépression. Il peut y avoir des répercussions somatiques au niveau du plexus sacré (ou chakra racine) telles que des problèmes rénaux, une sciatique, des fibromes (tumeurs bénignes du tissu conjonctif) ou un problème de prostate ; c'est pourquoi nous devons penser à rétablir l'équilibre énergétique au niveau du plexus sacré (circuit 19).

Mycose vaginale, répétitive

Circuits 2, 3, 4, 5, 7, 19

Voir aussi Infections, récurrentes.

Travaillez sur votre culpabilité.

6

Cinq règles d'or pour conserver l'équilibre énergétique

Prêter attention à l'équilibre de nos énergies n'est qu'un aspect de la manière dont nous pouvons prendre soin de nous-mêmes et des autres ; nous devons également conserver nos énergies une fois que leur équilibre a été correctement rétabli.

Ayant compris que la pensée *est* énergie et que cette énergie produit la plus grande partie de la force vitale qui nous anime, nous devons trouver un moyen de contrôler la façon dont nos pensées dérivent vers la négativité et épuisent notre réserve d'énergie. Nous devons briser les schémas responsables de notre addiction à la négativité. Si nous n'y parvenons pas, nous perdrons ce que nous avons gagné en restaurant notre énergie ; nous nous retrouverons dans la position de quelqu'un qui essaie de remplir une passoire. Il faut clairement faire un choix conscient pour se détacher des anciens schémas et optimiser notre mode de vie.

Afin d'éviter les pensées et les comportements négatifs, nous devons reconnaître et respecter certaines règles que j'appelle « les cinq règles d'or ». Elles vous sembleront familières, bien sûr, car je ne les ai pas inventées. Cependant, je veux que vous réveilliez en vous quelque chose que vous avez peut-être oublié et qui peut vous aider à changer votre façon d'aborder les choses.

Ces règles sont les suivantes :

1. Évitez le stress inutile.
2. Évitez de ressasser les mêmes vieilles histoires.
3. Évitez la culpabilité (faites la distinction entre faute et erreur).
4. Protégez-vous contre la négativité extérieure.
5. Vivez dans le présent.

Règle n° 1 : évitez le **stress inutile**

Vous avez sûrement remarqué que votre perception d'un événement est souvent plus importante que l'événement lui-même. L'anxiété ne fait qu'augmenter l'importance d'un incident qui, au contraire, est vécu comme insignifiant ou moins traumatisant si vous êtes détendu au

au moment où il se produit.

Apprendre à relativiser nous aide à évaluer les situations avec moins d'émotion et nous empêche d'être submergé par un événement mineur (c'est ce qu'on appelle la « relativisation »). Vous avez peut-être votre propre recette pour vous aider à replacer les choses dans leur contexte. Si ce n'est pas le cas, je vous propose la mienne : ma petite technique peut sembler simple, mais elle m'aide à économiser la moitié de mon énergie. Dès qu'un événement désagréable se produit, la première chose que je fais est de me demander : « Est-ce que j'y penserai encore dans cinq ans ? » Si la réponse est négative, comme c'est le cas la plupart du temps, je rejette l'incident comme insignifiant. Cela ne signifie pas que je ne ferai pas de mon mieux pour trouver une solution, car je le ferai, mais au cours du processus, je me sentirai plus détendu et j'économiserai une énergie précieuse dans mon plexus solaire.

Je vais vous donner un exemple : imaginez que je doive prendre un avion et que je crève un pneu en route vers l'aéroport. J'ai alors deux options : soit je perds mon sang-froid et je me mets dans un tel état de colère et de frustration que je perds toute mon énergie et que je finis par rater mon avion. Ou bien je me pose calmement la question suivante : « Est-ce que je vais encore penser à cela dans cinq ans [ici, j'insère la date précise,^{*1} cinq ans dans le futur] ? » S'il semble évident que non, alors cet incident ne mérite pas que je gaspille mon énergie précieuse.

En prenant un peu de recul par rapport à ma situation, je me débarrasse des émotions négatives et retrouve mon calme intérieur. Grâce à cet état d'esprit détendu, je suis ouvert aux opportunités et je suis en mesure de repérer un ami qui passe par là en voiture et qui est heureux de m'aider. D'autres possibilités peuvent émerger lorsque nous ne cédon pas à la négativité. Au lieu de laisser la colère dominer nos pensées ou d'envoyer à l'univers le signal que nous n'attendons rien de bon, nous pouvons puiser dans la certitude que, d'une manière ou d'une autre, les choses s'arrangeront pour nous aider.

Cette approche est pertinente pour toutes les petites choses qui nous contrarient continuellement ; prenez juste une minute pour penser aux dizaines d'incidents qui ont été source de tension pour vous depuis le début du mois : arriver en retard au cinéma, une remarque désagréable d'un collègue, les « mauvais » résultats scolaires de votre fils, les embouteillages aux heures de pointe. Des dizaines de mini-événements ont épuisé votre énergie et n'en valaient absolument pas la peine. Notre objectif ici est de trouver des moyens d'économiser autant d'énergie que possible. Nous devons laisser la charge émotionnelle de l'incident se dissiper en prenant du recul.

Voici comment appliquer la première règle : « Je refuse de perdre mon énergie à cause d'un incident que j'aurai oublié dans cinq ans. Remettre cet événement dans son contexte et le voir tel qu'il est réellement m'apporte la sérénité nécessaire pour trouver des solutions. »

Règle numéro 2

Évitez de ressasser les mêmes vieilles histoires

Que faire alors des choses qui occuperont encore notre esprit dans cinq ans ? La règle numéro deux nous dit d'éviter de ruminer sans fin le même événement passé : plus nous projetons d'anxiété ou de colère sur un problème, plus il prendra de l'ampleur. Une attitude ruminante n'aidera certainement pas ; ce n'est qu'en lâchant prise, en acceptant et en prenant de la distance par rapport à l'incident qu'une solution pourra être trouvée. De nouvelles perspectives s'ouvriront lorsque la tension sera relâchée.

Un exemple très courant est celui d'un jeune couple obsédé par le désir d'avoir un enfant. Tout semble aller bien : les tests de fertilité sont normaux, mais aucune grossesse ne semble possible. Après plusieurs années et beaucoup de souffrance, la décision d'adopter est finalement prise. Deux mois après l'adoption, la grossesse tant attendue survient.

Il en va de même pour les personnes obsédées par leur poids et pour lesquelles les régimes amaigrissants les plus stricts ne semblent jamais fonctionner. Curieusement, quelque chose de différent se produit lorsqu'elles se permettent, pendant leurs vacances d'été, de se détendre, d'oublier leurs problèmes de poids et de profiter de la bonne chère. Sur le chemin du retour, elles ne peuvent s'empêcher d'être un peu nerveuses : que va indiquer la balance ? Mais, étonnamment, celle-ci leur donne satisfaction : elles ont perdu beaucoup de poids. Les vacances ont été un moment de détente et le problème de poids a été mis de côté.

Certains d'entre nous ont peut-être déjà vécu une perte soudaine de mémoire pendant un devoir à l'école : quel était le nom de ce célèbre général déjà ? Nous nous efforçons tellement de nous en souvenir qu'aucun nom ne nous vient à l'esprit, jusqu'à ce que nous rentrions chez nous et que nous nous libérions de toute tension. C'est pourquoi les enseignants conseillent souvent aux élèves qui passent un examen de ne pas perdre de temps sur une question qui leur échappe, mais d'y revenir seulement après avoir terminé l'ensemble de l'épreuve. La pression n'aide évidemment pas dans de telles circonstances.

Certains d'entre nous ont peut-être déjà vécu des situations similaires : nous rencontrons un ami qui nous raconte avec enthousiasme : « Dès que j'ai cessé de m'inquiéter de rencontrer quelqu'un, j'ai rencontré l'amour de ma vie. » Ce qui se passe, c'est que nous sommes tellement obsédés par un problème que rien d'autre ne peut entrer dans notre esprit ; la question qui nous préoccupe occupe tout l'espace et ne laisse place à rien d'autre. Notre mémoire, notre intuition et les messages de notre inconscient sont étouffés ou bloqués parce qu'une seule question envahit tout notre esprit, nous empêchant d'avoir une perspective plus large. Il est évident qu'aucune réponse ne peut être trouvée de cette manière. Nous devons lâcher prise.

En résumé : lorsque vous êtes confronté à un problème, demandez-vous s'il sera toujours d'actualité dans cinq ans : si la réponse est négative, prenez du recul, donnez à la situation sa juste valeur et ne vous permettez pas de la revivre sans cesse dans votre tête. Si

la réponse est positive, essayez de ne pas vous obséder et, si après un délai raisonnable, vous vous rendez compte que vous n'avancez toujours pas et que le problème est toujours là, vous devez alors décider consciemment de le laisser de côté, même pour une durée limitée (quelques heures ou quelques jours). Sinon, la solution vous échappera à jamais.

Si vous faites un effort conscient pour mettre le problème de côté avant de vous endormir, votre intuition aura alors une chance de vous apporter une réponse (une sorte de « flash ») dès votre réveil. Ou bien un rêve (qui devra peut-être être décodé) vous enverra un message de votre inconscient. Vous vous retrouverez alors connecté à un champ de possibilités qui dépasse largement l'accès limité dont vous disposez lorsque vous tournez en rond dans la même pensée. Une nuit blanche ne vous aidera évidemment pas non plus. Vous devez vous libérer du drame mental.

Suivre la deuxième règle signifie que vous faites de votre mieux pour éviter de vous obséder sur un problème, aussi grave soit-il, et que vous décidez de ne pas vous attarder sur les mêmes vieilles misères, sachant que cela ne vous apportera que de l'amertume et de l'épuisement ; cela ne fera que corroder votre énergie.

Règle numéro 3 :

évitez la
culpabilité
(Distinguez la faute de l'erreur)

Notre système éducatif est largement basé sur la culpabilité. Quelque chose s'est mal passé en cours de route et les deux notions distinctes de responsabilité et de culpabilité se sont confondues. Tout au long de l'histoire, cette confusion délibérée a permis à certaines personnes ou institutions d'acquérir un pouvoir sur les autres.

En réalité, lorsque nous sommes en phase avec notre sens intérieur de la responsabilité et du devoir, nous nous connectons à une énergie positive qui nous élève ; en revanche, si nous laissons la culpabilité prendre le dessus, quelle que soit la situation, nous nous attachons à une énergie négative.

« Faute » et « erreur » sont deux concepts très différents, mais souvent confondus. Dire « C'est ta faute » n'est pas la même chose que dire « Tu as fait une erreur ». Dans le second cas, vous n'avez pas volontairement prévu de faire quelque chose de mal ou de faux. Il n'y avait aucune intention délibérée de faire quelque chose de mal ou de nuire à quelqu'un.

Imaginez une jeune femme qui souhaite être belle pour son fiancé et qui prend un peu trop de temps pour se maquiller ; le couple rate la réservation dans un restaurant chic et le jeune homme accuse la jeune femme : « C'est ta faute ! » Est-ce le cas ? Évidemment non, car la jeune femme n'a aucune « mauvaise » intention ; elle n'avait pas prévu d'être en retard. Elle est simplement responsable de ne pas avoir prévu suffisamment de temps pour se maquiller.

Néanmoins, ces incidents apparemment mineurs produisent en nous un sentiment de culpabilité subliminal. Par conséquent, avant de vous laisser emporter par ces tourbillons toxiques de culpabilité et cette spirale descendante, posez-vous la question suivante : « Ai-je vraiment fait cela intentionnellement ? » Si la réponse est non, rejetez simplement cette culpabilité. Une culpabilité inutile ne fera que vous épuiser ; ce n'est certainement pas un choix énergétique utile.

Cela ne signifie pas que vous ne devez pas essayer de résoudre le problème, mais que vous devez le faire sans le poids de la culpabilité sur vos épaules. La plupart d'entre nous avons tendance à nous sentir coupables en permanence et à écouter cette petite voix intérieure qui nous condamne systématiquement, quoi que nous fassions. Ainsi, par exemple, si nos enfants ont des difficultés d'apprentissage ou des problèmes psychologiques, la première pensée qui nous vient à l'esprit est « Où ai-je échoué ? », et cette pensée spontanée est immédiatement suivie d'un sentiment de culpabilité intense. Nous nous refusons généralement le droit de commettre une simple erreur, comme si nous étions censés être omniscients en matière parentale.

Les erreurs font toutefois partie de la condition humaine et sont là pour nous enseigner. Elles font partie de notre apprentissage et semblent être le seul moyen dont nous disposons pour acquérir de l'expérience. Comme l'a dit Neale Donald Walsch dans son *ouvrage Conversations avec Dieu*, « On ne peut réaliser qui l'on est vraiment qu'en réalisant qui l'on n'est pas. »

Il est évident que nous devons être responsables et faire de notre mieux pour résoudre les problèmes causés par notre manque d'attention ou notre distraction. Mais assumer ses responsabilités et ne pas blâmer les autres signifie rester positif, tandis que se sentir coupable sans raison diminue, voire annule, l'action censée réparer les choses.

Il est bon de redécouvrir cet esprit qui nous animait lorsque nous étions enfants : « Je ne l'ai pas fait exprès ! » s'écriait le petit enfant de quatre ans après avoir cassé la tasse préférée de sa maman. À cet âge, vous étiez encore intuitivement conscient de la différence entre une erreur et une faute.

Règle numéro 4

Protégez-vous contre la négativité extérieure

Toute personne malheureuse ou agressive nous charge d'énergies négatives.

Nous avons tous déjà vécu cette situation : un ami nous raconte pendant une heure sa vie misérable, puis nous quitte avec un large sourire en disant : « Je me sens tellement mieux maintenant ! » Mais *vous*, vous ne vous sentez évidemment pas mieux. Vous vous sentez soudainement abattu et épuisé, comme si vous aviez absorbé toute la négativité de votre ami. Et c'est le cas. Une personne agressive peut vous charger de négativité de la même manière. Ce processus a été décrit avec précision dans le livre à succès *La Prophétie des Andes* (de James Redfield). Nous vivons dans un monde de vampires, même s'ils sont inconscients, et beaucoup d'entre nous se nourrissent sans cesse de l'énergie des autres. C'est pourquoi le harcèlement moral est si

courant : un tyran qui aspire l'énergie se nourrit de la peur ou de la soumission de sa victime ; d'où la nécessité vitale de protéger notre propre système énergétique et de le rendre fort.

Pour ce faire, nous pouvons créer une énergie spécifique qui servira de bouclier entre nous et les influences négatives extérieures. Cela est tout à fait possible : rappelons-nous que la pensée est de nature énergétique et que nous avons notre mot à dire dans la transformation de notre production énergétique. Nous choisissons le type d'énergie que nous voulons. Ce choix dépend du contenu de nos pensées. La comparaison entre un cerveau et un ordinateur semble tout à fait appropriée dans ce cas particulier. Mais cette comparaison ne sert qu'à clarifier les choses : évidemment, tant que nous ne demandons rien, notre cerveau reste inactif. De la même manière, il existe de nombreux programmes sur un disque dur, mais tant que vous ne cliquez pas sur le disque, les programmes ne s'affichent pas.

Décidons donc d'agir délibérément pour protéger nos énergies et demandons à notre cerveau de construire un bouclier énergétique pour nous. Voici comment procéder :

- ✦ Définissez le type de programme que vous souhaitez.
- ✦ Donnez un nom à ce programme (vous aurez besoin d'une icône pour le représenter).
- ✦ Apprenez à le faire fonctionner (cliquez sur l'icône).

Définissez le programme

Nous voulons une énergie qui nous protège ; nous ne voulons pas d'une énergie qui nous rende indifférents au monde. (Si un ami a besoin de notre aide, nous n'allons pas le rejeter sous prétexte que notre système énergétique est menacé par sa présence. D'un autre côté, il n'est évidemment pas nécessaire que nous nous laissions contaminer par sa misère.)

Nous pouvons comparer ce concept d'une énergie qui nous protège et nous permet en même temps d'aider les autres à la combinaison d'un pompier : un pompier qui entre dans une maison en feu sans sa combinaison peut devenir un héros, mais son courage risque fort d'être inefficace, alors que le fait de mettre sa combinaison le protège et lui permet de faire son travail au mieux.

Donner un nom au programme

Vous pouvez facilement lui donner le nom de votre choix, car ce processus n'est qu'une convention entre votre esprit et vous-même. « Bouclier », « écran » ou tout autre nom de votre choix convient parfaitement. Une fois que vous avez choisi un nom, utilisez-le systématiquement. N'oubliez pas qu'un programme ne répond qu'à un seul nom. J'ai appelé le mien « bouclier neutre », car nous avons évidemment besoin d'un bouclier pour nous protéger du monde extérieur ; il est également neutre, car les circuits d'acupression que nous utilisons sur nous-mêmes produisent une énergie positive, alors que l'énergie contre laquelle nous voulons nous protéger est négative. Mais vous pouvez choisir n'importe quel nom.

Comment cliquer

C'est simple : chaque fois que vous vous trouvez en compagnie d'une personne très malheureuse ou agressive

, n'attendez pas, respirez profondément, puis retenez votre souffle pendant un instant. Cela est nécessaire, car si vous essayez de renforcer votre énergie de protection de manière distraite, vous ne créerez pas une situation dans laquelle votre cerveau est clairement informé que quelque chose se passe. Cependant, retenir votre souffle pendant quelques secondes permet à votre cerveau de réaliser rapidement que quelque chose ne va pas et l'aide à être instantanément en alerte.

Une fois que vous en êtes conscient et que vous n'êtes plus distrait, dites clairement dans votre tête le nom spécial que vous avez choisi (par exemple « bouclier neutre »). C'est tout ce que vous avez à faire, car l'énergie de protection s'active automatiquement.

De même, lorsque vous êtes au téléphone et que vous trouvez que votre interlocuteur est très hostile ou agressif, trouvez une excuse rapide pour lui demander de patienter quelques secondes : inspirez, retenez votre respiration, donnez l'ordre à votre cerveau et écoutez calmement ce que la personne a à dire.

Bien sûr, vous ne deviendrez pas indifférent, un mot méchant vous blessera toujours et vous verserez encore des larmes si l'histoire d'un ami est vraiment trop triste. Mais une fois la situation passée, vous ne serez pas déstabilisé ; vous aurez évité d'absorber toute la négativité ainsi que l'épuisement mental. Votre énergie restera intacte. Personne ne m'a encore dit que cela ne fonctionnait pas.

Dans mon travail quotidien, je passais toute la journée en compagnie de personnes déprimées qui vivaient souvent des situations déchirantes. Je n'aurais jamais pu faire face sans cette énergie protectrice qui m'aidait à aider sans me laisser envahir par une négativité intense. Toutes ces années ont été extrêmement intenses sur le plan émotionnel et j'ai vraiment dû me protéger du mieux que je pouvais. Pourtant, aucun des problèmes de mes patients ne m'a jamais laissé indifférent. Leurs histoires m'ont touché. Mais je n'ai pas absorbé leur négativité et c'est exactement ce que je recommande à tous ceux qui sont en contact direct avec l'énergie des gens dans leur travail (massothérapeutes, ostéopathes, personnel médical, esthéticiennes, coiffeurs, etc.) : « Pensez à créer votre énergie protectrice aussi souvent que possible. Ne vous laissez pas imprégner par la misère du monde. » J'applique moi-même ce principe parfois lorsque je regarde les informations à la télévision.

Règle numéro 5 :

Vivez dans le présent

Il est aujourd'hui communément admis que nous recevons de l'énergie cosmique ainsi que de l'énergie tellurique lorsque nous sommes dans notre continuum espace-temps. Cependant, lorsque nous nous déconnectons et que nous *ne* sommes *pas* dans notre propre continuum espace-temps, nous nous privons d'une source d'énergie majeure. Notre continuum espace-temps est par définition le temps présent ; nous nous déconnectons dès que nous vivons dans le passé ou dans le futur, ou que nous passons du passé au futur. Nous ne vivons alors plus dans le présent, qui est notre

cadre temporel spécifique. Nous ne sommes alors plus en phase avec les vibrations du cadre temporel auquel nous appartenons.

Vivre dans le passé

Entre autres choses, le passé est souvent synonyme de ressentiment, de tristesse, de nostalgie, de remords, de colère ou de rancune. Parlons un instant de la colère : certains systèmes religieux nous enseignent l'importance du pardon, qui nous est présenté comme un acte spirituel, et je respecte cela. Néanmoins, nous pourrions aussi interpréter les choses un peu différemment : pardonner, c'est lâcher prise, laisser le passé être le passé et donner la priorité au présent ; cela signifie un réajustement aux énergies du présent. C'est la réalité quantique.

Il est merveilleux d'assister à la réconciliation des enseignements spirituels avec les dernières découvertes de la physique, qui se produit de plus en plus. Je réalise qu'il est parfois difficile de laisser derrière nous nos regrets, notre colère ou notre ressentiment, mais ce faisant, nous préservons nos énergies. Cela est d'autant plus nécessaire que vivre dans le passé ne changera rien.

Vivre dans le futur

Beaucoup d'entre nous imaginons des situations qui *pourraient* se produire, pour découvrir plus tard que ces scénarios ne correspondaient pas à ce qui nous attendait. Nos dialogues mentaux négatifs imaginent des situations qui créent un univers effrayant et angoissant : c'est ainsi que notre système énergétique s'épuise.

Notre esprit produit les pires scénarios et les projections les plus sombres pour l'avenir ; nous n'imaginons presque jamais que nous avons gagné à la loterie et que notre famille est en bonne santé et heureuse. Nous envisageons des catastrophes avec des réactions en chaîne horribles. Un membre de notre famille est en retard pour le dîner, ce qui nous amène à penser à un « accident » plutôt qu'à une « rencontre heureuse avec une vieille connaissance ». Le « et si » est un mauvais conseiller qui nous épuise.

Je me souviens d'un de mes patients qui avait entendu une rumeur selon laquelle son employeur allait licencier du personnel. Comme il était le dernier à avoir été embauché, il a commencé à imaginer le pire : il s'est mis à obséder sur le fait qu'il allait devoir payer son loyer sans salaire et qu'il ne pourrait plus payer les frais de scolarité de ses enfants. Il s'est rapidement retrouvé sous antidépresseurs. Au bout de six mois, personne n'avait été licencié dans son entreprise. Mon patient avait gaspillé toute son énergie à imaginer des choses qui n'allaient pas se produire et avait souffert d'une dépression pour une simple illusion.

J'ai très souvent eu affaire à de jeunes étudiants de premier cycle qui étaient rongés par l'anxiété parce qu'ils avaient perdu pied avec la réalité actuelle et passaient leur temps à imaginer des scénarios dans lesquels ils échouaient, la réaction de leurs parents déçus et leurs perspectives, ou plutôt leur absence de perspectives, pour l'année suivant leur échec. Leur imagination négative les privait de toute volonté et de tout sens à leur vie. En plus de

leur appliquer la thérapie des cinq points pour les aider à se remettre, je leur disais généralement quelque chose comme : « L'échec doit être pris en considération le jour où vous obtenez vos résultats. Le simple fait de penser à un éventuel échec vous tire vers le bas et vous empêche d'étudier. Anticiper l'échec ne peut que limiter votre énergie dont vous avez tant besoin. Au lieu de la canaliser dans un scénario catastrophique, vous pourriez simplement vous concentrer sur le présent. »

Un problème doit être traité le jour où il survient

Je ne suis pas d'accord avec l'idée selon laquelle se préparer au pire signifie imaginer le pire à l'avance. Et si le pire ne se produit pas ? Il est absolument inutile d'imaginer différentes versions possibles de mésaventures qui peuvent ou, plus probablement, ne se produiront jamais. En d'autres termes, nous devons faire face à notre réalité dans le présent. Nous devons éviter la dissociation, qui n'entraîne que de la fatigue et qui survient lorsque nous sommes physiquement à un endroit et mentalement dans une autre réalité. Nous devons vivre dans notre propre cadre temporel. C'est notre champ d'action.

Oui, il faut tenir compte de l'avenir et faire des projets et des plans ; néanmoins, une fois ces plans décidés, il est nécessaire de revenir au moment présent et d'être attentif à tout événement synchrone qui pourrait se présenter pour nous aider à atteindre nos objectifs.

La pensée est un processus créatif puissant, si créatif que si nous pouvions vraiment nous faire entièrement confiance, nous pourrions vivre des événements qui répondraient presque automatiquement à nos souhaits. Nous pourrions influencer les résultats en dirigeant notre énergie vers la probabilité que nous voulons voir se concrétiser. Dans le monde de la physique quantique, la pensée est ce qui nous relie au champ des probabilités. C'est loin d'être le cas pour la plupart d'entre nous qui doutons du fonctionnement de ce champ et considérons la séparation plutôt que l'interconnexion. La négativité est un puissant agent polluant.

En résumé, la cinquième règle est de vivre dans le présent afin d'absorber et de tirer le meilleur parti des énergies telluriques et cosmiques spécifiques à notre époque.

Ces cinq règles doivent être gardées à l'esprit si nous voulons conserver notre énergie ; cela demande de la discipline, mais c'est un petit prix à payer si nous voulons profiter de l'équilibre énergétique que les circuits PBA nous ont redonné.

Conclusion

Il y a deux façons de vivre sa vie : l'une consiste à penser que les miracles n'existent pas, l'autre à penser que tout est miracle.

ALBERT EINSTEIN

Ne vous laissez pas intimider par l'apparente complexité des protocoles que j'ai présentés ici. Ils sont vraiment faciles à réaliser une fois que vous vous êtes familiarisé avec les 22 circuits (en particulier les dix plus couramment utilisés présentés au chapitre 2).

Au fil des années, mon expérience quotidienne en tant que thérapeute m'a démontré que les tensions commencent à se dissoudre et que tout poids sur la poitrine disparaît dès les premières minutes d'une séance. Les patients et les participants à mes ateliers le confirment tous. Un état de soulagement et de relaxation profonde s'installe en peu de temps : il suffit souvent de quelques minutes pour que la personne se sente beaucoup mieux, et cela se produit bien avant la fin de la séance. Néanmoins, vous devez être déterminé et terminer le travail de manière approfondie, sans rien oublier.

Si vous travaillez sur vous-même, même si vous vous sentez beaucoup mieux, soyez inflexible et continuez à suivre les protocoles plusieurs fois le premier jour, puis une fois par jour en traitement d'entretien jusqu'à ce que vous soyez sûr que le problème a vraiment disparu.

Je tiens également à vous rappeler que la PBA est également un traitement préventif ; n'attendez pas que quelque chose de grave se produise. Nous, les êtres humains, avons tendance à nous résigner à une sorte de léthargie naturelle et à n'agir ou réagir qu'une fois qu'un problème survient. De plus, beaucoup d'entre nous ont une disposition naturelle à la négativité, qui est précisément le facteur qui nous empêche de travailler sur nous-mêmes. Je vous recommande donc de faire au moins les circuits 2, 3 et 7 chaque matin au réveil. Cela ne vous prendra que quelques minutes, ce qui n'est vraiment pas beaucoup, et les effets sur votre journée seront incroyables. Même si vous vous sentez bien et que vous pensez que tout va bien dans votre vie, consacrez simplement quelques minutes à ces circuits.

Les participants à mes ateliers sont généralement en pleine forme pendant plusieurs semaines après. Cependant, certains d'entre eux viennent parfois me consulter quelques semaines plus tard et je constate qu'ils sont à nouveau dans un état négatif. À la question « Avez-vous fait vos circuits ? », la réponse est invariablement « Non ». Ils disent : « Au début, oui. Mais

ensuite, je me sentais tellement bien que j'ai tout simplement oublié ».

La négativité semble être une autre forme de force gravitationnelle : tout comme la gravité a fait tomber une pomme sur la tête de Newton (selon la légende), la négativité tente de nous tirer vers le bas et de nous empêcher de rester positifs. Une fois encore, gardons à l'esprit que plus nous sommes positifs, plus notre système énergétique est résilient et fort ; nous avons la possibilité de maintenir sa pleine capacité et d'augmenter notre vitalité.

Rester positif demande sans aucun doute un effort conscient ; nous devons prendre notre vie en main et surmonter les épreuves qui se présentent à nous. Dès que nous cessons d'être vigilants, la force « gravitationnelle » de la négativité nous tire vers le bas. Lorsque nous sommes « déprimés », notre clarté mentale est brouillée et notre flux d'énergie est restreint. Plus nous nous sentons mal, plus nous sommes indolents et moins nous avons envie de réagir et de faire quelque chose pour aller mieux.

Je trouve que l'image de la course entre l'aigle et la tortue dans le célèbre poème de La Fontaine du XVII^e siècle symbolise bien cette situation. La pauvre tortue tente désespérément d'avancer aussi vite que possible pour atteindre son but ; elle rencontre d'innombrables obstacles sur son chemin et est incapable de les prévoir, car ils apparaissent à la dernière minute. Pendant ce temps, l'aigle vole tranquillement vers son but grâce à sa position en altitude. Lorsque nous sommes dans un état d'esprit positif, nous sommes un peu comme l'aigle, mais nous redevenons des tortues dès que la négativité prend le dessus. Comme le montre ce livre, la psycho-bio-acupression est un outil vraiment extraordinaire qui ne nécessite que quelques minutes pour contrôler la plupart de nos émotions destructrices, mais il faut surmonter l'apathie, encore et encore, pour exercer notre volonté et faire nos circuits régulièrement. Pour ma part, je fais les circuits 2, 3 et 7 tous les matins. Ensuite, j'analyse brièvement les événements de la veille et je me concentre sur ce que je peux attendre de cette nouvelle journée. Si je me sens un peu déprimé, je fais le circuit 1 ; si je ressens une hyperémotivité, je fais le circuit 5 ; si un problème occupe trop de place dans mon esprit, je fais le circuit 4. Tout cela est devenu une routine. Très souvent, lorsque je traverse une période difficile et que je n'ai pas envie de faire les circuits, je me force néanmoins à les faire ; dix minutes plus tard, je suis récompensé, car je me sens beaucoup mieux et prêt à commencer une nouvelle journée très chargée.

N'hésitez pas à adopter une routine similaire : vous constaterez rapidement que vous vous sentez plus dynamique et plus capable de relever les défis qui se présentent à vous. Bien sûr, votre situation n'aura pas changé et votre vie sera fondamentalement la même, mais votre perspective personnelle sera différente et vous vous sentirez certainement plus fort et capable de faire face à tout ce que vous aurez à vivre. C'est ce que je voulais partager avec vous ; je voulais vous donner les moyens de gérer les choses grâce à cinq points d'acupression.

J'aimerais maintenant insister sur deux notions que je considère comme essentielles et qui pourraient vous encourager à intégrer la thérapie par pression sur cinq points à votre routine quotidienne. Elles illustrent le

concept selon lequel notre réalité est directement liée à nos pensées et aux choix que nous faisons.

Tout d'abord, l'image que nous avons de nous-mêmes est déterminante. Elle nous pousse littéralement à agir en conséquence, d'où l'importance de l'améliorer. Une perception déformée ou négative de la réalité peut nous entraîner dans une spirale négative. Une pensée négative doit être immédiatement suivie d'une pensée positive. Se dire « Je suis vieux et fatigué, je n'attends plus rien de la vie » peut être remplacé de manière bénéfique par « Mon corps est encore fort et j'ai encore le temps de faire des choses dans ma vie ». Au lieu de penser « Je suis gros et personne ne m'aimera jamais », essayez de dire : « Je vais trouver des solutions à tous ces problèmes qui sont responsables de mon surpoids ».

Notre santé est le miroir de nos pensées et de nos émotions ; notre attitude face à la vie détermine notre niveau d'énergie vitale et a un impact certain sur la causalité. La PBA nous permet de conserver un état d'esprit positif qui nous aide à construire une image positive de nous-mêmes.

La deuxième notion extrêmement importante à garder à l'esprit est *qu'il est de notre devoir (envers nous-mêmes et envers les autres) de rester en phase avec les énergies positives autant que possible.* Il s'agit clairement d'un devoir que nous avons envers nous-mêmes, car nous dépendons évidemment de notre corps et de nos organes pour rester en bonne santé ; nous avons vu que notre système énergétique est très sensible au contenu de nos pensées et que le meilleur moyen de maintenir un bon équilibre est de lui fournir la meilleure énergie possible.

C'est également un devoir envers les autres, car nous faisons tous partie d'un même champ universel. Plus nous avançons sur le chemin de la positivité, plus nous rayonnons, plus nous sommes capables d'entraîner ceux qui nous entourent. Notre interconnexion finira par créer de nouveaux schémas pour tout le monde. Encore une fois, c'est la réalité quantique. C'est aussi simple que cela.

Permettez-moi de vous raconter une anecdote : au moment de la catastrophe du 11 septembre, j'avais mon cabinet en Nouvelle-Calédonie. En raison du décalage horaire entre là-bas et la côte est des États-Unis, il faisait nuit chez nous lorsque les avions ont percuté les tours, et nous n'étions pas au courant des événements qui se déroulaient à New York.

Le lendemain, j'ai été stupéfait lorsque la plupart de mes patients m'ont rapporté qu'ils n'avaient pas dormi ou très mal dormi la nuit précédente. Ma fille, qui avait alors neuf ans, avait été très malade cette nuit-là sans aucune raison médicale. L'énorme énergie de terreur et de panique qui avait balayé le monde entier avait également touché la Nouvelle-Calédonie, malgré notre ignorance béate de l'attaque. Cette immense énergie créée par des millions de pensées négatives partout sur la terre avait modifié l'état énergétique du monde, de sorte que même pendant leur sommeil (ou leur insomnie), les habitants de Nouvelle-Calédonie avaient pu percevoir l'énorme vague de peur et de terreur qui avait balayé la planète.

Cet événement m'a démontré encore davantage à quel point tous les êtres humains sont étroitement interdépendants ; il a montré comment un événement fortement chargé en émotions, qui touche directement une

partie limitée de la planète, peut affecter le reste du monde. Apparemment, les catastrophes mondiales rendent l'interdépendance tangible d'une manière dont nous ne sommes généralement pas conscients. Garder à l'esprit les implications stupéfiantes de cette connexion nous aide tous et nous permet de vivre des vies plus riches.

Dans cette optique, permettez-moi de souligner à nouveau l'importance capitale de rester autant que possible en phase avec les énergies positives ; c'est notre responsabilité et cela peut se faire grâce à l'utilisation quotidienne des circuits PBA en cinq points.

ANNEXE

L'évolution de la thérapie par toucher en cinq points

On m'a dit un jour que l'acupuncture en cinq points était un art de guérison aussi ancien que l'acupuncture traditionnelle, mais qu'elle était réservée à une poignée d'initiés (probablement parce qu'elle implique un niveau de vibration plus élevé).

Pour ma part, ce n'est pas ce qui m'a attiré au départ.

Lors d'un atelier auquel je me suis inscrit en 1988, j'ai appris que cette forme particulière d'acupuncture existait en Australie. Cependant, c'est lors d'un atelier de courte durée en 1992 que j'ai découvert ce qu'on appelait alors la « médecine énergétique ». Nous devions étudier le premier ouvrage du docteur Patrick Véret, *La médecine cosmogénétique ou l'Energomédecine*, ainsi qu'un autre de ses livres, *La spasmophilie enfin vaincue*.^{*2} Certains circuits présentés dans ce livre, en particulier celui contre la négativité et celui qui rétablit l'élément éther, m'ont été révélés par ces lectures.

Depuis lors, j'ai approfondi mes recherches et découvert d'autres circuits grâce à une longue correspondance avec le docteur Patrick Jouhaud, un médecin de Limoges, en France, qui travaille également avec les énergies. À ma connaissance, il existe plus de 300 circuits qui traitent de différents problèmes tels que l'asthme, la sciatique, l'hypertension, les sinus, etc.

J'ai décidé de sélectionner certains de ces circuits qui, selon moi, avaient beaucoup plus d'impact sur les états psychologiques négatifs que sur leurs cibles physiques initiales. Par exemple, j'ai constaté que le circuit associé à l'élimination de l'impact énergétique d'un traumatisme *physique* avait en fait un effet beaucoup plus important sur les problèmes *psychologiques*. De la même manière, le circuit 7, qui permet de rétablir la vibration fondamentale dans tous les centres énergétiques, est *le* circuit idéal pour briser tous les schémas conditionnés hérités de l'enfance.

Au fil du temps, j'ai sélectionné et modifié un certain nombre de circuits ; j'en ai découvert d'autres, et je me suis finalement retrouvé à travailler avec les vingt-deux circuits présentés dans ce livre. Quant à la notion de déclenchement simultané de cinq points, d'autres chercheurs dont je reconnais pleinement le génie ont intuitivement compris ce concept. En travaillant avec les circuits, j'ai remarqué que leur efficacité s'améliorait lorsqu'une séquence spécifique était respectée : c'est ainsi que j'ai décidé de les regrouper en protocoles précis, chaque protocole correspondant à un état négatif particulier.

Ensuite, comme je l'ai déjà mentionné, j'ai décidé de passer de l'acupuncture à l'acupression, en utilisant d'abord des patchs avant d'opter pour la pression manuelle. L'un des principaux avantages de l'acupression, bien qu'apparemment paradoxal, est qu'elle donne des résultats plus rapides et plus efficaces que la stimulation des points de pression à l'aide d'aiguilles. Elle peut être appliquée immédiatement en cas d'urgence. L'autre avantage de l'acupression est qu'il s'agit d'une technique d'auto-assistance.

Les techniques que je vous ai présentées dans ce livre sont le fruit d'une évolution progressive : la sélection de certains circuits d'acupuncture, la découverte d'applications radicalement différentes pour ceux-ci, leur regroupement en protocoles, ma longue observation et expérience cliniques, et l'expérience enrichissante du partage de tout cela lors de nombreux ateliers.

Ressources



L'Institut Delatte de Psycho-Bio-Acupression a été créé pour diffuser la PBA dans le monde entier, ainsi que pour protéger et soutenir ses praticiens. Les objectifs de l'institut sont les suivants

- ✦ Organiser des ateliers dans le monde entier pour enseigner l'utilisation de la psycho-bio-acupression.
- ✦ Former des praticiens et des enseignants et délivrer les diplômes correspondants.
- ✦ Fédérer et protéger les professionnels de la PBA.
- ✦ Établir des relations entre les professionnels de la PBA et leurs clients.
- ✦ Créer des initiatives qui permettront le développement et l'évolution de la PBA.

C'est donc par l'intermédiaire de cet institut que tous les ateliers seront organisés.

Il existe cinq niveaux d'ateliers PBA. Les niveaux 1 et 2 sont accessibles à toute personne souhaitant approfondir ses connaissances en PBA et être formée par un enseignant agréé. Les niveaux 3, 4 et 5 sont réservés aux personnes qui souhaitent utiliser la PBA à titre professionnel. Pour connaître les ateliers ou les praticiens dans votre région, veuillez consulter [le site **www.psychobioacupression.com**](http://www.psychobioacupression.com). Si aucun atelier n'est prévu dans votre région, veuillez contacter directement l'institut à [l'adresse **adressecontact@institut-delatte.org**](mailto:adressecontact@institut-delatte.org) pour en organiser un.

Notes

- *1 Je suggère de faire l'effort de préciser la date, car notre cerveau ne réagit pas si nous sommes trop vagues (« dans cinq ans »). Une phrase qui devient automatique n'alerte pas le cerveau ; les choses doivent être dites et faites en pleine conscience afin de mettre le cerveau en alerte.
- *2 Le docteur Véret n'a pas limité ses recherches à cette forme particulière d'acupuncture en cinq points ; ses travaux portaient également sur les oligo-éléments et les acides aminés essentiels, dans le cadre de ce qu'il appelait la nutripuncture. (Voir *Nutripuncture : Stimulating the Energy Pathways of the Body Without Needles* [Rochester, Vt. : Healing Arts Press, 2012].)

À propos de l'auteur



Mon père, le docteur [Pierre-Noël Delatte](#), est décédé subitement le 5 août 2012. Il avait consacré les 20 dernières années de sa vie à développer et à partager une technique qui a aidé des milliers de personnes à travers le monde. Son plus grand désir et sa mission sur cette Terre étaient d'aider les gens. Il aimait l'humanité et a passé sa vie à améliorer la vie du plus grand nombre.

Il croyait fermement aux soins préventifs plutôt qu'aux méthodes curatives, ce qui l'a conduit à développer la psycho-bio-acupression (PBA). Grâce à la PBA, il a pu aider de nombreuses personnes à se libérer des effets négatifs d'expériences traumatisantes. Il rêvait d'un monde où il y aurait suffisamment de praticiens et d'éducateurs en PBA pour que chacun puisse avoir accès à cette méthode de guérison.

Il a vécu sa vie avec une grande foi et une grande humanité dans tout ce qu'il faisait. Il a laissé un héritage considérable sur cette Terre et continuera à aider les gens à travers ses livres et l'excellente équipe qu'il a formée à l'Institut Delatte de Psycho-Bio-Acupression.

Nous l'aimions et le remercions d'avoir créé et partagé cette merveilleuse méthode et ce nouveau mode de vie.

ALEXANDRE DELATTE

À propos d'Inner Traditions • Bear & Company

Fondée en 1975, [Inner Traditions](http://www.InnerTraditions.com) est une maison d'édition de premier plan spécialisée dans les livres sur les cultures indigènes, la philosophie pérenne, l'art visionnaire, les traditions spirituelles de l'Orient et de l'Occident, la sexualité, la santé holistique et la guérison, le développement personnel, ainsi que dans les enregistrements de musique ethnique et les accompagnements pour la méditation.

En juillet 2000, Bear & Company s'est associé à Inner Traditions et a déménagé de Santa Fe, au Nouveau-Mexique, où il avait été fondé en 1980, à Rochester, dans le Vermont. Ensemble, Inner Traditions • Bear & Company comptent onze marques : Inner Traditions, Bear & Company, Healing Arts Press, Destiny Books, Park Street Press, Bindu Books, Bear Cub Books, Destiny Recordings, Destiny Audio Editions, Inner Traditions en Español et Inner Traditions India.

Pour plus d'informations ou pour parcourir plus d'un millier de titres disponibles en version imprimée et électronique, rendez-vous sur www.InnerTraditions.com.

Healing Arts Press One
Park Street
Rochester, Vermont 05767
www.HealingArtsPress.com

Healing Arts Press est une division d'Inner Traditions International

Copyright © 2007, 2008, 2009, 2010 par Guy Trédaniel

Éditeur Traduction anglaise© 2013 par Inner Traditions International

Publié à l'origine en français sous le titre *Cinq points, un point c'est tout !* par Guy Trédaniel
Éditeur

Première édition américaine publiée en 2013 par Healing Arts Press

Tous droits réservés. Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite ou utilisée sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, y compris la photocopie, l'enregistrement ou tout système de stockage et de récupération d'informations, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Note au lecteur : *Ce livre est destiné à servir de guide informatif. Les remèdes, approches et techniques décrits dans cet ouvrage sont destinés à compléter et non à remplacer les soins ou traitements médicaux professionnels. Ils ne doivent pas être utilisés pour traiter une affection grave sans consultation préalable d'un professionnel de santé qualifié.*

Données de catalogage de la Bibliothèque du Congrès

Delatte, Pierre-Noël.

[Cinq points, un point c'est tout ! Anglais]

Thérapie par cinq points de contact : acupression pour le corps émotionnel / Pierre-Noël Delatte, docteur en médecine ; traduit par Brigitte Delatte. — Première édition américaine.

p. cm.

Résumé : « Auto-traitement simple et rapide des problèmes émotionnels grâce aux points d'acupression » — Fourni par l'éditeur.

ISBN imprimé : 978-1-59477-495-9

ISBN du livre électronique : 978-1-62055-135-6

1. Acupuncture. 2. Points d'acupuncture. I. Titre.

RM184.D4513 2013

615.8'92—dc23

Pour en savoir plus sur la thérapie par pression sur cinq points ou la psycho-bio-acupression (PBA), rendez-vous sur

www.psycho-bio-acupressure.com.

Édition électronique produite par



www.antrikexpress.com

Thérapie par les cinq points Thérapie par le toucher

Acupression pour le corps émotionnel



Pierre-Noël Delatte, docteur en médecine

Traduit par Brigitte Delatte



Healing Arts Press
Rochester, Vermont • Toronto, Canada

Thérapie par pression sur cinq points

« Le Dr Pierre-Noël Delatte offre une perspective brillante à ceux qui souhaitent explorer l'auto-guérison grâce à sa thérapie par acupression en cinq points. Il démontre et explique clairement comment, dans des conditions favorables, l'acupression peut naturellement renforcer le système immunitaire, produire ses propres remèdes biologiques et guérir le corps. »

KAM THYE CHOW,
FONDATEUR DE LA LOTUS PALM SCHOOL ET
AUTEUR DE « *ADVANCED THAI YOGA MASSAGE* »

Sommaire

[Image de](#)

[couverture Page](#)

[de titre Épigraphe](#)

[Introduction](#)

[**Chapitre 1 : Qu'est-ce que la thérapie par pression sur cinq points ou psycho-bio-acupression \(PBA\) ?**](#)

[Quelques exemples d'utilisation de la thérapie par pression sur cinq points :](#)

[études de cas Comment fonctionne la thérapie par pression sur cinq points ?](#)

[La naissance de la thérapie par pression sur cinq points](#)

[**Chapitre 2 : Les dix circuits PBAC à cinq points les plus couramment utilisés**](#)

[Localisation des points](#)

[Technique d'application](#)

[Surmonter l'autosabotage](#)

[Circuit 1](#)

[Circuit 2](#)

[Circuit 3](#)

[Circuit 4](#)

[Circuit 5](#)

[Circuit 6](#)

[Circuit 7](#)

[Circuit 8](#)

[Circuit 9](#)

[Circuit 10](#)

[**Chapitre 3 : Douze circuits PBACircuits supplémentaires à cinq points**](#)

[Circuit 11](#)

[Circuit 12](#)

[Circuit 13](#)

[Circuit 14](#)

[Circuit 15](#)

[Circuit 16](#)

[Circuit 17](#)

[Circuit 18](#)

[Circuit 19](#)

[Circuit 20](#)

[Circuit 21](#)

Circuit 22

Chapitre 4 : Combiner les circuits : protocoles de traitement

Protocole pour la
détresse Protocole

pour la dépression

Protocole pour la

panique Protocole pour

l'obsession Protocole

pour la nervosité

Protocole pour l'obésité

Protocole hyperémotivité

Utilisation des protocoles

Chapitre 5 : Glossaire des troubles et protocoles recommandés

Abandon

Accident

Alopécie ou perte de

cheveux Colère

Angoisse

Anorexie

Anxiété

Apathie

Asthme

Énurésie (énurésie) Boulimie

Intimidation

Fatigue chronique (asthénie)

Coliques chez le nouveau-né

Pathologies du côlon (spasmodiques ou fonctionnelles) chez l'adulte

Conflits

Cystite

répétitivedépression

Désir d'avoir un enfant

Divorce, séparation Dyslexie

Otites, récurrenteczéma

Anxiété liée

aux examens

Peur du nouveau-né, inexpliquéehaine

Nostalgie Hyperactivité

Hypersomnie (somnolence excessive pendant la journée)

Hypochondrie

Impuissance

Inattention, manque de concentration, distraction, rêverie Infections, répétitives

InsManque

d'inspiration omnie

Nervosité

Incapacité à lâcher prise

Libido (problèmes)

Perte

Mal d'amour

Douleurs lombaires (lumbago), sévèresmigraines

Se ronger les ongles (onychophagie)

Raideurs musculaires au niveau du cou

(contractures) Cauchemars

Terreurs nocturnes

Nostalgie, aiguë

obésité Obsession

Surmenage

Panique

Perfectionnism

e Phobies

Éjaculation précoce Syndrome

préménstruel Psoriasis

Réactions psychosomatiques

Maladies du cuir chevelu

Autodépréciation

Spasmophilie

Bégalement Ulcères

gastriques Stress

(temporaire)

Tics et TOC (troubles obsessionnels compulsifs) Amygdalite,

répétitive

Trichotillomanie (arrachage compulsif des

cheveux) Déracinement

Mycose vaginale, répétitive

Chapitre 6 : Les cinq règles d'or pour conserver son équilibre énergétique

Règle numéro 1

Règle numéro 2

[Règle numéro 3](#)

[Règle numéro 4](#)

[Règle numéro 5](#)

[**Conclusion**](#)

[**Annexe : L'évolution de la thérapie par toucher en cinq points Notes**](#)

[**Ressources À**](#)

[**propos de l'auteur**](#)

[**À propos d'Inner Traditions • Bear & Company**](#)

[**Droits d'auteur et autorisations**](#)

Introduction

Au cours de mes décennies de pratique en tant que médecin généraliste, je n'ai pu m'empêcher d'observer certains résultats thérapeutiques stupéfiants, qui n'étaient pas obtenus par la médecine officielle. De plus, la pensée dominante et la perspective cartésienne officielle étaient incapables d'expliquer ces résultats déconcertants.

J'ai décidé de chercher des réponses. Dans l'espoir d'obtenir des éclaircissements, je me suis intéressé à un large éventail de thérapies telles que la médecine vibratoire, la chromothérapie, le magnétisme, les cristaux, les huiles essentielles, les élixirs floraux (les célèbres essences de Bach ainsi que les élixirs allemands d'Andrea Korte), etc. J'ai commencé à explorer divers enseignements alternatifs tels que le système particulier mis au point par le docteur Patrick Véret, connu sous le nom de Nutripuncture, ainsi que la mésothérapie et la kinésiologie. J'ai découvert avec grand intérêt les travaux de Mohammed Haddad sur les fractales et leur utilisation réussie dans le traitement de certains types de cancer. En un mot, j'ai examiné de près de nombreux systèmes connus et moins connus qui produisent des effets déroutants, encore inexpliqués par la pensée rationnelle générale.

Pour une raison quelconque, je sentais que je ne pouvais pas me limiter à un seul des systèmes que j'avais appris. J'ai donc décidé de ne pas me restreindre à une seule méthode, aussi intéressante soit-elle. J'ai supprimé les limites restrictives et conservé les systèmes avec lesquels je ressentais une harmonie plus profonde. Mes recherches, mes expériences et ma sélection des éléments pouvant être combinés pour obtenir les meilleurs résultats ont fini par donner naissance à une sorte de melting-pot. Tout cela m'a pris beaucoup de temps, mais ma préoccupation constante et ma priorité sont restées la simplicité et la rapidité d'action pour lutter contre l'énormité de la douleur qui nous habite et nous entoure.

Au cours de quinze années de recherches approfondies, j'ai mis au point une thérapie par toucher en cinq points, que je partage dans mon cabinet et dans les ateliers que j'anime depuis quelque temps. J'ai écrit ce livre afin de tenir la promesse que j'ai faite de partager mes découvertes avec un public plus large. J'ai fait cette promesse à ceux qui se sont inscrits à mes ateliers et qui m'ont demandé de mettre mes connaissances par écrit, ainsi qu'à ceux qui ont regretté de ne pas avoir pu y participer. J'ai fait cette promesse à mes patients qui s'inquiétaient de mes indisponibilités et à ceux qui me posaient des questions telles que : « Un membre de ma famille qui vit en France souffre de dépression. Pourriez-vous me recommander quelqu'un qui fait ce que vous faites ? » Malheureusement, je n'avais pas de réponse à leur donner.

Je ne suis certainement pas un gourou ni un philosophe, mais une petite remarque faite par un ami, bouddhiste et psychiatre, m'est restée en tête ; il m'a simplement dit

: « Ce qui t'a été donné doit être partagé. »

J'ai voulu que ce livre soit aussi pratique et accessible que possible, afin que tous ceux qui le liront puissent faire comme moi. Mon objectif est d'aider mes lecteurs à faire face aux défis inattendus de la vie ainsi qu'aux événements quotidiens, comme aider un bébé agité et privé de sommeil par des coliques douloureuses ou la peur du noir, sans avoir à lui donner de médicaments, ou donner à un parent les moyens d'aider son enfant à surmonter son trac paralysant avant un examen afin qu'il puisse retrouver tout son potentiel. Deux circuits en cinq points suffisent.

Je pense sincèrement que mes collègues (médecins, psychologues, sophrologues, ostéopathes, acupuncteurs, homéopathes, etc.) pourraient tirer profit de l'ajout de la thérapie par toucher en cinq points à leur formation et à leurs connaissances existantes ; c'est déjà le cas de nombreux médecins qui se sont inscrits aux ateliers que j'anime.

De plus, la thérapie par pression sur cinq points, que j'appelle également psycho-bio-acupression (PBA), peut vraiment vous aider à renouer avec votre responsabilité personnelle et à prendre soin de ces incidents sans fin qui s'accumulent inexorablement et finissent par gâcher votre journée. Un peu de discipline et cinq minutes suffisent.

Dans les pages qui suivent, vous trouverez tout d'abord, au chapitre 1, une définition claire de ce qu'est exactement la thérapie par pression sur cinq points/psycho-bio-acupression, en théorie et en pratique, ainsi qu'une brève description de la manière dont je l'ai développée. Les chapitres 2 et 3 fournissent des descriptions détaillées des vingt-deux circuits à cinq points utilisés dans la PBA et de la technique appropriée pour les stimuler. Le chapitre 4 montre comment combiner les circuits pour créer des protocoles de traitement spécifiques, suivi au chapitre 5 d'un glossaire des troubles et des protocoles recommandés pour les soulager. Le chapitre 6 explore en profondeur ce que j'appelle les « cinq règles d'or » pour équilibrer l'énergie, qui nous aident à maintenir les résultats de la thérapie par toucher en cinq points. L'annexe ajoute des détails supplémentaires sur l'évolution de la thérapie par toucher en cinq points.

1

Qu'est-ce que la thérapie par toucher en cinq points ou psycho-bio-acupression (PBA) ?

On ne peut pas guérir une partie du corps comme si elle était séparée du tout. Le corps ne peut pas être guéri comme s'il n'avait rien à voir avec l'âme, et pour que le corps et l'esprit soient en bonne santé, il faut d'abord prendre soin de l'esprit... De nos jours, les médecins commettent souvent l'erreur de séparer l'âme du corps.

PLATON

La thérapie par pression sur cinq points ou psycho-bio-acupression est une méthode simple et pratique, qui donne des résultats rapides et qui est facilement accessible et applicable à tous :

- ✦ C'est une méthode *simple* : elle consiste à exercer une pression simultanée sur cinq points d'acupuncture, ce qui produit un « circuit imprimé » sur le corps. Chaque « circuit imprimé » correspond spécifiquement à une émotion négative particulière qui est ciblée. Ces circuits sont ensuite regroupés en protocoles précisément définis, sélectionnés en fonction du problème à traiter.
- ✦ C'est une méthode *pratique* : elle ne nécessite aucune préparation. Elle est également discrète, car elle peut être utilisée partout sans attirer la curiosité.
- ✦ C'est une méthode qui donne *des résultats rapides* : quelques minutes suffisent pour se remettre d'un stress extrême et retrouver les moyens de le gérer.
- ✦ C'est une méthode *accessible à tous* : aucune connaissance particulière n'est requise. Il suffit de lire attentivement ce livre et de mémoriser les différents points d'acupuncture.
- ✦ Enfin, outre le fait qu'il s'agit d'une méthode d'auto-acupression très particulière, la PBA est *applicable à tous* : elle peut être utilisée pour aider d'autres personnes, même des enfants et des bébés.

Mais qu'est-ce que la psycho-bio-acupression (PBA) ?

- « **P** » signifie « *psychologique* », car la stimulation des points d'acupuncture a un impact direct sur notre état psychologique. La PBA permet de traiter efficacement les émotions négatives passagères (telles que la colère) ainsi que les troubles pathologiques plus profonds (tels que les états dépressifs, l'anxiété chronique ou les obsessions).
- « **B** » signifie « *bio* », qui signifie « *vie* », car contrôler notre état psychologique signifie gérer nos énergies vitales, et parce que cette action sur notre esprit a une incidence certaine sur notre état physique. Les maladies psychosomatiques sont ainsi atténuées. Notre vie peut être radicalement transformée car notre force vitale peut être stimulée. Tout comme l'agriculture biologique empêche le sol, l'eau et l'air d'être empoisonnés par l'utilisation abusive de pesticides chimiques, les biothérapies peuvent empêcher notre corps d'être lentement empoisonné par l'utilisation abusive de médicaments psychotropes. Au contraire, les biothérapies renforcent les capacités naturelles de guérison de notre corps.
- « **A** » signifie *acupression*, qui consiste à exercer une pression sur les points déclencheurs anciens de l'acupuncture. Si l'acupression est particulièrement connue grâce au shiatsu, la PBA utilise une technique différente et très spécifique qui consiste à appliquer simultanément une pression sur cinq points.

La technique de la thérapie par pression sur cinq points ou PBA permet :

- ✦ *La gestion instantanée des émotions passagères* afin de faire face à différents types de situations, allant de l'anxiété courante avant un examen à une crise de panique avant de monter dans un avion. Elle peut également être d'une grande aide dans la gestion de situations tragiques telles qu'un deuil ; bien que la PBA ne puisse évidemment pas effacer comme par magie le chagrin, elle offre la possibilité de faire face à une situation de crise de la manière la plus efficace possible compte tenu des circonstances.
- ✦ *Le traitement d'états émotionnels durables*, parfois profondément ancrés dans l'esprit, et susceptibles d'induire des pathologies graves telles que la dépression, les obsessions ou l'anxiété chronique.
- ✦ *L'atténuation de la composante émotionnelle de nombreux troubles ou maladies psychosomatiques*, tels que l'eczéma, les ulcères gastriques ou la colite, et, par conséquent, la guérison facilitée de ces troubles.

Quelques exemples d'utilisation de la thérapie par toucher en cinq points : études de cas

La thérapie par pression sur cinq points est d'une grande aide dans la plupart des situations bouleversantes, voire traumatisantes, comme le démontrent quelques études de cas tirés de ma pratique. Je commencerai par le cas d'une perte soudaine qui a précipité une crise majeure chez une personne qui est venue me consulter.

ÉTUDE DE CAS

PBA pour le deuil

Martha avait récemment perdu son mari, décédé de manière inattendue d'un accident cardiovasculaire cérébral. Martha faisait de son mieux pour paraître forte, mais elle n'avait visiblement plus aucune force ni aucun courage ; elle ne mangeait plus, ne dormait plus et fondait en larmes dès qu'elle se retrouvait seule.

J'ai choisi le protocole de détresse (qui sera décrit en détail au chapitre 4) ; c'est-à-dire que, par acupression, j'ai « imprimé » sur son corps les circuits spéciaux qui traitent, dans cet ordre, la négativité, la dépression, la panique, les émotions excessives et les séquelles d'un traumatisme. J'ai terminé la séance par le circuit qui rétablit l'équilibre énergétique général.

Dès le troisième circuit, environ cinq minutes après le début de la séance, j'ai remarqué que Martha était clairement plus détendue. Elle n'a pas tardé à le confirmer : « C'est incroyable, cette terrible tension dans ma tête a disparu. » À la fin du quatrième circuit, elle a déclaré : « J'ai l'impression que le poids qui m'étouffait depuis la mort de mon mari s'est envolé ; je peux enfin respirer à nouveau. » À la fin de la séance, elle a reconnu à quel point elle se sentait mieux : « Je n'arrive pas à croire à quel point je suis plus calme et détendue maintenant. »

Bien sûr, le chemin vers la guérison complète était encore long pour Martha, son chagrin était toujours présent et ses difficultés n'avaient pas disparu, mais comme elle avait retrouvé son potentiel énergétique, elle était désormais en mesure de mieux gérer sa douleur et sa situation. Je lui ai enseigné les circuits PBA dont elle avait besoin afin qu'elle puisse les utiliser seule dès qu'elle en ressentirait le besoin.

Les émotions perturbatrices temporaires peuvent être effacées afin que la capacité à faire face au défi à relever puisse refaire surface, comme le montre le cas suivant.

ÉTUDE DE CAS

Peur intense de passer l'examen de conduite

Pendant très longtemps, Virginia, âgée de vingt-quatre ans, a tenté d'obtenir son permis de conduire. Elle semblait avoir un don naturel pendant ses cours, mais elle ne supportait pas la pression de l'examen et était incapable de contrôler ses émotions : son cœur battait à tout rompre, elle avait immédiatement des brûlures d'estomac, sa vision se brouillait soudainement et, inmanquablement, elle finissait par griller un feu rouge. C'était le scénario habituel de ses examens de conduite, qu'elle avait tentés et échoués une treize fois, ce qui semble incroyable mais est pourtant vrai.

Virginia voulait désespérément avoir sa propre voiture, car son futur emploi l'exigeait ; sa situation était claire : sans permis de conduire, pas d'emploi. Une année entière s'était déjà écoulée, et plus elle essayait, moins elle se sentait confiante. Son partenaire commençait à critiquer son manque alarmant de maîtrise de soi et de détermination. Elle avait tout essayé, mais rien ne l'aidait à surmonter ses crises de panique. Ni les médicaments prescrits (bêtabloquants) ni l'homéopathie n'avaient fonctionné. Elle est venue me consulter sans grand espoir, mais plutôt pour faire plaisir à une amie qui m'avait chaudement recommandé.

Je me suis concentré sur son poulx afin de ressentir son état émotionnel. J'ai restauré son énergie grâce à des circuits PBA que je présenterai plus loin dans ce livre. Ensuite, je lui ai appris à faire elle-même trois circuits spécifiques : le premier traitait de la panique, le deuxième encourageait et améliorait toutes les formes d'expression, et le troisième rétablissait son équilibre énergétique.

Quelques jours plus tard, un coup de téléphone triomphant m'a appris qu'elle avait réussi son examen et qu'elle se reconnaissait à peine ; son nouvel état de relaxation lui avait permis de réagir même à une situation délicate, qui l'aurait totalement déstabilisée à d'autres moments.

Des exemples comme celui-ci sont monnaie courante dans ma pratique. Les circuits sont bénéfiques dans un très large éventail de cas : un avocat peut stimuler certains circuits PBA avant de plaider une affaire ; de même, un comédien peut gérer son trac quinze minutes avant d'entrer en scène. Les étudiants parviennent à se débarrasser de leur trac avant les examens. Des circuits en cinq points faciles à apprendre permettent de gérer toutes ces émotions courantes qui ont un impact très négatif sur notre vie quotidienne.

En plus d'être d'une grande aide dans les situations d'urgence, la contribution de la thérapie par pression sur cinq points à la résolution des problèmes chroniques est également considérable, en particulier lorsqu'un problème chronique menace de devenir pathologique ou l'est déjà. Prenons l'exemple de Jack, qui a été muté (de France en Nouvelle-Calédonie) pour les besoins de son entreprise.

ÉTUDE DE CAS

Séparation d'avec sa famille

Pendant deux ans, Jack a dû laisser derrière lui sa jeune famille. Sa femme avait son propre travail et les enfants devaient rester dans leur ancienne école. Comme on dit en Nouvelle-Calédonie, Jack était un « célibataire géographique », qui souffrait beaucoup de la solitude. Lorsqu'il m'a consulté, il ne s'était pas fait de nouveaux amis et l'alcool était devenu une habitude facile et dangereuse après le travail. Jack s'ennuyait à mourir et était en train de sombrer dans la dépression.

J'ai appliqué le protocole contre la dépression, qui a très bien fonctionné et l'a aidé pendant quelques semaines. Puis il a fait une rechute, car sa situation restait inchangée et les mêmes causes produisaient les mêmes effets en raison de ses pensées négatives latentes. Ne voulant pas prendre du Prozac comme le lui avait suggéré son médecin généraliste, il m'a consulté à nouveau. Je lui ai recommandé de s'inscrire à l'un de mes ateliers afin qu'il puisse apprendre les différents circuits qui pourraient l'aider à éviter la dépression. Je savais que mes traitements ne pouvaient apporter qu'un soulagement temporaire à un problème comme le sien, qui était lié à une période particulière. Lorsqu'il est revenu me voir environ un mois après l'atelier, il m'a raconté l'anecdote suivante : « Après l'atelier, je me sentais tellement bien que j'ai négligé de travailler sur moi-même chaque matin comme vous me l'aviez recommandé. Je pensais simplement que j'allais bien. Puis, il y a deux semaines, mon patron m'a invité chez lui ; je n'avais vraiment pas envie d'y aller, mais je devais le faire, alors j'ai fait les circuits, en particulier celui contre la dépression. J'ai été étonné de constater que j'avais passé une bonne soirée. De plus, le lendemain, je me sentais encore plein d'énergie et motivé ; j'étais vraiment positif et le temps a filé, alors qu'une journée de travail me semble généralement interminable. Cela m'a aidé à comprendre que je devais simplement consacrer un peu de temps chaque matin à faire mes circuits et que ce petit moment me garantissait une journée beaucoup plus détendue. » Bien sûr, la situation de Jack n'avait pas changé, mais il avait acquis les moyens d'éviter la dépression et d'attendre sereinement le moment où il pourrait retrouver sa petite famille.

La PBA aide également les enfants et même les bébés, comme le montre l'exemple suivant.

ÉTUDE DE CAS

Panique infantile

Kevin, âgé de huit mois, ne dormait pas depuis sa naissance. Toute la famille était épuisée et le couple était au bord de la séparation. Chaque nuit, le père et la mère devaient se relayer pour tenir le petit Kevin dans leurs bras, mais dès qu'ils le reposaient dans son lit, il se remettait à pleurer.

Différentes approches avaient été essayées, y compris celle suggérée par le pédiatre (laisser le bébé pleurer jusqu'à ce qu'il s'épuise). Rien ne fonctionnait et Kevin pleurait à se rompre le cœur ; il semblait qu'il n'y avait rien à faire. L'homéopathie n'avait pas donné de résultats, contrairement à certains médicaments chimiques, mais les parents refusaient d'introduire des produits chimiques dans l'organisme de Kevin.

Lorsque j'ai vu le bébé pour la première fois, j'ai commencé à poser des questions sur la grossesse et l'accouchement. La mère de Kevin avait déjà perdu son premier bébé après six mois de grossesse, et cet accident l'avait rendue très sensible à une éventuelle répétition de cette première expérience : elle se sentait extrêmement anxieuse et avait dû arrêter de travailler au début de sa grossesse précisément à cause de cette anxiété élevée. L'accouchement lui-même avait été catastrophique : huit jours après la date prévue, Kevin ne donnait aucun signe de vouloir naître ; pendant ce temps, le placenta montrait des signes de vieillissement. Il a fallu provoquer le travail et les contractions ont été difficiles et douloureuses. Finalement, il a fallu utiliser des forceps. Comme l'a dit la mère de Kevin : « On aurait dit que le bébé rejetait l'idée même de naître. »

En réalité, ce cas est extrêmement courant : le bébé est tout simplement terrifié. Dans ce cas précis, le petit Kevin avait ressenti et absorbé la profonde anxiété de sa mère pendant qu'il était dans son ventre ; il avait également fortement perçu sa terreur de le perdre à l'approche de la date de l'accouchement. Enfin, l'utilisation des forceps lui est très probablement apparue comme un acte d'agression. Il n'est donc pas étonnant que Kevin ait eu peur de s'endormir.

Nous savons que l'une des principales peurs de nos ancêtres était d'être attaqués pendant leur sommeil et que cette peur reste encodée dans la partie la plus primitive de notre cerveau. Cette peur est aussi ancienne que les débuts de l'humanité. Même à ce stade de notre évolution, notre inconscient considère le sommeil comme une perte de contrôle potentiellement dangereuse de notre environnement. Selon sa logique, il considère également que rester éveillé est le meilleur moyen d'éviter tout danger latent en période de forte anxiété ; cela devient une sorte de réflexe. D'ailleurs, ne dit-on pas « tomber » amoureux, « tomber » endormi, « tomber » malade ? Ces situations reflètent nos peurs majeures de perdre le contrôle (de notre cœur, de notre environnement, de notre corps). Kevin était manifestement en état de panique et il était logique qu'il ne puisse tout simplement pas « *tomber* » *endormi*.

J'ai appliqué les cinq circuits qui traitent l'état de panique et les séquelles d'un traumatisme ; j'ai également sélectionné ceux qui rétablissent le système énergétique. Par mesure de sécurité, j'ai également fait le circuit lié aux coliques (la peur s'exprime souvent par des coliques). Cette nuit-là, le petit Kevin a dormi comme un ange pour la première fois.

Ses parents m'ont appelé le lendemain matin et m'ont demandé, à moitié en plaisantant, si j'étais magicien. Je ne le suis pas, bien sûr ; le cas de Kevin nécessitait simplement de poser les bonnes questions, de faire preuve de bon sens et d'appliquer les circuits en cinq points appropriés pour résoudre le problème à sa source.

Comme le montrent clairement ces études de cas, la PBA peut empêcher l'aggravation de notre état émotionnel lorsqu'elle est appliquée avec vigilance et discipline dès l'apparition des premiers signes de malaise. En même temps, elle ne se limite certainement pas à des incidents temporaires. Utilisée à titre préventif, elle peut empêcher une situation de dégénérer en chaos ; à cet égard, nous devons rester humbles et garder à l'esprit que le lien entre le corps et l'esprit est une réalité.

Tout trouble psychologique ou émotionnel durable est susceptible d'entraîner des troubles physiques.

troubles. La thérapie par pression sur cinq points nous permet de reprendre le contrôle de la situation ; plus tôt nous y avons recours, mieux nous protégeons et améliorons notre santé. Il serait certainement judicieux d'adopter l'approche orientale de la maladie, qui consiste à privilégier la médecine préventive plutôt que de soigner les problèmes déjà existants.

Je mène personnellement une vie très trépidante, que beaucoup considéreraient comme épuisante. Je voyage toute l'année afin de faire connaître la PBA à travers des séminaires et des ateliers (ce qui implique des déplacements constants en avion et en train, des séjours à l'hôtel et un travail tous les jours de la semaine et le week-end). En plus de travailler en Europe et dans différentes régions du monde, je rentre régulièrement en Australie, où vit ma famille. Pourtant, je me sens plus jeune qu'il y a dix ans.

Comment fonctionne la thérapie par pression sur cinq points

Afin de comprendre comment fonctionne la thérapie par pression sur cinq points/PBA, nous devons brièvement explorer le concept *d'énergie vitale*.

Tout au long de l'histoire, les cultures du monde entier ont reconnu l'existence d'une énergie universelle, une force présente dans tout l'univers, y compris dans le corps humain. Elle a reçu de nombreux noms, tels que *prana* en Inde, *chi* ou *ki* en Extrême-Orient, *chula* dans certaines traditions chamaniques et *animus* en latin. Invisible comme l'air, l'énergie vitale a une influence profonde sur notre santé et notre bien-être. Elle a non seulement un impact sur notre santé physique et notre survie, mais elle est également responsable de notre équilibre mental et émotionnel.

En substance, la santé physique est bonne tant que l'énergie vitale est bien équilibrée et peut circuler librement ; lorsque l'énergie est bloquée ou déséquilibrée, des troubles apparaissent, qui peuvent évoluer vers des maladies.

Gardons à l'esprit que toute matière, quelle que soit sa densité, est constituée d'énergie. Elle est composée d'atomes, de protons et d'électrons qui vibrent ensemble à différentes fréquences. Nous vivons dans le champ électromagnétique de la Terre et sommes entourés d'ondes, allant des ondes radio à basse fréquence à une extrémité du spectre aux rayons cosmiques à haute fréquence à l'autre extrémité. Absolument tout dans l'univers est constitué d'énergie, qui devient plus dense et commence à vibrer à une fréquence plus basse lorsqu'elle se transforme en matière. Ce champ d'énergie est un immense réseau qui englobe tout. C'est là que nous vivons, tous. C'est ce qui nous relie tous.

Nous, les êtres humains, sommes également des phénomènes énergétiques. Nous fonctionnons dans nos propres champs énergétiques. Notre énergie vitale rayonne tout autour de notre corps physique (cette « aura » est visible par certaines personnes) ; elle entre et sort de notre corps par des centres énergétiques appelés *chakras* et circule le long de couloirs énergétiques appelés méridiens ou *nadis*.

Les problèmes de santé apparaissent lorsque l'énergie est bloquée ou lorsque sa stimulation est trop forte ou trop faible. La santé est bonne lorsque les différents niveaux d'énergie à l'intérieur et autour du corps sont bien équilibrés, lorsqu'un état d'équilibre prévaut. L'un

des plus anciens systèmes de guérison, l'acupuncture, consiste à insérer de fines aiguilles dans des points spécifiques du corps afin de réguler le flux d'énergie à travers les méridiens.

La médecine chinoise reconnaît deux énergies complémentaires, le yin et le yang, qui constituent ensemble le chi ou énergie vitale. Certains organes sont yin, comme le foie, tandis que d'autres sont yang, comme l'estomac. De la même manière, il existe six méridiens yin et six méridiens yang. Il existe environ 365 points d'acupuncture situés le long de ces méridiens, où l'énergie vitale est concentrée. L'insertion d'aiguilles d'acupuncture dans la peau à ces points spécifiques permet de stimuler ou de réduire le flux d'énergie à travers les méridiens, ce qui influence la qualité de l'énergie qui atteint les organes et rééquilibre leur fonctionnement. Une bonne circulation de l'énergie nous procure une sensation d'harmonie.

Pour les sceptiques, précisons ici que, bien que ces fameux méridiens n'aient aucun fondement anatomique, leur existence a récemment été démontrée par la science occidentale : les variations des radiations bêta le long de leur parcours ont été enregistrées et cartographiées sur des yogis en méditation.

Au départ, je me suis inspiré d'une technique d'« acupuncture en cinq points », enseignée en Australie et dans différentes parties du monde. En France, le docteur Patrick Véret a été un précurseur dans ce domaine. Plutôt que de considérer l'énergie d'un point d'acupuncture isolé, le raisonnement initial était de stimuler cinq points en même temps, afin de produire un circuit imprimé sur le corps. À partir de l'énergie originelle qui circule dans les méridiens, une énergie spécifique commencerait à circuler dans le circuit. Chaque circuit spécifique (constitué de cinq points) était considéré comme correspondant à un problème particulier.

J'ai appris cette technique particulière il y a environ dix-huit ans et j'ai décidé de l'utiliser dans ma pratique. J'ai appris certains circuits grâce aux écrits du Dr Véret et d'autres à partir d'autres sources. Mon objectif à l'époque était d'utiliser les circuits pour traiter des troubles physiques tels que l'hypertension, la sinusite ou la sciatique. Cependant, les résultats que j'ai obtenus ont été quelque peu surprenants. Mes patients ne semblaient pas tirer aucun bénéfice des circuits, du moins pas sur le plan physique. Contre toute attente, leurs réactions psychologiques étaient unanimes : ils se sentaient mieux, plus détendus, libérés de leur stress habituel.

Après avoir longuement réfléchi à la question, j'ai mené des expériences minutieuses pendant longtemps. Finalement, je ne pouvais que tirer la conclusion inattendue, mais limpide, que ces circuits produisaient un effet psychologique inconnu. Je vais maintenant essayer de vous l'expliquer en termes simples et à l'aide d'une comparaison. Certains aspects de notre cerveau et de notre corps (qui dépend de notre cerveau) présentent des similitudes avec un ordinateur ; si l'ordinateur n'est pas

connecté à la bonne tension, ou si sa batterie est faible, certains programmes cessent tout simplement de fonctionner. Il en va de même pour notre cerveau : dès qu'il n'est plus correctement alimenté, certains « programmes » cessent de fonctionner, nous rendant incapables de gérer les situations qui se présentent à nous. Cette comparaison avec un ordinateur n'est évidemment qu'une métaphore utile (le cerveau n'est pas une machine), mais elle permet de comprendre facilement l'ensemble du processus.

L'énergie qui alimente notre cerveau provient en grande partie de nos pensées. *La pensée est une énergie pure* : la pleine signification de ce concept ainsi que ses implications sont très importantes pour comprendre la thérapie des cinq points/psycho-bio-acupression. La pensée est un phénomène énergétique dont l'impact ne doit pas être sous-estimé. C'est un concept rendu familier par la physique quantique.

Bien sûr, nous recevons des énergies de notre métabolisme (d'où l'importance des oligo-éléments), ainsi que de notre environnement cosmique et tellurique. *Cependant, ce sont les énergies induites par la pensée qui ont un impact majeur sur notre cerveau (et qui sont susceptibles de le perturber)*. C'est également une réalité observable. Chacun d'entre nous en fait l'expérience chaque jour.

Le simple fait d'observer ce que nous ressentons lorsque nous parlons à une personne en colère nous fait prendre conscience que nous avons affaire à des champs d'énergie : quels que soient les efforts déployés par cette personne pour dissimuler ses sentiments de colère intense, nous les *percevons*, nous ressentons l'énergie qui émane d'elle ; cette énergie provient de ses pensées et rayonne avec force. Même si la personne en colère s'efforce de paraître calme, nous captons cette énergie de colère. À l'inverse, l'énergie d'amour émanant d'une personne amoureuse est chaleureuse, puissante et belle.

Sans surprise, chaque fois que nous chargeons notre cerveau de négativité, notre « tension » diminue, et c'est ce qui nous empêche de faire face à nos défis. Plus nous sommes chargés d'énergies négatives, plus nous perturbons notre fonctionnement, *jusqu'à ce que nous passions finalement à des systèmes énergétiques différents*, qui peuvent être des systèmes de dépression ou de panique. L'incident particulier qui déclenche notre émotion destructrice peut être si insupportable qu'il nous fait perdre le contrôle ou « sauter les plombs », et c'est ainsi qu'une « cicatrice » se forme dans notre système énergétique. Ces « cicatrices » ont des effets durables sur notre avenir.

Pour revenir à notre comparaison avec l'électricité, disons simplement que si plusieurs fusibles ont sauté dans votre maison et ne sont pas réparés, les petits appareils qui leur correspondent cesseront tout simplement de fonctionner. Cette situation perdurera si rien n'est fait. Cela est très clair. Le même processus se produit dans notre cerveau. Cependant, tout comme nous pouvons réparer les fusibles de notre maison, nous avons la possibilité de rétablir l'équilibre de nos énergies.

C'est là qu'intervient la thérapie en cinq points. En stimulant certains circuits PBA spécifiques, un antidote énergétique commence à circuler ; *en quelques minutes, notre énergie est*

est restaurée et le soulagement est instantané.

La naissance de la thérapie par pression sur cinq points

Lorsque j'ai commencé à travailler avec les circuits à cinq points, j'utilisais des aiguilles, comme je l'avais appris, même si je m'étais rapidement rendu compte que certains points pouvaient être très sensibles et donc induire une énergie susceptible d'interférer avec l'efficacité des circuits. De plus, je voulais soigner des bébés, et les aiguilles n'étaient évidemment pas la solution dans ce cas.

Un bref incident a tout changé : un jour, alors que je me promenais dans le quartier chinois de Sydney, j'ai eu l'impulsion d'expliquer mon dilemme à un vendeur d'aiguilles ; il m'a suggéré d'essayer ses patchs. Ces patchs contenaient de minuscules billes capables d'activer les points ; ils étaient utilisés occasionnellement par les Asiatiques pour se débarrasser des migraines. J'ai donc essayé ces patchs sans être vraiment convaincu de leur efficacité. À ma grande surprise, ils ont fonctionné.

Leur fonctionnement est lié au fait qu'un point d'acupuncture peut être influencé de deux manières différentes : en stimulant (tonifiant) son énergie ou en diminuant (dispersant) son excès d'énergie. La stimulation des points peut être obtenue à l'aide d'aiguilles, de chaleur ou de pression manuelle.

- ✦ Dans le cas des *aiguilles*, une fois l'aiguille insérée, il faut la tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour tonifier ; une autre méthode consiste à utiliser une aiguille en or. Pour disperser, l'aiguille est tournée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre ; on peut également utiliser une aiguille en argent.
- ✦ *La chaleur* peut également être utilisée pour tonifier : les techniques les plus courantes consistent à utiliser de petits bâtonnets d'armoise brûlants, appelés *moxa*, ou la lumière obtenue par des fibres optiques.
- ✦ Enfin, *la stimulation* peut être provoquée par une pression manuelle, comme c'était le cas avec les patchs.

Dans le cadre de mon travail, l'objectif était de stimuler l'énergie plutôt que de la disperser. Pour cela, les patchs offraient une solution indolore. Pendant des mois, je les ai utilisés en circuits de cinq points sur des bébés et des enfants, avec beaucoup de succès. Puis, un jour, une patiente dont j'avais pris soin a avoué qu'elle aimerait suivre une séance de PBA, mais qu'elle avait une phobie des aiguilles. À l'époque, je n'utilisais les patchs que sur les bébés et les enfants ; pour une raison que j'ignore, je croyais encore à la supériorité des aiguilles. Cependant, j'ai senti qu'une nouvelle opportunité s'offrait à moi et j'ai décidé, dans ce cas précis, de travailler avec les patchs. Les résultats de la séance ont largement dépassé mes attentes et m'ont aidé à prendre la décision de n'utiliser plus que des patchs, quel que soit l'âge de mes patients.

La deuxième étape dans le développement de ma méthode originale a été franchie lors d'un autre

voyage à l'étranger, lorsqu'on m'a demandé d'aider une jeune femme déprimée, invitée par des amis qui connaissaient bien les résultats positifs que j'avais obtenus. Je ne pouvais pas refuser, même si le fait de ne pas avoir de patchs à ma disposition me mettait mal à l'aise. Je n'avais jamais expérimenté la pression manuelle auparavant et je n'avais pas la moindre idée si le circuit imprimé pouvait fonctionner sans patchs. Cependant, je tenais vraiment à répondre à la demande de mes amis, je n'avais donc pas d'autre choix que d'essayer avec mes doigts. J'ai appuyé fermement sur les cinq points. *Le résultat fut absolument impressionnant et presque instantané.* En quelques minutes, la jeune femme a déclaré qu'elle se sentait totalement détendue et que le poids lourd qu'elle avait sur la poitrine avait disparu.

Au fil de mes expériences avec différents circuits sur une longue période, j'ai finalement sélectionné et modifié vingt-deux circuits qui se sont révélés les plus utiles pour notre fonctionnement mental. Certains circuits traitent de l'élimination des énergies de dépression, de panique, d'hyperémotivité, de négativité ou d'obsession. D'autres chargent positivement tous nos centres énergétiques ou effacent les anciennes cicatrices imprimées dans notre système énergétique par des épisodes douloureux de notre vie passée.

Finalement, j'ai regroupé les circuits définitifs en protocoles très précis, chacun ciblant une situation psychologique spécifique. Ces protocoles nous aident à faire face à une situation déstabilisante, sans pour autant nous déstabiliser. (Veuillez consulter l'annexe pour une description plus détaillée de mon développement de la thérapie par toucher en cinq points.)

Peu à peu, j'ai réalisé que si aucune aiguille ni patch n'était nécessaire, la thérapie par toucher en cinq points pouvait être enseignée comme méthode d'auto-assistance. La base de l'harmonie intérieure est un système énergétique sain, que la PBA rend accessible à tous. J'ai commencé avec mes patients dans mon cabinet, avant d'organiser et d'animer de petits ateliers, qui sont rapidement devenus très populaires. Si dix minutes consacrées à la PBA au début de chaque nouvelle journée suffisent, la connaissance des circuits, présentée dans les deux chapitres suivants, est une base nécessaire.

2

Les dix circuits PBA à cinq points les plus couramment utilisés

La psycho-bio-acupression repose sur neuf circuits principaux à cinq points pour éliminer les énergies négatives et rétablir une charge positive. Ce sont les plus couramment utilisés, il est donc essentiel de les connaître. Ces circuits, que j'enseigne lors de mes ateliers, sont assez faciles à mémoriser. J'en ai ajouté un dixième, qui n'est pas utilisé aussi régulièrement. Malgré sa relative rareté, il peut s'avérer extrêmement utile pour débloquer certaines situations, c'est pourquoi je l'ai inclus ici.

Commençons par la technique d'application, qui s'applique à tous les circuits. La première étape consiste à apprendre l'emplacement précis des cinq points de chaque circuit sur le corps.

Localisation des points

Pour chaque point PBA répertorié dans cet ouvrage, quatre indications sont fournies pour le localiser :

1. Pour les lecteurs familiarisés avec l'acupuncture ou le shiatsu, chaque point est répertorié avec son numéro d'identification tel qu'indiqué dans le système de référence standard utilisé par les professionnels.
2. Chacun est décrit à l'aide de termes anatomiques standard pour les parties du corps et les emplacements.
3. Une illustration visuelle de chaque point sur le corps est fournie.
4. Les illustrations sont accompagnées d'instructions pour localiser le point.

Malgré la précision des illustrations, vous pouvez ressentir une certaine incertitude car l'emplacement des points varie légèrement d'une personne à l'autre. Si vous n'êtes pas sûr, n'hésitez pas à explorer la zone autour du point. Placez votre pouce, votre index ou votre majeur (selon ce qui vous semble le plus confortable) sur l'endroit indiqué sur l'illustration. Vos autres doigts ne sont pas assez forts pour éveiller la sensibilité. Tout en gardant votre doigt sur l'endroit indiqué, appuyez plus fort, un peu plus à droite, un peu plus à gauche, légèrement au-dessus et légèrement en dessous, jusqu'à ce que vous trouviez une zone plus sensible : c'est le point que vous recherchez. Une fois que vous l'avez trouvé, maintenez la pression, fermement et régulièrement, mais sans douleur, pendant environ cinq secondes.

Ne vous inquiétez pas si vous constatez une légère différence entre l'emplacement du point le plus sensible que vous avez identifié et l'emplacement de son point correspondant tel qu'il est représenté dans le système de référence standard. Pour le lecteur profane, il sera plus pratique et suffisant d'utiliser les deux derniers guides de localisation, à savoir les illustrations visuelles et les instructions. Cependant, les autres chiffres et termes sont fournis à l'intention des professionnels. Le lecteur profane peut également trouver utile de se reporter aux définitions suivantes des termes anatomiques standard :

Distal : situé loin du centre du corps ou du point d'attache *Proximal* : situé plus près du centre du corps ou du point d'attache *Médial* : situé près de la ligne médiane du corps ou de la ligne médiane d'un organe *Latéral* : opposé à médial ; près ou sur le côté ou les côtés du corps *Dorsal* : vers le haut, vers le haut ou l'arrière du corps
Ventral : vers le dessous du corps

En outre, le tableau de conversion suivant peut vous être utile.

Convertir les centimètres en pouces
1 cm = 0,39 pouce

Technique d'application

Une fois que vous avez localisé chacun des cinq points d'un circuit donné, l'objectif est d'éveiller leur sensibilité par pression. *La technique consiste à appliquer une pression manuelle ferme pendant quelques secondes sur chacun des cinq points à tour de rôle, puis, sans faire de pause, à appliquer une deuxième et une troisième pression, un peu plus rapides.* La pression doit être ferme mais pas douloureuse ; il faut trouver un équilibre. La sensibilité doit être ressentie dans les cinq points à la fois. Si vous ne ressentez pas l'un des points d'acupression après avoir terminé le circuit, n'hésitez pas à appliquer une nouvelle pression, peut-être un peu plus longtemps.

L'objectif est de stimuler suffisamment les cinq points afin que les tissus gardent en mémoire la pression exercée. En d'autres termes, après avoir cessé d'appuyer sur les cinq points, nous (ou notre patient) devrions sentir que la pression persiste dans les cinq points pendant quelques instants. Ceci est crucial : nous n'appuyons pas assez fort pour causer de la douleur (mais presque) ; en même temps, nous devons nous assurer que la pression est suffisamment ferme pour que les tissus en gardent la mémoire. C'est ainsi qu'un « circuit imprimé » est produit. La pression fait circuler l'énergie que nous voulons activer dans le circuit.

Supposons, par exemple, que vous souhaitiez stimuler le point 4 du circuit contre la dépression.

Séparez votre pouce gauche de votre index gauche. Placez votre pouce droit dans l'angle ainsi formé. Appuyez fermement. Tournez lentement dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que vous trouviez une zone plus sensible : c'est le point d'acupression que vous recherchez. Mémorisez cette sensibilité particulière : c'est ce que vous rechercherez lorsque vous chercherez les autres points d'acupression décrits dans ce livre.

Si vous ne trouvez pas cette zone sensible, ne vous inquiétez pas, il est possible que cette zone spécifique ne soit pas particulièrement sensible chez vous. Appuyez simplement votre doigt sur le point indiqué sur le schéma et exercez une pression ferme. Vous ne pouvez pas vous tromper, car la surface de votre doigt couvre largement la zone que vous souhaitez cibler.



Point 4, circuit de la dépression

N'oubliez pas qu'une pression ferme ne signifie pas une pression douloureuse : appuyez fermement, creusez profondément pour trouver cette sensibilité particulière ; l'élasticité de votre peau vous permet de le faire. *Il est extrêmement important qu'après avoir appuyé sur les cinq points et fermé les yeux pour les vérifier mentalement, vous sentiez encore la pression persister dans chacun d'eux : les cinq points doivent rester activés ensemble pendant quelques secondes pour que le circuit commence à fonctionner et devienne efficace.*

N'oubliez pas non plus d'enlever votre montre (à cause des piles) et de vider vos poches de tout objet tel que téléphone portable, télécommande, bracelet ou collier magnétique, car ces objets pourraient interférer avec l'action du PBA. De la même manière, si vous travaillez sur quelqu'un d'autre, assurez-vous qu'il enlève tous ces objets.

Lorsque vous travaillez sur quelqu'un d'autre, il est également important de construire mentalement un « bouclier neutre » (voir la quatrième règle d'or au chapitre 6) pour vous protéger contre les énergies négatives, et de vous laver soigneusement les mains une fois la séance terminée. Cela ne sert à personne que vous soyez chargé d'énergies qui ne sont pas les vôtres.

Surmonter l'autosabotage

Il peut sembler sûr de supposer qu'une fois que nous avons décidé d'utiliser la PBA pour

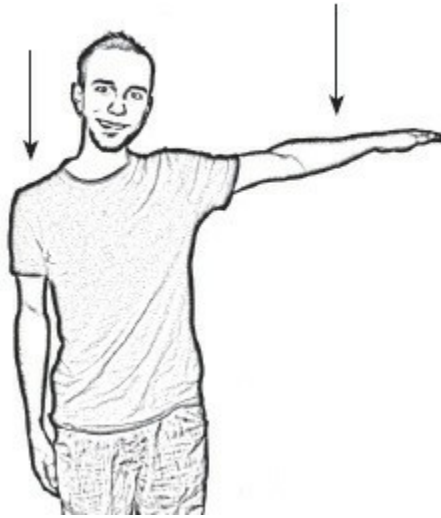
travailler sur nous-mêmes, nous sommes pleinement conscients de ce que nous faisons et que notre volonté est forte parce que nous avons vraiment l'intention de nous améliorer. Ou, si un patient nous consulte dans le but exprès d'améliorer son bien-être, cela semble être le cas.

Cependant, l'autosabotage peut se manifester chez chacun d'entre nous, lorsqu'un conflit surgit entre le conscient et l'inconscient. Consciemment, la patiente peut effectivement vouloir guérir, mais son inconscient peut s'y opposer. Sans s'en rendre compte, elle peut tirer des avantages secondaires d'une situation désagréable. Par exemple, une femme souffrant d'une grave dépression peut sincèrement croire qu'elle veut vraiment aller mieux, alors que son inconscient souhaite que cette situation perdure, car sa famille et ses amis s'inquiètent pour elle et prennent soin d'elle. D'une certaine manière, être le centre de l'attention est un avantage.

Ce concept a été bien expliqué par Roger Callahan dans son remarquable ouvrage *Five Minute Phobia Cure* (Enterprise Publishing, 1985), dans lequel il aborde la notion d'« inversion psychologique ». D'autres scientifiques mentionnent également cette notion, comme le docteur Patrick Véret dans son ouvrage *La médecine cosmogénétique ou l'Energo-médecine* (Editions du Rocher, 1991) ou Michel Dogna dans son impressionnant livre *Manuel du nouveau thérapeute* (Editions Guy Trédaniel, 2012).

Véret et Dogna présentent également l'intérêt de ce que j'appelle le « test musculaire » pour déterminer si un tel auto-sabotage est présent. Le docteur Jean Elmiger, de Lausanne (Suisse), développe également cette notion dans son livre *Redécouvrir la vraie médecine : les nouveaux horizons de l'homéopathie* (Element Books, 1998). Le docteur Véret l'appelait « test neuromusculaire » et Michel Dogna « test bio universel ». Quel que soit le nom qu'on lui donne, l'important est que cela fonctionne vraiment. Cela permet de vérifier si les vibrations d'un produit chimique ont un effet négatif sur notre organisme. Dans le cas qui nous intéresse ici, cela permet de vérifier le désir réel d'une personne de guérir et de remédier instantanément à la situation en cas d'autosabotage.

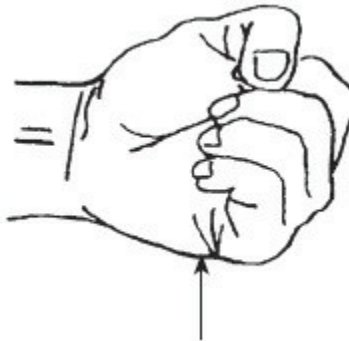
La procédure est très simple. Demandez d'abord au patient de garder son bras gauche à l'horizontale et dites-lui de vous empêcher de le baisser. Placez votre main gauche sur son épaule droite pour l'aider à garder l'équilibre, puis, avec votre main droite, appuyez aussi fort que possible sur son poignet gauche afin de tester sa force jusqu'à ce qu'il atteigne sa limite de résistance. Demandez ensuite à votre patient de penser, ou mieux encore, de dire à voix haute, qu'il veut aller mieux (ou ne plus avoir peur, perdre du poids, etc.) et répétez la pression sur son poignet. Si l'intention du patient est forte et si son désir de guérir est sincère, sa force restera la même. Mais en cas d'auto-sabotage, la force de résistance disparaît et le bras tombe (voir illustration).



Test musculaire

Si le bras tombe, demandez au patient de fermer le poing et, à l'aide du bout de votre deuxième doigt, tapotez 35 fois sur le pli situé sous le cinquième doigt, comme indiqué sur l'illustration ci-contre.

Répétez l'opération sur l'autre poing fermé. Une fois cela fait, répétez le test musculaire et demandez au patient de répéter qu'il souhaite aller mieux. Vous constaterez cette fois-ci que le bras du patient conserve toute sa force. Ce processus est une application très simple de la kinésiologie (voir encadré page 26) qui permet d'éliminer facilement l'autosabotage. L'effet sera probablement de courte durée, mais cela suffira pour que les circuits fonctionnent sans être menacés par un « saboteur intérieur ».



Tapotez le pli sous le cinquième doigt.

Le principe de ce test musculaire est simple : nos pensées étant un phénomène énergétique, si une pensée nous perturbe (par exemple, penser que nous voulons aller mieux alors que notre inconscient ne le souhaite pas), elle produit une énergie parasite qui perturbe nos impulsions nerveuses ; en conséquence, nous perdons notre force musculaire. Lorsque la pensée ne nous perturbe plus, nous retrouvons toute notre force. Cela vaut pour tout type de pensée : une pensée qui n'est pas en harmonie avec nous et qui nous perturbe affecte notre endurance.

Remarque : si, pour une raison quelconque (douleur, arthrite), vous ne pouvez pas effectuer le test de l'épaule, vous pouvez utiliser n'importe quel autre groupe musculaire (par exemple, flexion contre-recoil du coude,

ouverture du poing fermé, étirement d'une jambe pliée). Toute action permettant de mesurer la force musculaire initiale et son déficit ultérieur en cas d'auto-sabotage peut être utilisée.

Un avantage supplémentaire de ce test est que vous pouvez l'utiliser sur vous-même si vous n'êtes pas très sûr de votre état d'esprit actuel. Il est très difficile d'avoir suffisamment d'objectivité et de lucidité pour juger de ce que vous ressentez vraiment. Si vous soupçonnez une légère anxiété, une attitude négative ou même une dépression, vous pouvez demander à quelqu'un de vous aider en appuyant fermement sur votre bras pendant que vous pensez : « Je suis dans un état d'esprit négatif ». Si la réponse est négative, votre bras tombe, ce qui signifie que vous *n'êtes pas* négatif et que vous n'avez pas expressément besoin du circuit. De la même manière, lorsque vous voulez savoir ce dont la personne que vous aidez a vraiment besoin, vous pouvez utiliser ce test, qui ne peut pas se tromper.

Remarque sur la kinésiologie

Dans les années 60, un chiropracteur américain, George Goodheart, a remarqué que les muscles peuvent être renforcés lorsque d'autres parties du corps apparemment sans rapport sont massées ou pressées. Cette apparente bizarrerie est possible parce que le corps est un tout intégral et que tous les principaux organes et systèmes sont interconnectés par des circuits énergétiques. Un excès d'énergie ou une énergie bloquée dans les canaux énergétiques peut produire une faiblesse dans l'organe correspondant et être détectée dans le muscle associé. Par exemple, le quadriceps est relié à l'intestin grêle ; en cas d'intolérance au lactose, si l'on boit un verre de lait, l'intolérance se fera sentir non seulement dans l'intestin, mais aussi dans le quadriceps. En testant la force des différents muscles, un spécialiste en kinésiologie peut déterminer la cause du problème.

La kinésiologie considère que la santé est constituée de trois aspects dans un « triangle de la santé » : structurel (physique), mental et chimique. Le patient est invité à résister à une certaine pression sur un membre. Le circuit énergétique du muscle s'éteint lorsqu'un méridien ou un organe particulier est déséquilibré.

Trois types de « défis » permettent de déterminer ce qui ne va pas :

1. Défi physique
2. Défi chimique : des substances chimiques ou des dilutions homéopathiques sont placées directement sur la langue ou sur la peau.
3. Défi mental : le patient est invité à se concentrer sur certaines pensées ou certains sentiments et la différence dans sa résistance musculaire est testée. (De nombreuses maladies chroniques ont une forte composante émotionnelle, et cette méthode permet de révéler la cause cachée du problème.) Le défi mental est utilisé pour rechercher l'auto-sabotage.

Circuit 1 contre la dépression

Fondamentalement, la dépression se caractérise par un certain nombre de signes cardinaux :

Épuisement : une fatigue intense se manifeste, en particulier le matin. La personne se lève déjà épuisée. Se sentir fatigué le soir est tout à fait normal, mais se sentir fatigué le matin ne l'est certainement pas. Si sortir du lit demande un

effort surhumain, cela peut être un signe de dépression.

Insomnie : difficulté à s'endormir ou sommeil interrompu par de longues périodes d'éveil ou de cauchemars. En un mot, le sommeil n'est jamais réparateur. Parfois, au lieu de souffrir d'insomnie, la personne dépressive peut chercher refuge dans le sommeil et dormir de manière excessive (mais cela est plus rare).

Apathie : absence ou altération de la volonté. La personne est incapable de passer à l'action et manque tellement d'énergie qu'elle se coupe de sa vie quotidienne habituelle. Une absence totale de sentiments et d'initiative a remplacé tout le reste.

Anorexie : bien sûr, il est difficile d'avoir faim dans cette situation ; nourrir son corps demande un effort immense.

Boulimie ou syndrome de frénésie-purge : ce trouble est plus rare, mais peut apparaître pour combler un sentiment de vide et d'insécurité.

Idées morbides : si la dépression dure trop longtemps, la volonté de vivre disparaît. La personne est connectée à l'énergie de la non-existence et se sent très malade et hypocondriaque, elle commence souvent à parler de suicide.

Soyez extrêmement prudent lorsque vous êtes confronté à ce type de cas et demandez conseil à un professionnel.

Je commence toujours mes ateliers en enseignant ce circuit. Une fois que tout le monde a compris son fonctionnement et l'a utilisé (les participants travaillent les uns sur les autres), la tension qui est inévitablement présente au début d'un atelier disparaît comme par magie, et le groupe devient soudainement harmonieux et prêt à travailler. Ce circuit peut également être utilisé lorsque vous vous sentez sous pression. Les participants ont souvent rapporté par la suite que faire ce circuit à la fin d'une journée difficile les avait vraiment aidés à se détendre.

N'oubliez pas d'appuyer fermement pendant quatre à cinq secondes sur chacun des cinq points d'acupression suivants avant de répéter l'opération deux fois. L'énergie de la dépression disparaîtra en cinq minutes.

Point 1 : Rate 1 (droite)

(Côté médial du gros orteil, à 0,1 cm de la base de l'ongle).

Tenez votre gros orteil droit et appuyez fermement un peu en dessous du coin inférieur gauche de l'ongle.



Point 2 : Triple réchauffeur 15 (gauche)

(Dans le creux situé à mi-chemin entre GB21 et SI13, dans la fosse suprascapulaire.)

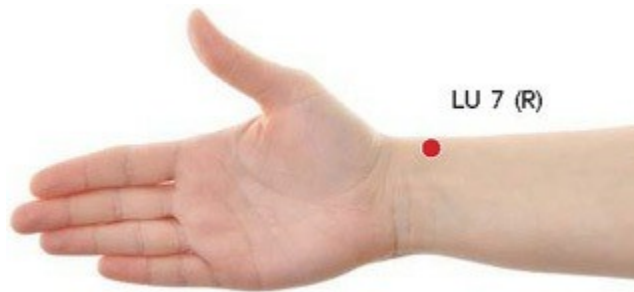
Placez votre main droite sur la partie horizontale de votre épaule gauche (haut du trapèze). Votre majeur doit se trouver légèrement au-dessus de la partie saillante de votre omoplate gauche (ou scapula). Le point recherché doit se trouver juste sous la dernière phalange de votre majeur. Appuyez fermement ; vous devriez sentir une zone plus sensible ; si ce n'est pas le cas, cherchez de chaque côté du point jusqu'à ce que vous sentiez une plus grande sensibilité. N'hésitez pas à appuyer fermement, car ce point (comme le point 1) n'est pas très sensible et donc difficile à localiser.



Point 3 : Poumon 7 (droit)

(5 cm en proximal du pli cutané le plus distal du poignet droit, en proximal du styloïde du radius, dans une dépression entre l'os et les tendons du brachioradialis et de l'abductor pollicis longus).

C'est là que votre médecin prend généralement votre pouls. Lorsque vous appuyez, vous sentirez une petite dépression entre l'os et les tendons responsables de la flexion de votre main. Si vous prêtez attention, vous sentirez le pouls battre à cet endroit.



Point 4 : Gros intestin 14 (gauche)

(Entre le 1er et le 2e métacarpe de votre main gauche, sur la face radiale du milieu du 2e métacarpe, au point le plus haut du muscle lorsque le pouce et l'index sont rapprochés.)

Regardez maintenant le dos de votre main gauche ; séparez votre pouce de votre index et placez votre pouce droit exactement dans l'angle indiqué sur l'illustration, à l'endroit où se trouve le « V » formé par les deux premiers métacarpes (les os à la base du pouce et de l'index). Appuyez. Vous sentirez un point sensible à cet endroit.

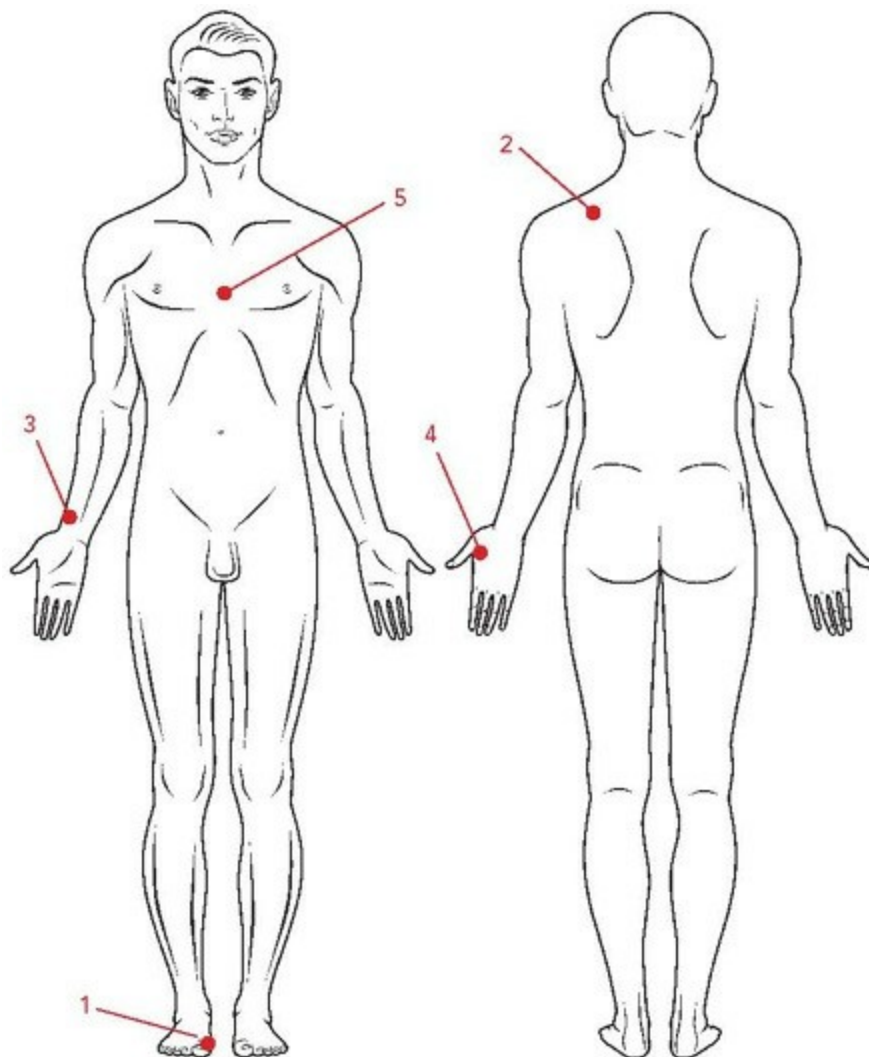
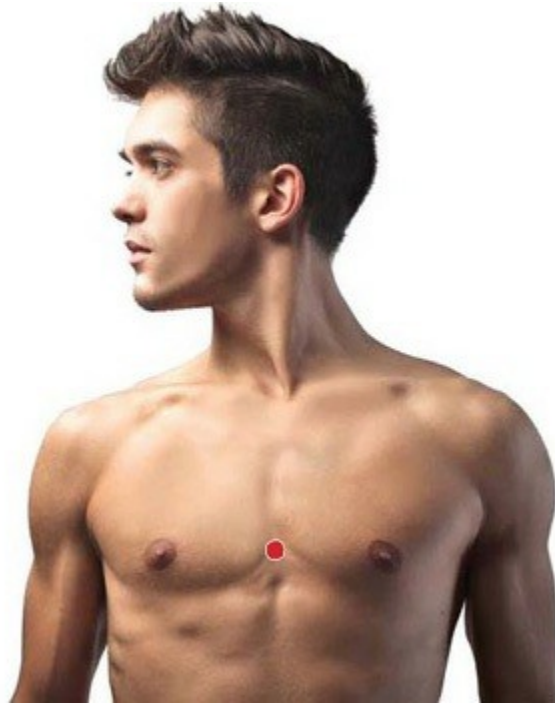


Point 5 : Vaisseau de conception 17

(Dans un creux situé sur la ligne médiane, au niveau du sternum, à hauteur du 4e espace intercostal.)

Ce point se trouve exactement au milieu de l'axe qui relie les deux mamelons ; il peut être très sensible chez les personnes très anxieuses. Vous pouvez également utiliser le point situé cinq centimètres plus bas sur la ligne médiane.

CV 17



Circuit 1 : contre la dépression

Circuit 2 Contre

la négativité

La négativité est facile à reconnaître : c'est un état d'esprit dans lequel tout est perçu et vécu de manière négative et sombre ; être affecté par la négativité ne signifie pas être réellement déprimé, même si la négativité peut être un signe de dépression si elle dure trop longtemps.

Fondamentalement, être négatif signifie voir invariablement et exclusivement le côté négatif des événements et des personnes, et jamais leur côté positif ; cela signifie se sentir constamment en conflit et critiqué, ainsi qu'exaspéré par tout et n'importe quoi autour de soi ; la négativité signifie voir le verre à moitié vide dans tout ; cela signifie se sentir séparé du reste du monde, qui est perçu comme hostile.

Le doute systématique fait partie de la négativité : vous commencez votre journée avec le sentiment que rien ne va marcher, vous avez cessé de croire en quoi que ce soit et vous avez l'impression de perdre votre temps. Vous êtes incapable d'imaginer un horizon qui pourrait être exempt du sentiment de séparation et de perte. Vous commencez à douter de vos valeurs éthiques habituelles et de tout ce en quoi vous croyiez auparavant. Vous êtes aveuglé et vous vous laissez envahir par le cancer du doute systématique. Si nous laissons le doute envahir tous les aspects de notre vie, nous sommes manifestement dans un état d'esprit négatif et peut-être en route vers la dépression.

Ce circuit est très efficace pour briser les schémas négatifs et nous aider à retrouver une perspective plus large. Je l'utilise moi-même souvent avant d'aller travailler lorsque je sens que la journée va être difficile ou lorsque je suis honnête avec moi-même et que je reconnais que je suis dans un état d'esprit négatif. C'est extrêmement important, car cela fait partie de pratiquement tous les protocoles que nous étudierons un peu plus tard. (Ces protocoles, composés de différents circuits, nous aident à gérer toutes les émotions destructrices qui nous affaiblissent et nous déstabilisent).

Point 1 : Rate 6 (gauche)

(Sur la face interne de la cheville gauche, 5 cm directement au-dessus de la pointe de la malléole médiale, sur le bord postérieur du tibia.)

Ce point est situé sur la face interne de la cheville gauche, à environ cinq centimètres au-dessus de la protubérance à l'extrémité inférieure du tibia (os le plus gros de la jambe). Ce point est souvent assez sensible. Si vous travaillez sur vous-même, placez le petit doigt de votre main droite sur la protubérance osseuse : le point se trouvera juste sous votre index. Veillez à appuyer sur le bord arrière du tibia et *non* sur son bord avant.

Si vous travaillez sur quelqu'un d'autre, procédez comme indiqué sur le schéma : placez le petit doigt de votre main gauche sur la protubérance osseuse ; le point se trouvera juste sous votre index.



Point 2 : Gros intestin 4 (droit)

(Entre le 1er et le 2e métacarpes de votre main droite, sur la face radiale du milieu du 2e métacarpe, au point le plus haut du muscle lorsque le pouce et l'index sont rapprochés.)

Ce point correspond au point 4 du circuit contre la dépression, mais il se trouve sur la main droite. Séparez votre pouce droit de votre index et appuyez au milieu.



Point 3 : Point spécial (pied droit)

(Pied droit, entre les tendons extenseurs du troisième et du quatrième orteil, à environ 2 cm de

leur base.)

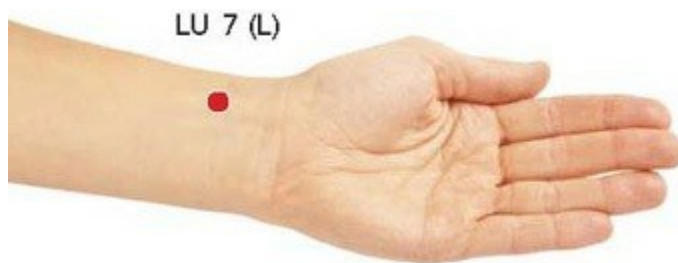
Ce point se trouve à l'arrière du pied droit, à environ deux centimètres de la base des orteils, entre les tendons du troisième et du quatrième orteil.



Point 4 : Poumon 7 (gauche)

(5 cm en proximal du pli cutané le plus distal du poignet gauche, en proximal du styloïde du radius, dans une dépression entre l'os et les tendons du brachioradialis et de l'abductor pollicis longus).

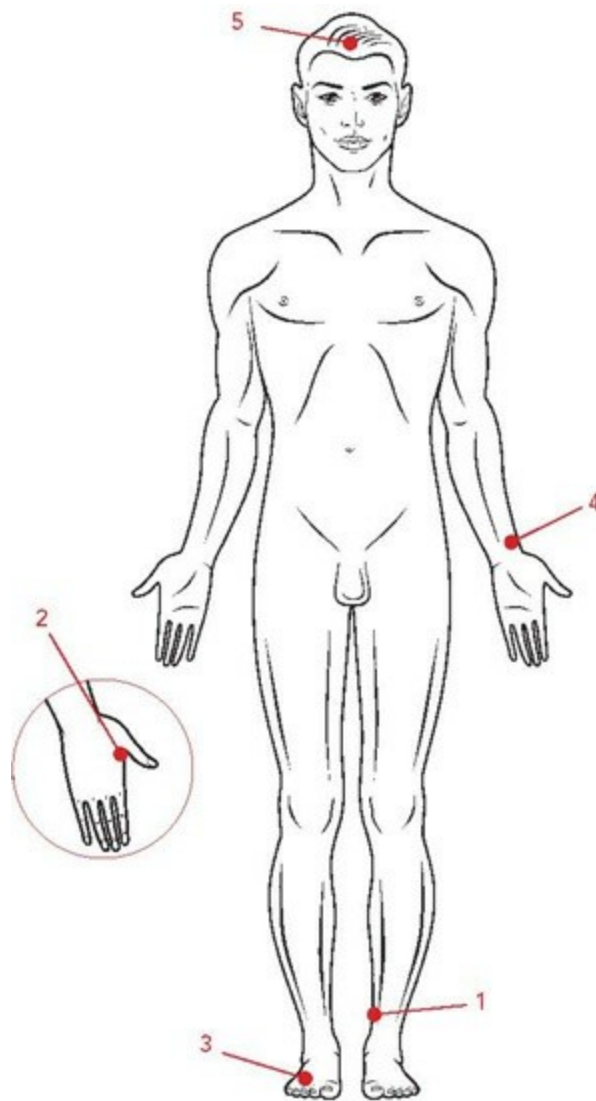
Ce point correspond au point 3 du circuit 1 contre la dépression, mais cette fois-ci, il est situé sur le bras gauche au lieu du bras droit. Situé un peu au-dessus du pli du poignet gauche, c'est là que vous sentez votre pouls.



Point 5 : Vaisseau gouverneur 23

(À partir de la ligne frontale des cheveux, suivez la ligne sagittale du crâne vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez une dépression au niveau de la fontanelle antérieure.)

Pour trouver ce point sur vous-même, regardez-vous dans un miroir et suivez l'axe du crâne vers l'arrière à partir de la ligne frontale des cheveux jusqu'à ce que vous sentiez une petite dépression. Cette dépression, qui varie d'une personne à l'autre, correspond à ce qui reste de la fontanelle antérieure que vous aviez lorsque vous étiez bébé. C'est exactement là que vous devez appuyer.



Circuit 2 : Contre la négativité

Circuit 3

Contre la peur, l'anxiété et la panique

Ce circuit s'applique aux situations où le niveau d'anxiété devient insupportable et son impact physiquement difficile à supporter.

Peur temporaire (liée à des circonstances particulières) : avant une présentation ou un entretien d'embauche, avant de monter sur scène si vous êtes acteur, ou avant un événement sportif si vous êtes participant, etc. Peu importe votre niveau de préparation, cette peur vous rend impuissant et improductif.

Anxiété chronique : vous avez peur de tout sans raison, vous vous sentez constamment au bord du désastre et vous appréhendez tous les appels téléphoniques ; vous craignez sans cesse pour votre famille et vos amis, ainsi que pour votre propre bien-être et votre statut professionnel ; en un mot, votre attitude vous empêche de vous détendre et de profiter de la vie et témoigne de votre manque de confiance en l'univers ; vous vous sentez à la merci des circonstances extérieures et laissez votre anxiété se transformer en une peur généralisée, injustifiée et omniprésente qui finit par dominer toute votre existence.

Panique irrationnelle : celle qui survient avant un voyage en voiture ou en avion.

Phobie (des araignées ou des serpents par exemple) : nous sommes nombreux à avoir déjà éprouvé cet état de peur, qui entraîne inévitablement une réaction psychosomatique : respiration superficielle, transpiration excessive, agitation extrême, accélération du rythme cardiaque ou sensation douloureuse d'avoir le plexus solaire écrasé par un poing géant.

Nous devons trouver un moyen de réduire la pression liée à l'anxiété ; là encore, le PBA est là pour nous aider. Il est utile de connaître ce circuit par cœur, car il est remarquablement efficace et présent dans la plupart des protocoles que nous étudierons un peu plus loin dans ce livre. Les causes de l'anxiété sont nombreuses et peuvent survenir sans prévenir, il est donc très utile de pratiquer ce circuit régulièrement.

Point 1 : Vessie 67 (droite)

(Face latérale du petit orteil droit, à 0,1 cm de la base de l'ongle).

Pour localiser ce point, tenez fermement le petit orteil droit entre le pouce et l'index de la main droite ; placez délicatement le pouce sur la dernière phalange, juste avant le coin de l'ongle, et appuyez fermement. Ce point n'est pas très sensible.



Point 2 : Rein 1 (droit)

(Sur la plante du pied, entre le deuxième et le troisième métatarsien, au niveau du pli formé par la flexion des orteils au niveau des articulations métatarsophalangiennes).

Fléchissez les orteils du pied droit et appuyez sur la petite dépression qui apparaît sur la plante du pied, à environ cinq centimètres de la base des orteils. Veillez à rester sur l'axe central de la plante du pied. Ce point est sensible et correspond au début du méridien du rein. Une fois que vous avez identifié ce point, vous ne l'oublierez plus.

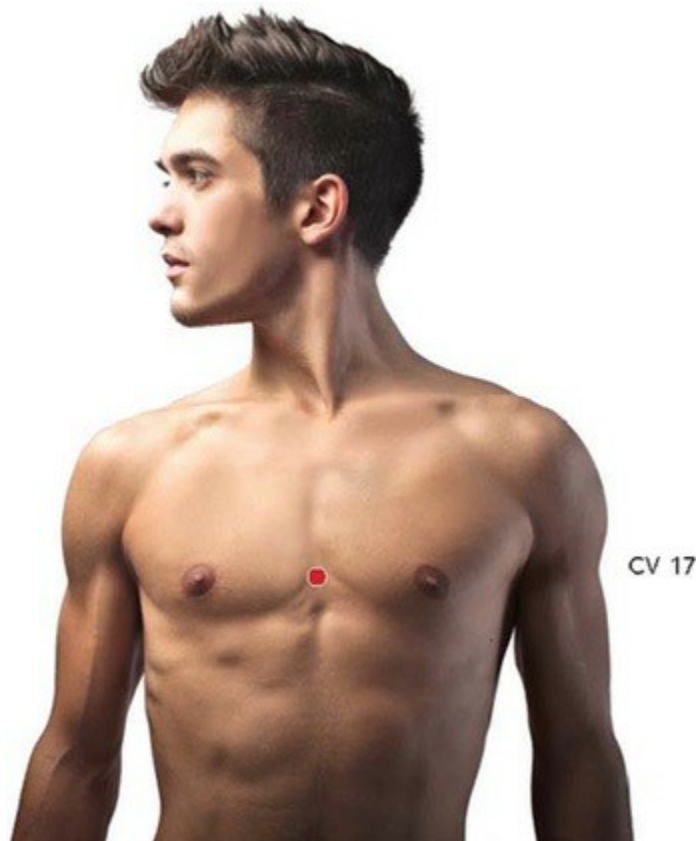


Point 3 : Vaisseau de conception 17

(Dans une dépression sur la ligne médiane, sur le sternum, au niveau du 4e espace intercostal.)

Ce point est situé sur le sternum, exactement entre les mamelons, sur l'axe médian de la poitrine. Vous pouvez également utiliser le point situé environ cinq centimètres plus bas sur le même axe.

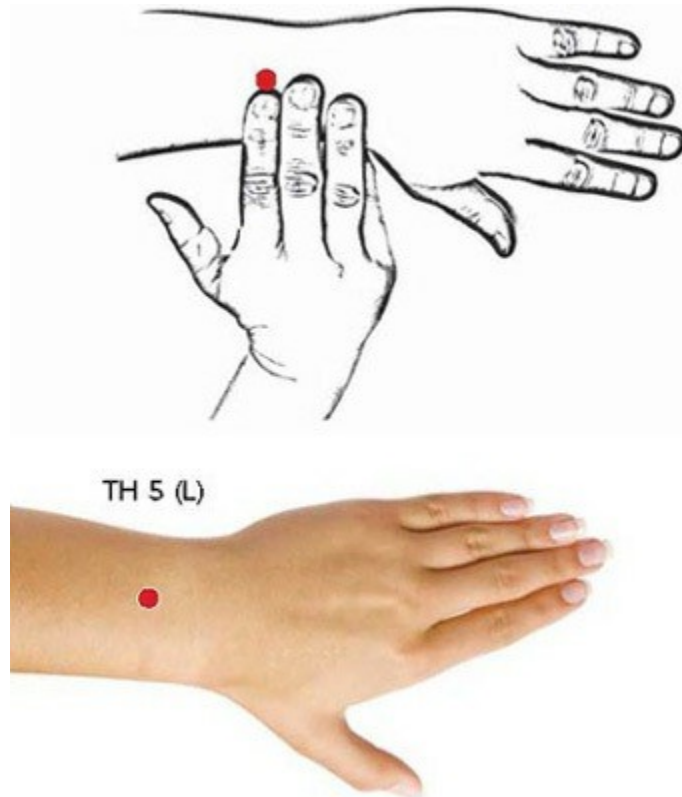
Ceci correspond au point 5 du circuit 1 contre la dépression.



Point 4 : Triple réchauffeur 5 (gauche)

(5 cm en proximal du pli dorsal du poignet, entre le radius et le cubitus, près de l'os radial).

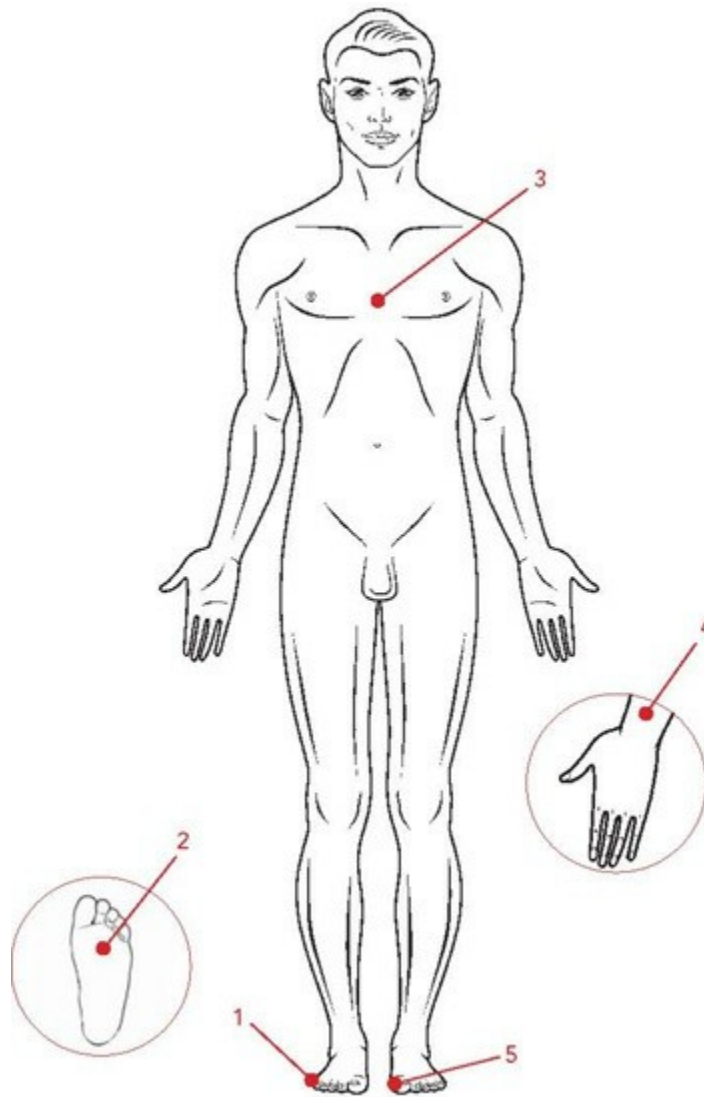
Placez votre main gauche sur votre épaule droite ; maintenez fermement votre épaule : placez maintenant votre bras gauche contre votre poitrine. Cela vous permet de décroiser les deux os de votre avant-bras gauche. À présent, avec les trois premiers doigts de votre main droite, appuyez entre les deux os (à environ cinq centimètres de la base de votre poignet). C'est à peu près à cet endroit que se trouve généralement une montre.



Point 5 : Rate 1 (gauche)

(Côté médial du gros orteil, à 0,1 cm de la base de l'ongle.) Il s'agit du point symétrique au point 1 du circuit 1 contre la dépression.





Circuit 3 : contre la peur, l'anxiété et la panique

Circuit 4

Gérer les obsessions

La plupart d'entre nous avons déjà été obsédés à un certain degré : nous avons déjà vécu des situations où tout nous semblait sans importance, sauf cette pensée particulière qui occupait tout notre esprit et qui ne nous quittait pas, même après une nuit de sommeil.

Cette pensée particulière concerne généralement l'amour, le travail, le poids, une rupture ou une maladie, mais quelle que soit sa cause, une pensée obsessionnelle chasse toujours les autres facultés mentales et ne laisse aucune place à l'intuition ou à la raison. Nous ne parvenons plus à nous concentrer sur notre travail ou notre vie, et nous ne semblons pas nous soucier de mettre sérieusement en péril notre emploi et nos relations avec nos amis et notre famille. Nous constatons que nous sommes devenus incapables de communiquer et d'écouter les autres. En gros, nous nous coupons

du monde.

Il n'est pas rare que des couples se séparent en raison d'un manque total de communication résultant d'une obsession : les femmes ont particulièrement du mal à vivre une grossesse seules parce que leurs maris sont plongés dans leurs propres problèmes.

Il est clair que la priorité est de lâcher prise.

Point 1 : Vaisseau de conception 4

(Sur la ligne médiane entre le haut du pubis et le nombril.)

Ce point est situé sur l'axe central du corps, presque à mi-chemin entre le haut du pubis et le nombril.



Point 2 : Vaisseau gouverneur 23

(À partir de la ligne frontale des cheveux, suivez la ligne sagittale du crâne vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez une dépression au niveau de la fontanelle antérieure.)

Ce point correspond au point 5 du circuit 2 contre la négativité ; il s'agit d'une légère dépression située au sommet du crâne, à quelques centimètres en arrière de la racine des cheveux, exactement sur la ligne médiane.

GV 23

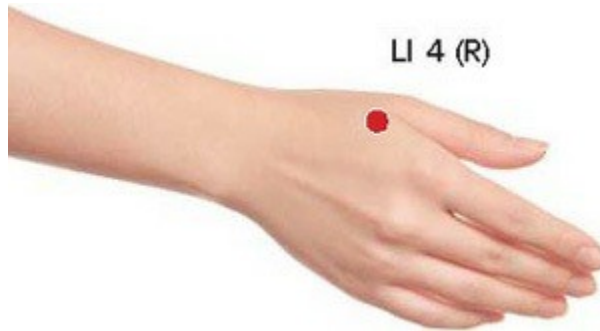


Point 3 : Gros intestin 4 (droit)

(Entre le 1er et le 2e métacarpien de la main droite, sur la face radiale du milieu du 2e métacarpien, au point le plus haut du muscle lorsque le pouce et l'index sont rapprochés).

Il s'agit du même point que le point 2 du circuit 2 contre la négativité. Séparez votre pouce droit de votre index, le point 3 se trouve juste au milieu du petit creux.

LI 4 (R)



Point 4 : Poumon 7 (gauche)

(5 cm en proximal du pli cutané le plus distal du poignet gauche, en proximal du styloïde du radius, dans une dépression entre l'os et les tendons du brachioradialis et de l'abductor pollicis longus.)

Ce point est identique au point 4 du circuit 2 contre la négativité ; il est situé à l'endroit où l'on sent le pouls sur le poignet gauche.

LU 7 (L)

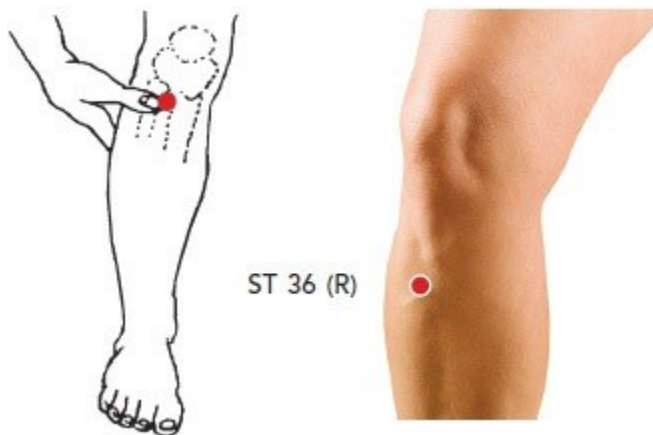


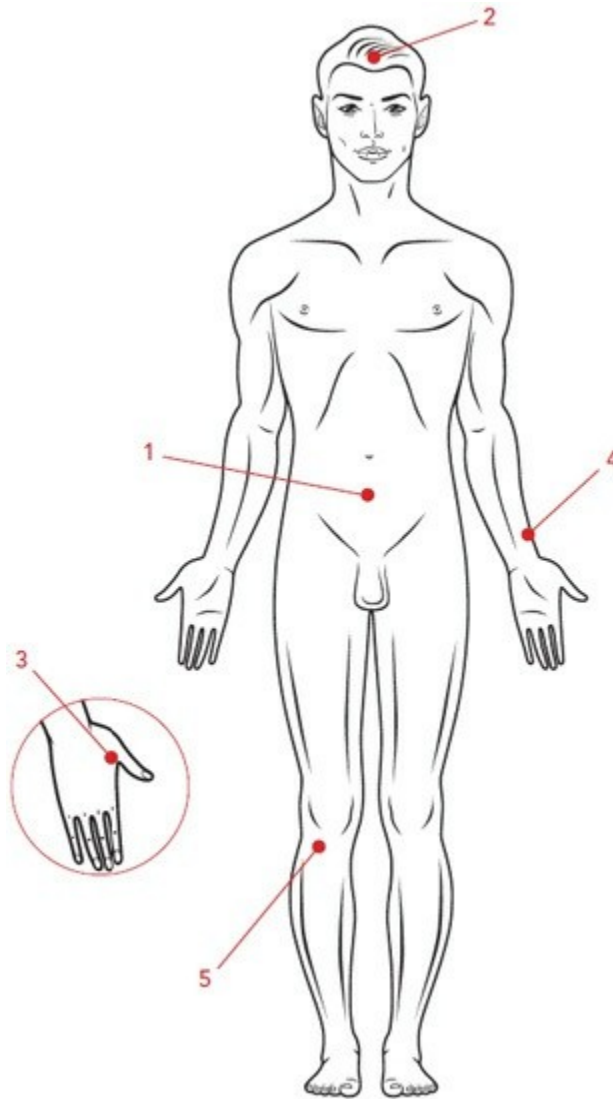
Point 5 : Estomac 3

(À la crête et sur le côté externe du tibia droit, juste en dessous de la rotule.)

Placez la paume de votre main droite sur votre rotule droite tout en gardant votre jambe droite tendue. Avec votre rotule dans la paume de votre main, repérez l'emplacement de l'extrémité de votre index lorsque vous le laissez glisser vers la droite de la partie la plus saillante de l'os principal, le tibia ; veillez à rester en contact avec le bord extérieur de l'os. Il s'agit d'un point sensible. Si ce n'est pas le cas, ne rompez pas le contact avec le bord extérieur du tibia, maintenez la pression et palpez légèrement au-dessus et en dessous jusqu'à ce que vous détectiez une sensibilité. Maintenez la pression pendant cinq secondes.

Vous pouvez également suivre lentement le bord extérieur de la crête du tibia ; à un moment donné, vous sentirez un élargissement de cette crête, près de l'articulation du genou ; appuyez fermement en poussant dans la direction de l'os. Le point se trouve sur la protubérance de la partie supérieure du muscle. Vous ne pouvez pas le manquer.





Circuit 4 : Gérer les obsessions

Circuit 5

Contre l'hyperémotivité

Ce circuit très important est très utilisé. Il aide à gérer notre fragilité émotionnelle. Lorsque nous nous rendons compte que nous sommes devenus hypersensibles et qu'un incident insignifiant nous fait fondre en larmes, c'est peut-être le moment d'utiliser le circuit 5.

Nous pouvons également utiliser ce circuit lorsque nous réalisons que nous créons des situations embarrassantes par un comportement inapproprié et très émotionnel (comme pleurer de manière incontrôlable et abondante à la fin d'un film heureux ou en se remémorant de bons moments avec des amis). Cette catégorie d'incidents n'a peut-être pas beaucoup d'importance dans notre vie, mais elle peut nous rendre extrêmement mal à l'aise et nous faire sentir un peu ridicule ; nous pouvons commencer à appréhender une éventuelle explosion émotionnelle lorsque nous sortons au cinéma.

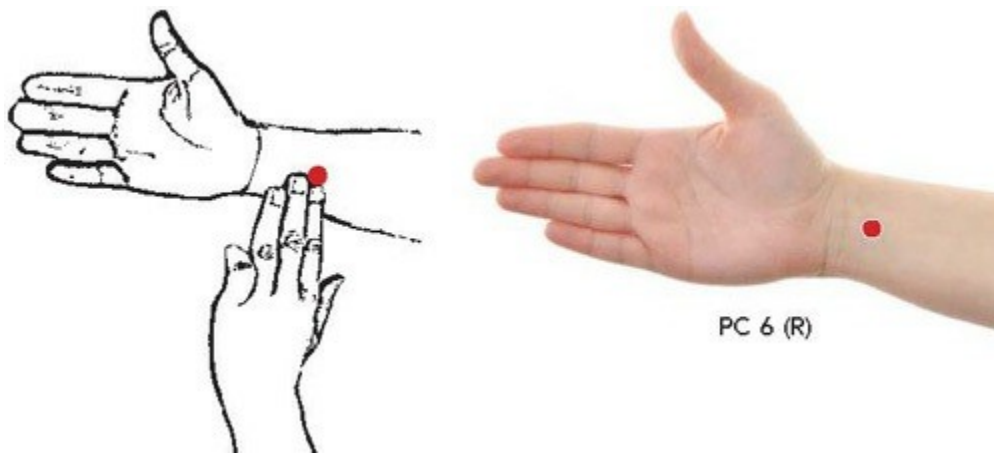
Ce circuit aide également à gérer les situations déstabilisantes. Par exemple, mon assistante s'est sentie très mal un jour après avoir été en contact avec une personne très négative ; elle se sentait profondément anxieuse et déséquilibrée. Je lui ai recommandé de faire le circuit 5, et effectivement, elle s'est rétablie en cinq minutes et a pu retourner au travail.

Faire ce circuit dès qu'un événement désagréable se produit aide à empêcher la situation de prendre des proportions indésirables. Il nous permet de retrouver immédiatement notre ressources et notre potentiel pour gérer le stress ; nous devenons capables de puiser dans notre courage afin de prendre les mesures appropriées. En d'autres termes, nous pouvons faire tout ce qui est nécessaire pour faire face à la situation tout en restant stable.

Point 1 : Péricarde 6 (droite)

(Sur l'avant de l'avant-bras, à 5 cm de la ligne transversale du poignet, entre les tendons du muscle palmaire long et du muscle fléchisseur radial du carpe.)

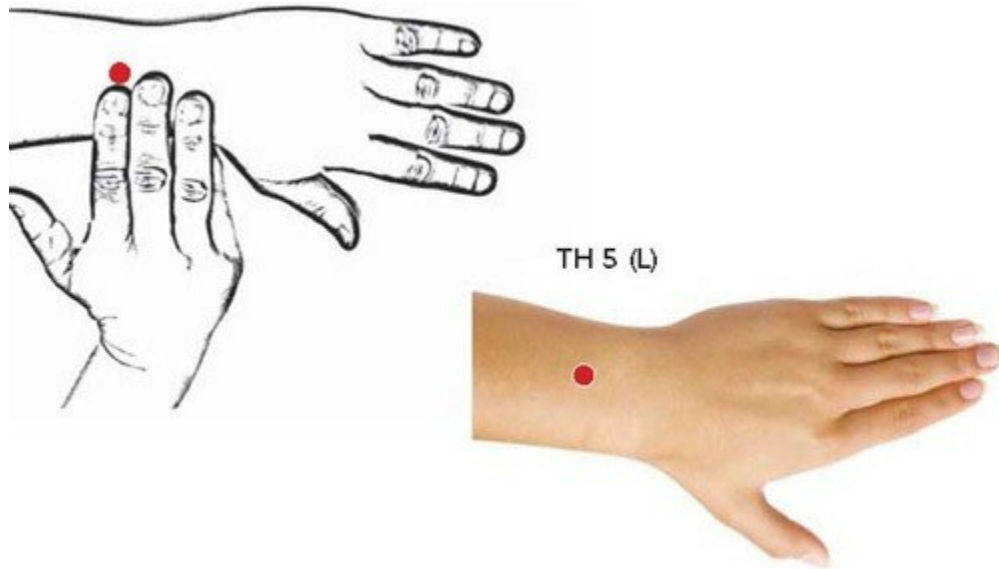
Placez les trois premiers doigts de la main gauche à l'intérieur du poignet droit. Fléchissez légèrement la main droite : vous sentirez distinctement deux tendons. Appuyez entre les deux, à environ cinq centimètres du pli du poignet.



Point 2 : Triple réchauffeur 5 (gauche)

(Sur le poignet gauche, à 5 cm de la pliure dorsale du poignet, entre le radius et le cubitus, près de l'os radial.)

C'est la même chose que le point 4 du circuit 3 contre la peur, l'anxiété et la panique. Placez votre main gauche sur votre épaule droite ; maintenez fermement votre épaule : maintenant, placez votre bras gauche contre votre poitrine. Cela vous permet de décroiser les deux os de votre avant-bras gauche. Maintenant, avec les trois premiers doigts de votre main droite, appuyez entre les deux os (à environ cinq centimètres de la base de votre poignet). C'est à peu près là où se trouve généralement une montre.



Point 3 : Intestin grêle 8 (droit)

(Avec le coude fléchi, entre la pointe de l'olécrane de l'ulna et la pointe de l'épicondyle médial de l'humérus.)

Fléchissez le coude droit pour former un angle droit ; vous sentirez un creux sur la face interne (celle qui est tournée vers votre corps), entre l'extrémité inférieure de l'humérus, l'os du bras, et l'extrémité supérieure pointue du cubitus (l'un des deux os de l'avant-bras). C'est l'endroit où appuyer. Vous pouvez sentir le nerf cubital rouler sous vos doigts de manière désagréable. En cas de difficulté, n'hésitez pas à ouvrir et fermer le coude plusieurs fois tout en gardant le pouce dans le creux jusqu'à ce que vous sentiez le bon endroit.

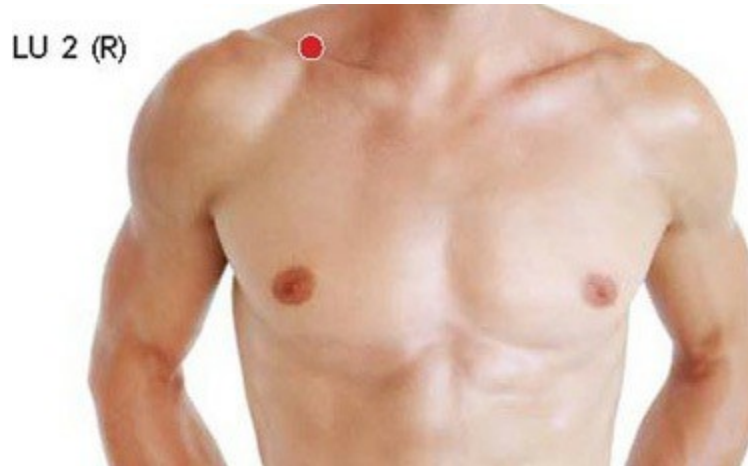


Point 4 : Poumon 2 (droit)

(En dessous de l'extrémité latérale de la clavicule, dans un creux profond formé par le

triangle delto-pectoral).

Pour trouver ce point, suivez d'abord la trajectoire de votre clavicule droite, vers votre épaule. Vous trouverez alors une petite dépression, qui peut être relativement profonde ; cette dépression est située sous la partie externe de la clavicule, juste à l'intérieur de la grande masse ronde qui correspond à la courbe de l'épaule. Appuyez fermement pour réveiller la sensibilité qui correspond au point que vous recherchez.

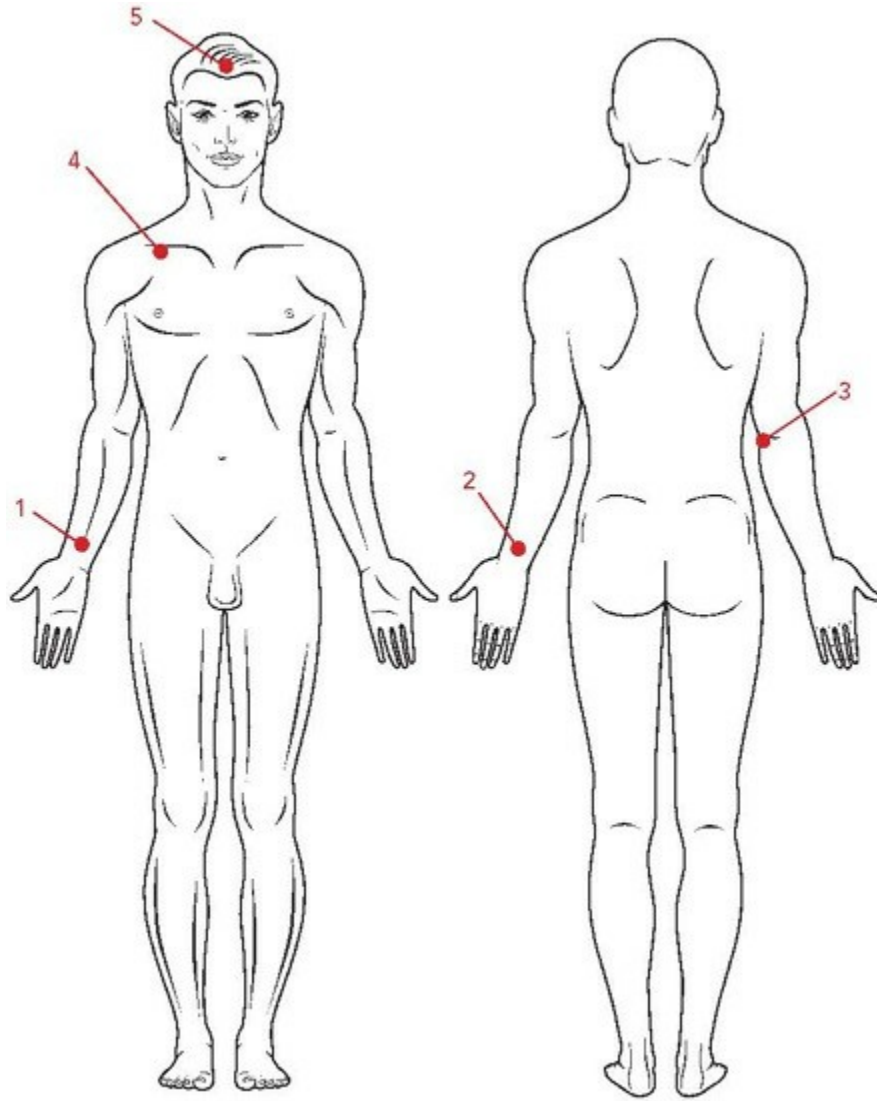


Point 5 : Vaisseau gouverneur 23

(À partir de la ligne antérieure des cheveux, suivez la ligne sagittale du crâne vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez une dépression au niveau de la fontanelle antérieure).

Il s'agit du même point que le point 5 du circuit 2 contre la négativité et le point 2 du circuit 4 contre l'obsession ; il s'agit d'une légère dépression située sur le sommet du crâne, à quelques centimètres en arrière de la racine des cheveux, juste sur la ligne médiane.





Circuit 5 : Contre l'hyperémotivité

Circuit 6

Éliminer les cicatrices de notre système énergétique

La plupart d'entre nous avons de nombreuses cicatrices sur notre système énergétique qui ont été produites par des événements traumatiques passés. Tout événement qui a été vécu à un moment donné comme traumatisant a été encodé en nous ; en raison de la nature énergétique de la pensée, les incidents graves (ou perçus comme tels) sont liés à une importante libération d'énergie qui fait « sauter » nos « fusibles ». Il en résulte un dysfonctionnement de notre système énergétique.

Ce circuit est capable d'effacer nos cicatrices et de rétablir le fonctionnement normal de notre système. La nature de l'événement causal qui a été vécu comme pénible n'a pas vraiment d'importance. Dans la thérapie en cinq points, l'objectif n'est pas de déterminer l'origine du problème, mais de « réinitialiser » le système et de le faire fonctionner à nouveau. C'est comme lorsque les fusibles

sautent dans votre maison, vous voulez simplement que vos lumières et vos petits appareils électroménagers fonctionnent à nouveau ; vous ne vous souciez guère de savoir si c'est un orage ou une erreur humaine qui est à l'origine de la panne.

Si vous commencez tout juste à travailler sur vous-même ou sur quelqu'un d'autre, il est primordial d'appliquer ce circuit. Ma longue observation clinique a clairement montré qu'il est tout simplement impossible pour quiconque de rester indemne. Ce circuit doit également être effectué chaque fois que vous vivez un choc émotionnel traumatisant, tel qu'une rupture, une difficulté professionnelle ou une perte.

Ce circuit élimine les conséquences *énergétiques* de ce que nous avons vécu et perçu comme très pénible ; il corrige le déséquilibre de notre système énergétique et nous permet de retrouver notre potentiel d'autodéfense ou de survie. Cependant, ce circuit ne supprimera pas les « cicatrices » *psychologiques* produites par un événement traumatisant ni ses conséquences sur notre comportement actuel. Ce travail particulier nécessite l'expertise d'autres thérapies telles que la thérapie comportementale, la sophrologie, la kinésiologie ou la thérapie par toucher en cinq points, pratiquées par un thérapeute agréé qui utilisera une technique spécifique permettant de libérer les blocages émotionnels.

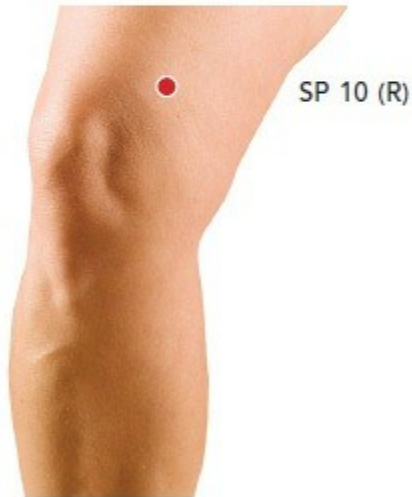
Pour l'instant et dans le cadre de cet ouvrage, notre objectif n'est pas d'explorer les causes des incidents responsables du déséquilibre de notre système énergétique. Il s'agit de gérer les émotions perturbantes temporaires et d'éliminer les « cicatrices » énergétiques laissées par des événements passés en rétablissant l'équilibre de notre système énergétique.

Point 1 : Rate 10 (droite)

(Sur la face interne de la cuisse droite, cinq centimètres au-dessus de l'extrémité inférieure du fémur.)

À l'intérieur de votre genou droit, repérez la grosse protubérance osseuse située à l'extrémité inférieure de votre fémur. Remontez le long de votre cuisse sur environ cinq centimètres, puis appuyez profondément. Vous ne pouvez pas vous tromper, car ce point est généralement très sensible.

Si vous travaillez sur quelqu'un d'autre, demandez-lui d'étirer sa jambe droite et placez votre main gauche sur sa rotule droite ; le point d'acupression se trouvera juste sous votre pouce.

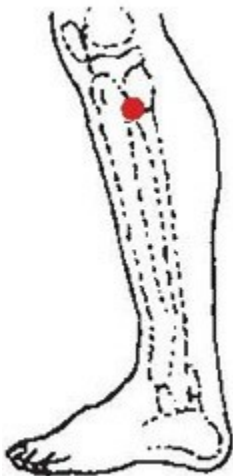


SP 10 (R)

Point 2 : Vésicule biliaire 34 (gauche)

(Dans un creux situé à l'avant et en dessous de la tête du péroné.)

Palpez la partie externe de votre jambe gauche, quatre à cinq centimètres sous le genou, jusqu'à ce que vous sentiez une protubérance osseuse qui correspond à la tête du péroné, le plus petit os de votre jambe. Palpez une petite dépression légèrement en dessous et légèrement en avant de cette protubérance. Appuyez à cet endroit. Comme il s'agit d'un point sensible, il est difficile de le manquer.



GB 34 (L)

Point 3 : Foie 2 (droite)

(Sur le pied droit, à 2 cm de la base de la membrane entre le premier et le deuxième orteil).

Ce point est situé sur le dessus du pied droit, juste dans le creux entre le premier et le deuxième orteil. Si vous appuyez suffisamment fort, vous constaterez que ce point est extrêmement sensible.



Point 4 : Vessie 62 (droite)

(En dessous de la malléole latérale, dans un creux situé derrière les tendons du péroné.)

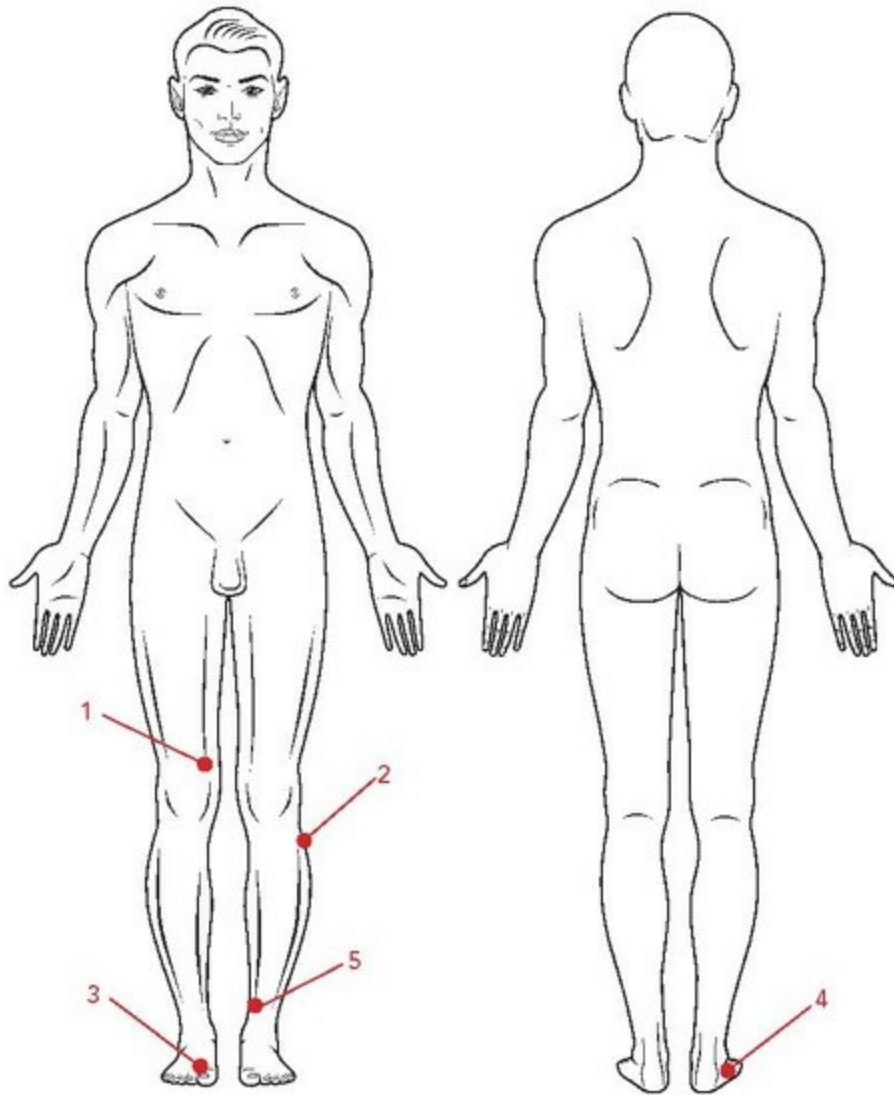
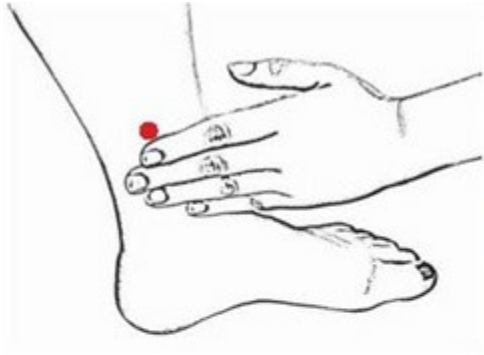
Sur votre cheville droite (côté externe), recherchez la protubérance qui forme l'extrémité inférieure du péroné (os plus petit de la jambe). Appuyez juste en dessous de cette protubérance.



Point 5 : Rate 6 (gauche)

(Sur le côté interne de la cheville gauche, 5 cm directement au-dessus de la pointe de la malléole médiale, sur le bord postérieur du tibia.)

Il s'agit également du point 1 du circuit 2 contre la négativité. Il est situé sur la face interne de la cheville gauche, à environ cinq centimètres au-dessus de la protubérance à l'extrémité inférieure du tibia (os plus grand de la jambe).



Circuit 6 : Éliminer les cicatrices de notre système énergétique

Circuit 7

Restaurer la vibration fondamentale

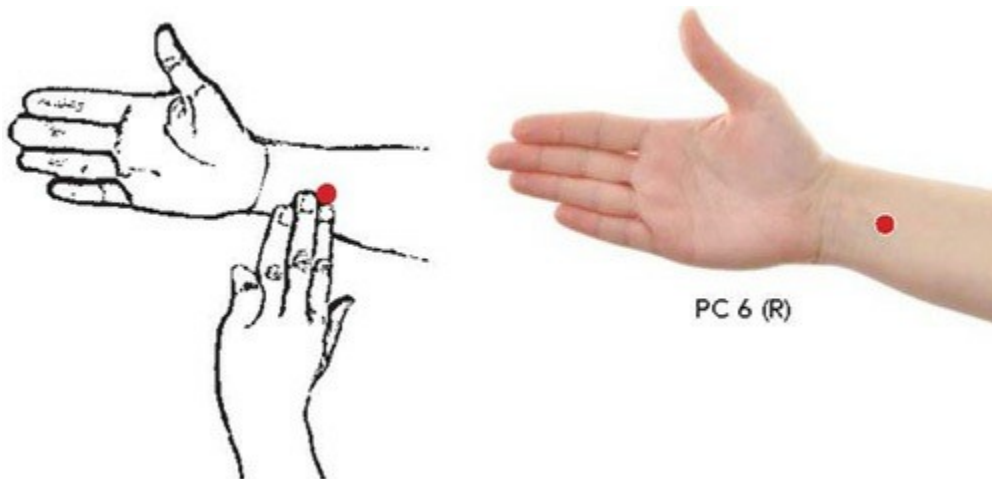
Une fois que nous avons éliminé les énergies négatives, il est important de nous « recharger » positivement. Le circuit 7 rétablit simultanément l'équilibre de nos sept centres énergétiques ; il permet à l'énergie de circuler à nouveau librement et aux centres énergétiques de vibrer en harmonie.

Ce circuit très important est présent dans chacun des protocoles que nous étudierons au chapitre 4 ; chaque protocole doit systématiquement se terminer par celui-ci. Le circuit 7 est le circuit qui apporte la touche finale ; il est indispensable et ne peut être omis. Le circuit 7 est également utilisé spécifiquement pour déprogrammer les schémas conditionnants qui sabotent notre vie (pour libérer les blocages émotionnels).

Point 1 : Péricarde 6 (droite)

(Sur l'avant de l'avant-bras, à 5 cm de la ligne transversale du poignet, entre les tendons du muscle palmaire long et du muscle fléchisseur radial du carpe.)

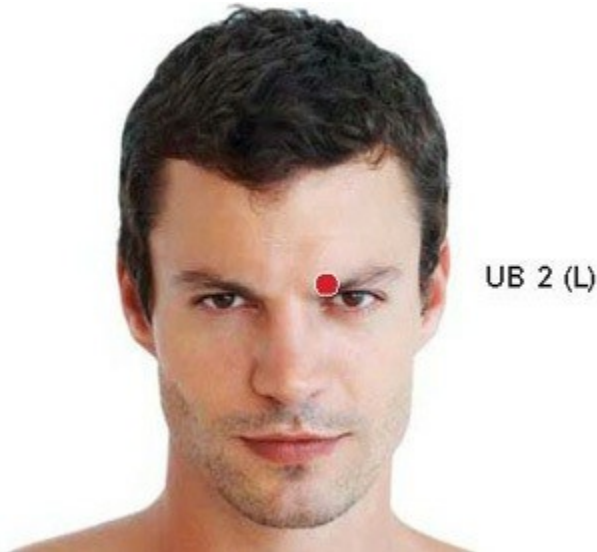
Placez les trois premiers doigts de la main gauche à l'intérieur du poignet de la main droite. Fléchissez légèrement la main droite : vous sentirez distinctement deux tendons. Appuyez entre les deux, à environ cinq centimètres du pli du poignet. Ce point est le même que le point 1 du circuit 5 contre l'hyperémotivité.



Point 2 : Vessie 2 (gauche)

(À l'extrémité médiale du sourcil, directement au-dessus du canthus interne de l'œil, sur la crête sourcilière.)

Commencez par votre nez et palpez l'arcade sourcilière gauche ; avec votre pouce, suivez le bord inférieur de l'arcade ; à un ou deux centimètres du début de votre sourcil, vous sentirez une petite dépression. C'est le point 2.



Point 3 : Point spécial (bras gauche)

Ce point n'est pas situé sur un méridien. Il se trouve sur la face externe de votre avant-bras gauche. Commencez par presser votre bras gauche contre votre poitrine. À six ou sept centimètres de votre coude (cela varie légèrement d'une personne à l'autre) sur la face externe de votre avant-bras, vous trouverez une petite dépression qui sépare les deux os (cette dépression est visible dans certains cas) ; vous devrez peut-être explorer relativement profondément la peau, mais ce point est généralement facile à localiser.



Point 4 : Rate 10 (droite)

(Sur la face interne de la cuisse droite, cinq centimètres au-dessus de l'extrémité inférieure du fémur.)

À l'intérieur de votre genou droit, palpez la grosse protubérance osseuse située à l'extrémité inférieure de votre fémur. Remontez le long de votre cuisse sur environ cinq centimètres, puis appuyez profondément. Vous ne pouvez pas vous tromper, car ce point est généralement très sensible. Il s'agit du même point que le point 1 du circuit 6 pour éliminer les cicatrices laissées par des événements traumatiques antérieurs.

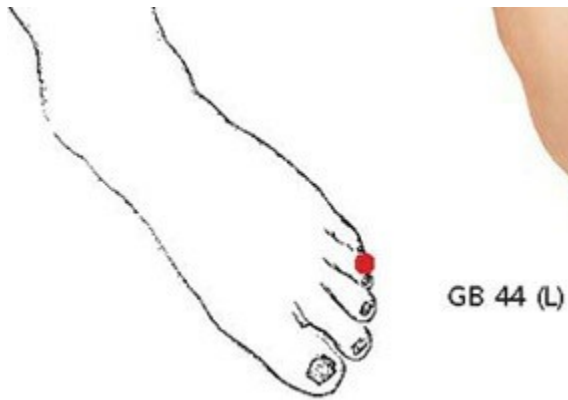
Sur une autre personne, vous pouvez essayer une autre méthode pour localiser ce point : avec votre main gauche, entourez la rotule droite ; le point se trouve juste sous votre pouce.

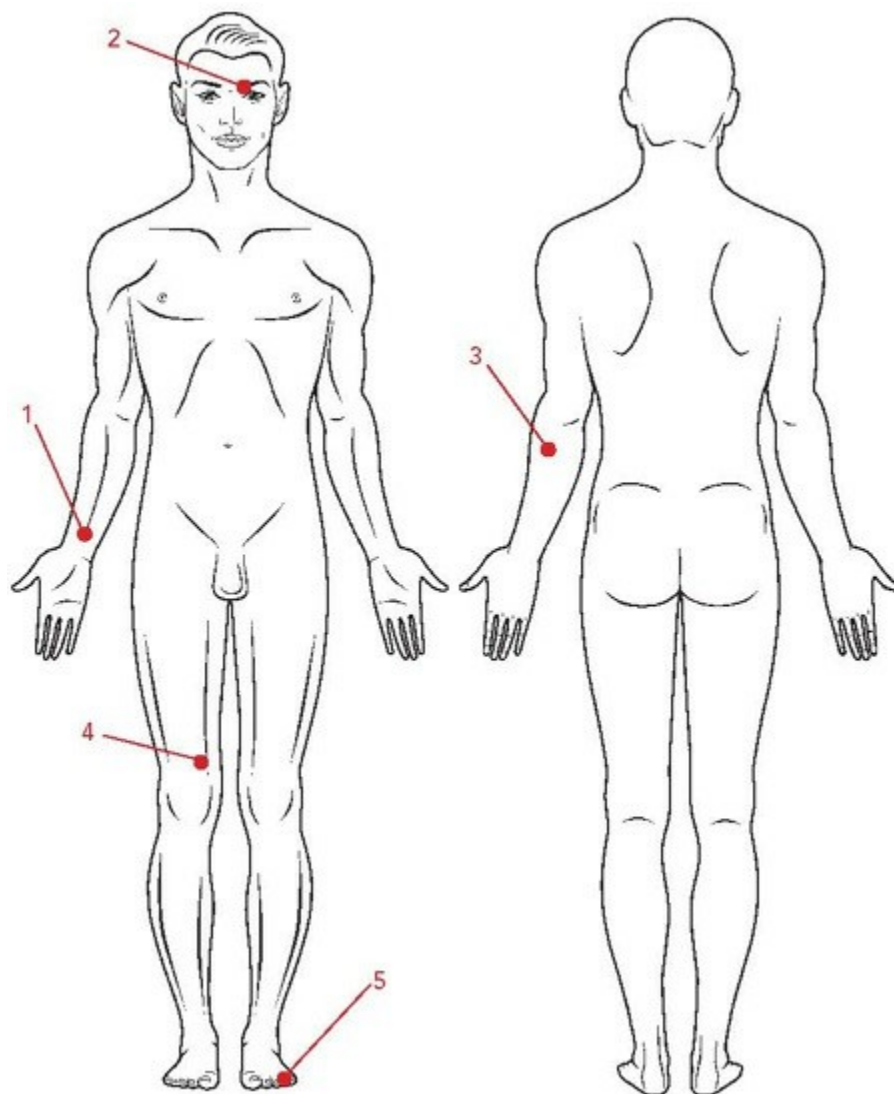


Point 5 : Vésicule biliaire 44 (gauche)

(Sur le côté latéral du quatrième orteil gauche, à 0,1 cm de la base de l'ongle.)

Il suffit de tenir le quatrième orteil entre le pouce et l'index et d'appuyer fermement sur la base de l'ongle.





Circuit 7 : Restaurer la vibration fondamentale

Circuit 8

Amélioration de l'expression

Ce circuit facilite ou améliore les facultés d'expression, qui influent souvent sur la réussite d'un projet. La « nervosité » ou l'extrême anxiété surviennent généralement avant un examen, une présentation professionnelle, un spectacle (si vous êtes acteur) ou une discussion avec votre banquier. La nervosité entrave vos facultés et vous empêche d'atteindre vos objectifs. Ce circuit aide à mettre fin à la nervosité.

Le circuit 8 est également très utile si vous avez l'impression que des sentiments douloureux sont refoulés depuis trop longtemps et que ce manque de communication avec votre conjoint, votre patron ou vos parents devient insupportable.

La zone d'expression se situe évidemment au niveau de la gorge, c'est pourquoi les problèmes d'expression ont de fortes chances de provoquer des réactions somatiques dans cette région. Les problèmes chroniques de gorge

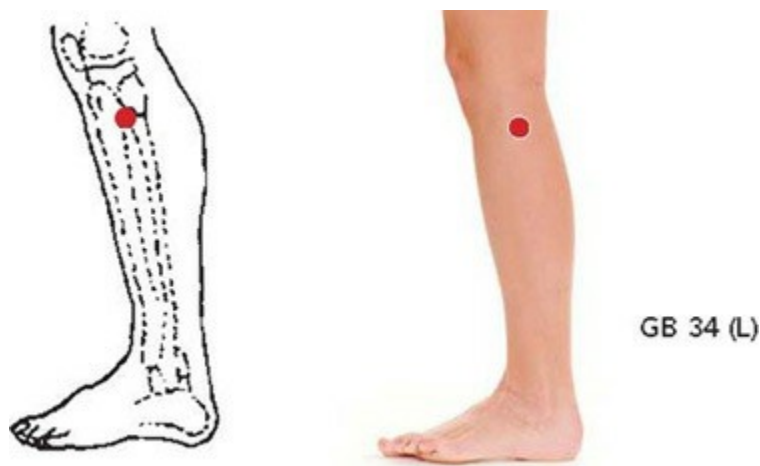
sont particulièrement fréquents chez les enfants. Chez les adultes, les problèmes d'expression chroniques se manifestent généralement sous forme de troubles thyroïdiens. Nous aborderons ce sujet lorsque nous présenterons le circuit 17, qui traite plus spécifiquement des énergies thyroïdiennes.

L'anecdote suivante est amusante, car son schéma est devenu prévisible : au début de mes ateliers, les participants sont souvent un peu timides et peu bavards. Mais inévitablement, une fois qu'ils ont appris le circuit 8 et qu'ils l'ont expérimenté sur eux-mêmes, le niveau sonore augmente considérablement et tout le monde se met à parler et à créer des liens ; ce schéma se répète à chaque fois.

Point 1 : Vésicule biliaire 34 (gauche)

(Dans une dépression antérieure et inférieure à la tête du péroné.)

Le point se trouve à quatre ou cinq centimètres sous votre genou gauche, dans une petite dépression juste en dessous et légèrement en avant de la protubérance située au sommet du péroné. Il s'agit du même point que le point 2 du circuit 6 pour éliminer les cicatrices du système énergétique.



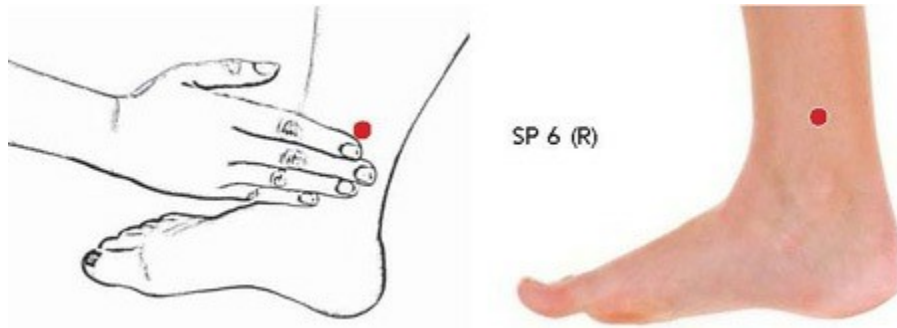
Point 2 : Rate 6 (droite)

(Sur la face interne de la cheville droite, 5 cm directement au-dessus de la pointe de la malléole médiale, sur le bord postérieur du tibia.)

Il s'agit du point symétrique du point 1 du circuit 2 contre la négativité et du point 5 du circuit 6 contre les cicatrices énergétiques laissées par un traumatisme ancien. Il est situé sur la face interne de la cheville droite, à environ cinq centimètres au-dessus de la protubérance à l'extrémité inférieure du tibia (os plus large de la jambe). Ce point est souvent assez sensible.

Si vous travaillez sur vous-même, placez le petit doigt de votre main gauche sur la protubérance osseuse : le point se trouvera juste sous votre index. Veillez à appuyer sur le bord arrière du tibia et *non* sur son bord avant.

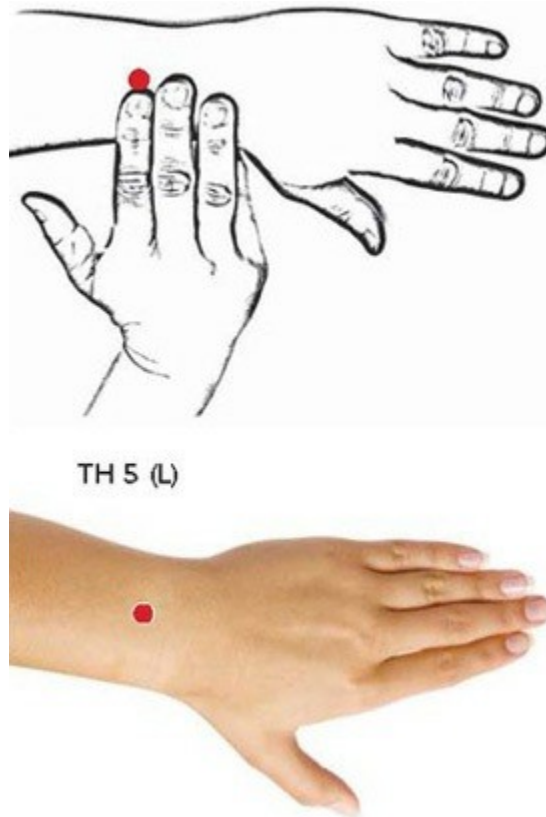
Si vous travaillez sur quelqu'un d'autre, procédez comme indiqué sur le schéma : placez le petit doigt de votre main droite sur la protubérance osseuse ; le point se trouvera juste sous votre index.



Point 3 : Triple réchauffeur 5 (gauche)

(Sur le poignet gauche, à 5 cm de la pliure dorsale du poignet, entre le radius et le cubitus, près de l'os radial.)

Ce point est situé sur votre avant-bras gauche, à l'endroit où repose généralement une montre. Il s'agit du même point que le point 4 du circuit 3 contre la peur, l'anxiété et la panique et le point 2 du circuit 5 contre l'hyperémotivité.



Point 4 : Estomac 36 (droit)

(À la crête et sur la face externe du tibia droit, juste en dessous de la rotule.)

C'est la même chose que le point 5 du circuit 4 qui traite des obsessions. Placez la paume de votre main droite sur votre rotule droite tout en gardant votre jambe droite tendue. Avec votre rotule dans la paume de votre main, remarquez l'emplacement de l'extrémité de votre index lorsque vous le laissez glisser vers la droite de la partie la plus saillante de l'os principal, le tibia ;

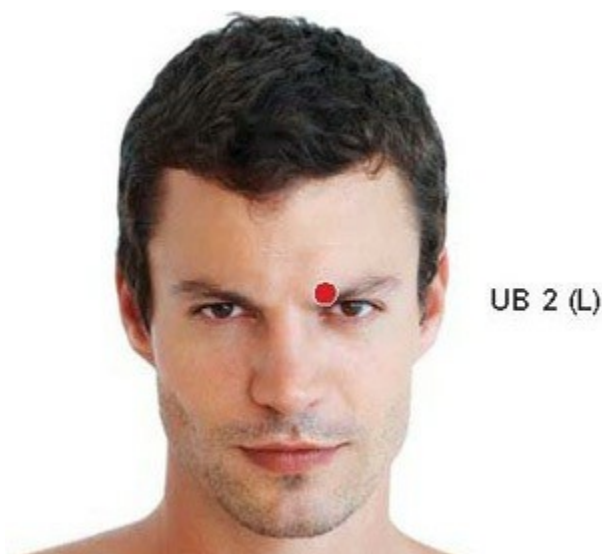
veillez à rester en contact avec le bord extérieur de l'os. Il s'agit d'un point sensible. Si ce n'est pas le cas, ne rompez pas le contact avec le bord extérieur du tibia, maintenez la pression et palpez légèrement au-dessus et en dessous jusqu'à ce que vous détectiez une sensibilité. Maintenez la pression pendant cinq secondes.

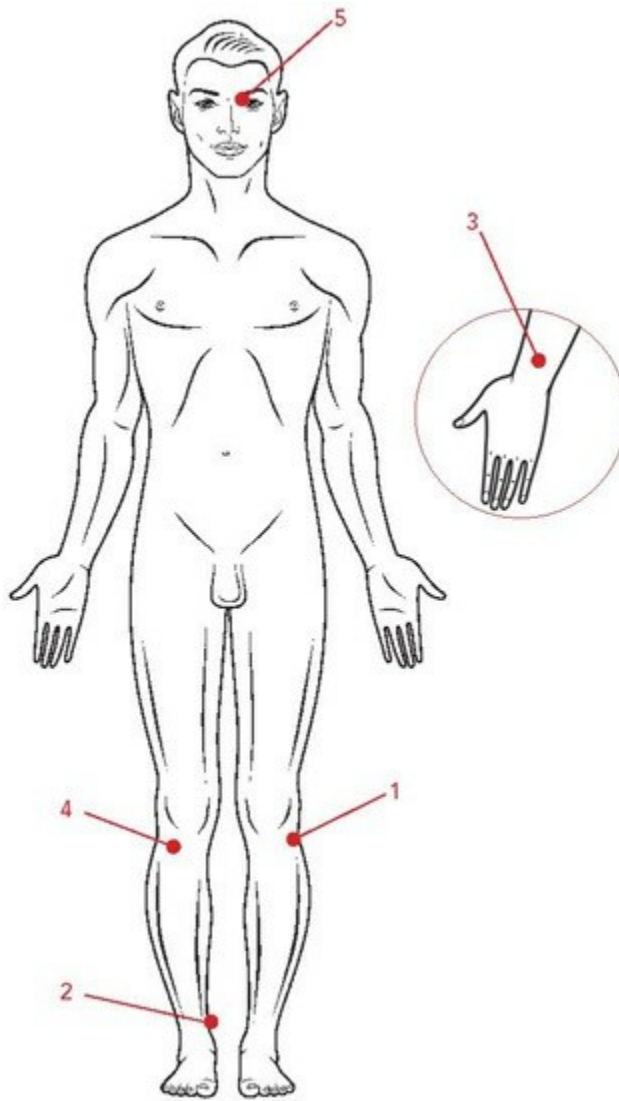


Point 5 : Vessie 2 (gauche)

(À l'extrémité médiale du sourcil, directement au-dessus du coin interne de l'œil, sur la fosse supraorbitaire.)

Commencez par votre nez et palpez l'arcade sourcilière gauche ; avec votre pouce, suivez le bord inférieur de l'arcade ; à un ou deux centimètres du point de départ de votre sourcil, vous sentirez une petite dépression. Il s'agit du même point que le point 2 du circuit 7 pour restaurer la vibration fondamentale.





Circuit 8 : Améliorer l'expression

Circuit 9

Restaurer l'équilibre Yin/Yang

Comme mentionné au chapitre 1, les énergies de notre corps appartiennent à deux polarités distinctes : le yin et le yang. Selon la connaissance traditionnelle chinoise, les méridiens sont soit yin, soit yang, le yin étant une polarité plus féminine et le yang une polarité plus masculine. Par conséquent, les femmes devraient idéalement être plus yin et, inversement, les hommes devraient être plus yang. Si l'une des polarités en nous prend le dessus, nos systèmes émotionnel et relationnel s'en trouvent affectés. Il est donc recommandé de prendre l'habitude d'utiliser le circuit 9 pour maintenir l'équilibre.

Le circuit 9 est également utilisé pour corriger les problèmes de poids, en particulier lorsqu'il n'y a pas de cause endocrinienne ou psychosomatique. La correction du déséquilibre entre le yin et le yang active le métabolisme et permet de perdre du poids. Libérer les blocages émotionnels associés

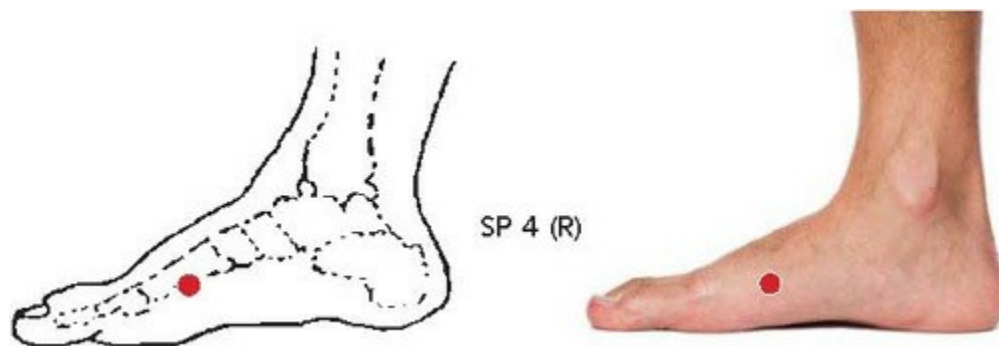
peut également être très utile. La prise de poids est souvent une réponse à l'anxiété : notre cerveau primitif est incapable d'analyser la source réelle de l'anxiété et envoie automatiquement des ordres au corps pour qu'il « fasse des réserves » de nourriture (rappelons que l'une des peurs les plus primitives et les plus fondamentales de l'être humain est la famine). La prise de poids peut également être un moyen symbolique de se protéger du monde (lorsque l'on vit dans la peur d'être attaqué), ou le résultat d'une décision inconsciente de se rendre sexuellement peu attirant et antipathique (là encore, à des fins de protection).

Je considère ce circuit comme la « cerise sur le gâteau » : généralement, le circuit 7 met fin à toute procédure utilisée pour nettoyer le système énergétique (le circuit 7 traite de la restauration de la vibration fondamentale). Si le temps le permet, l'utilisation du circuit 9 apporte un avantage supplémentaire ; mes patients se sentent toujours beaucoup plus détendus et équilibrés après l'avoir suivi.

Point 1 : Rate 4 (droite)

(Sur la face interne du pied, dans le creux distal et inférieur à la base du premier métatarsien, à la jonction entre la peau claire et la peau foncée).

Suivez la courbe de la face interne de votre pied droit ; vous sentirez une petite dépression au sommet de la courbe. Cette dépression correspond à la base du premier métatarsien. Soyez prudent, car il s'agit d'un point sensible.



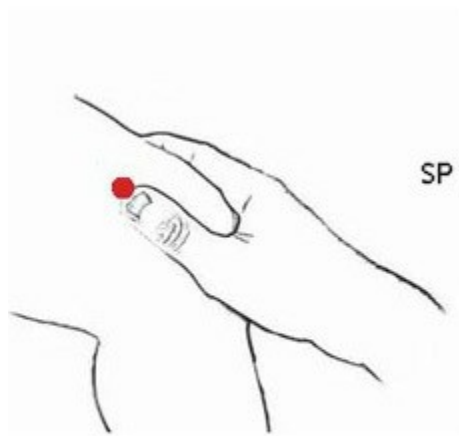
Point 2 : Rate 10 (gauche)

(Sur la face interne de la cuisse gauche, cinq centimètres au-dessus de l'extrémité inférieure du fémur.)

Ce point est symétrique au point situé au-dessus du genou droit, qui est le point 1 du circuit 6 pour éliminer les cicatrices du système énergétique et le point 4 du circuit 7 utilisé pour restaurer la vibration fondamentale. À l'intérieur de votre genou gauche, palpez la grosse protubérance osseuse à l'extrémité inférieure de votre fémur. Remontez le long de votre cuisse sur environ cinq centimètres, puis appuyez profondément. Vous ne pouvez pas vous tromper, car ce point est très sensible la plupart du temps.

Vous pouvez essayer une autre méthode pour localiser ce point : avec votre main droite, entourez la rotule gauche ; le point se trouve juste sous votre pouce. Cette dernière technique n'est

utile que lorsque vous travaillez sur une autre personne.



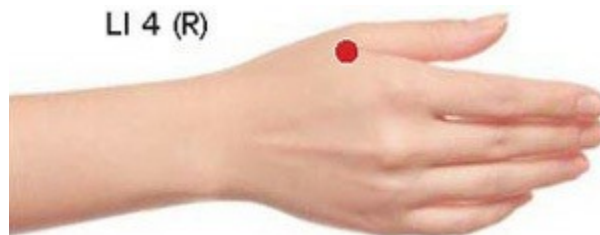
SP 10 (L)



Point 3 : Gros intestin 4 (droit)

(Entre le 1er et le 2e métacarpe de la main droite, sur la face radiale du milieu du 2e métacarpe, au point le plus haut du muscle lorsque le pouce et l'index sont rapprochés).

Il s'agit du même point que le point 2 du circuit 2 contre la négativité et le point 3 du circuit 4 utilisé pour traiter les obsessions. Séparez votre pouce droit de votre index, le point 3 se trouve juste au milieu du petit creux.

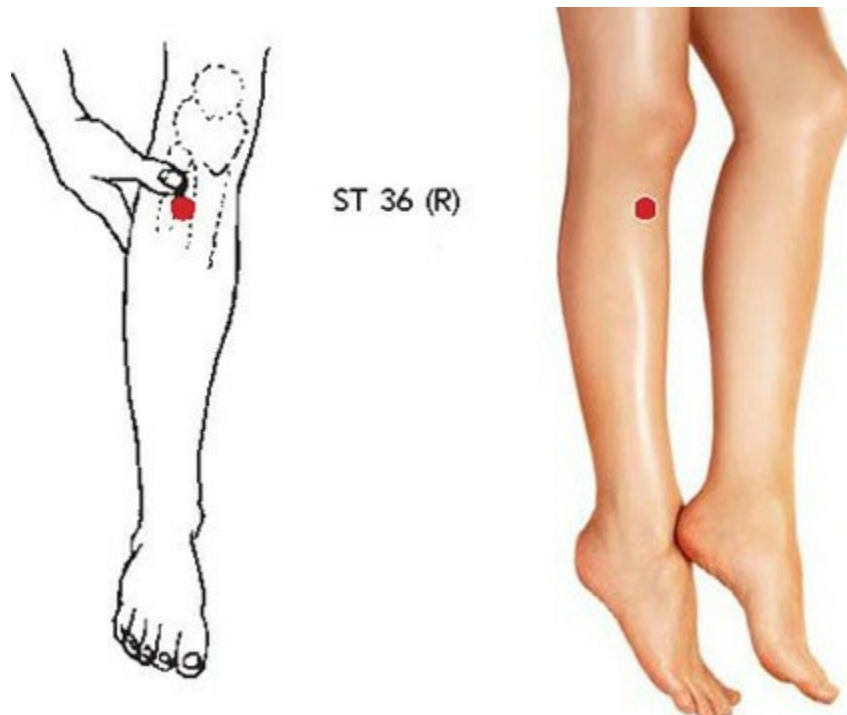


LI 4 (R)

Point 4 : Estomac 36 (droit)

(À la crête et à l'est du tibia droit, juste en dessous de la rotule.)

Ceci correspond au point 5 du circuit 4 traitant des obsessions et au point 4 du circuit 8 qui améliore l'expression. Étirez votre jambe pour la placer sous la rotule.

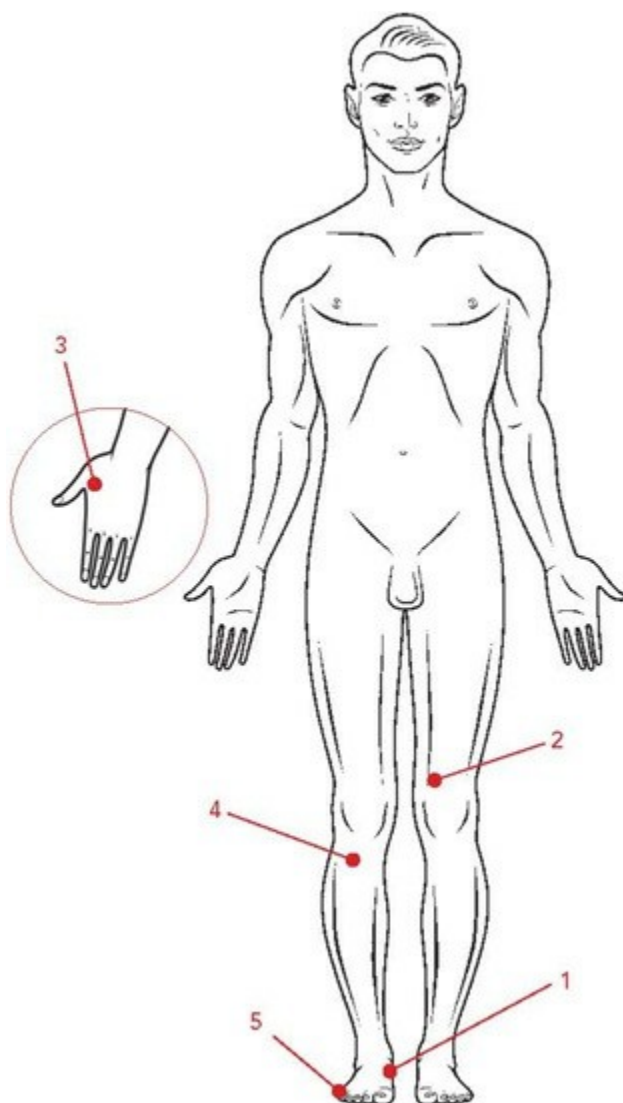


Point 5 : Vessie 67 (droite)

(Face latérale du petit orteil droit, à 0,1 cm de la base de l'ongle).

Pour localiser ce point, maintenez fermement le petit orteil droit entre le pouce et l'index de la main droite ; placez délicatement le pouce sur la dernière phalange, juste avant le coin de l'ongle, et appuyez fermement. Ce point correspond au point 1 du circuit 3 contre la peur.





Circuit 9 : Restaurer l'équilibre Yin/Yang

Circuit 10

Contre la colère refoulée

Le circuit 10 est le dernier circuit que j'ai ajouté à l'ensemble des circuits déjà existants.

Selon la croyance populaire, la colère est mauvaise conseillère. D'un point de vue énergétique, rien n'est plus vrai. Notre système énergétique réagit à nos émotions. Son intégrité est maintenue par des pensées positives ; cependant, la colère refoulée est si puissante qu'elle inhibe l'action des autres circuits précédemment présentés ainsi que celle des protocoles donnés au chapitre 4. C'est dire à quel point elle est forte.

La colère refoulée peut être omniprésente : la fureur, la suspicion, la jalousie, voire la haine sont des problèmes connexes à prendre également en considération. Elle entraîne une négativité totale, qui n'épargne rien ; le visage de la personne, son langage, son langage corporel et son comportement général reflètent son état d'esprit. Cette situation particulière est bien pire que

La négativité « simple » (traitée par le circuit 2) n'a rien à voir avec la dépression.

C'est pourquoi, bien que le circuit 10 soit le dernier à être introduit, il a priorité sur tous les autres circuits dès lors que vous soupçonnez votre patient d'être victime de ce système énergétique particulier. Ce cas n'est pas très fréquent, mais il faut garder à l'esprit que la présence d'une colère refoulée suffit à rendre inopérantes les actions des autres circuits. Pensez également à la possibilité d'une colère refoulée lorsque l'un des protocoles ne fonctionne pas comme prévu.

Point 1 : Point spécial (abdomen)

(Sur l'abdomen, 1 cm au-dessus du nombril et 2 cm vers la droite du patient).

Ce point spécial est situé sur votre abdomen, environ un centimètre au-dessus et deux centimètres à droite de votre nombril.



Point 2 : Vésicule biliaire 34 (gauche)

(Dans un creux situé à l'avant et en dessous de la tête du péroné.)

Le point se trouve à quatre ou cinq centimètres sous votre genou gauche, dans une petite dépression juste en dessous et légèrement en avant de la protubérance située au sommet du péroné. Il s'agit du même point que le point 2 du circuit 6 pour éliminer les cicatrices du système énergétique et du point 1 du circuit 8 pour améliorer l'expression.



Point 3 : Rate 6 (gauche)

(Sur la face interne de la cheville gauche, à 5 cm directement au-dessus de la pointe de la malléole médiale, sur le bord postérieur du tibia.)

Ce point est le même que le point 1 du circuit 2 contre la négativité. Il est situé sur la face interne de la cheville gauche, à environ cinq centimètres au-dessus de la protubérance à l'extrémité inférieure du tibia (os plus gros de la jambe).



Point 4 : Gros intestin 4 (droit)

(Entre le 1er et le 2e métacarpe de la main droite, sur la face radiale du milieu du 2e métacarpe, au point le plus haut du muscle lorsque le pouce et

index sont rapprochés).

Nous connaissons bien ce point désormais ; il s'agit du même point que le point 2 du circuit 2 contre la négativité, le point 3 du circuit 4 utilisé pour traiter les obsessions et le point 3 du circuit 9 qui rétablit l'équilibre yin/yang.

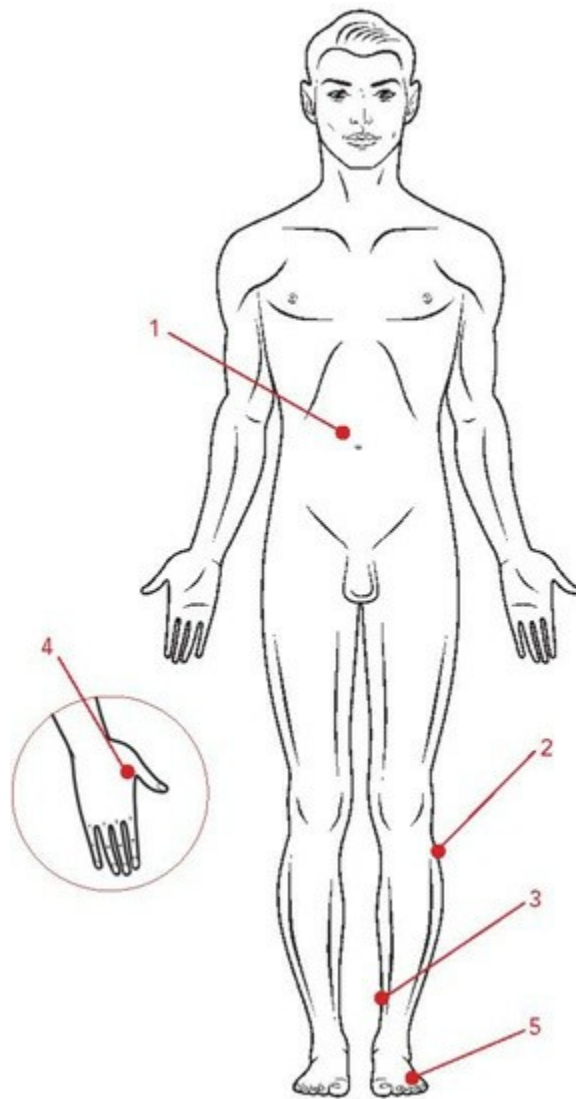


Point 5 : Point spécial (pied gauche)

(Pied gauche, entre les tendons extenseurs du troisième et du quatrième orteil, à environ 2 cm de leur base.)

Ce point se trouve à l'arrière du pied gauche, à environ deux centimètres de la base des orteils, entre les tendons du troisième et du quatrième orteil. Il est symétrique au point 3 du circuit 2 contre la négativité.





Circuit 10 : Contre la colère refoulée

3

Douze circuits PBA supplémentaires à cinq points

Les dix circuits principaux nous aident à gérer la plupart des situations émotionnellement difficiles que nous sommes amenés à vivre.

Cependant, un certain nombre de situations moins courantes peuvent se produire, telles qu'une perte frustrante de créativité et différents cas de réactions psychosomatiques (telles que les allergies, l'eczéma, l'acné, l'énurésie, la colite et toutes sortes de troubles directement liés à notre état émotionnel et qui sabotent notre vie). La PBA peut aider dans ces cas-là. Entrons maintenant dans les détails.

Circuit 11

Restaurer la coordination énergétique du cerveau

Ce circuit rétablit la coordination énergétique entre les deux hémisphères du cerveau. En gros, disons simplement ici que le cerveau droit est intuitif et que le cerveau gauche est rationnel. Pour fonctionner correctement et de manière idéale, notre intuition devrait guider notre raisonnement, et notre raison devrait tempérer notre intuition. Une mauvaise coordination peut entraîner un déficit de l'attention et des difficultés d'apprentissage. Cela a été démontré scientifiquement, et de nombreuses techniques (kinésiologie, mouvements oculaires) tentent d'atténuer ces problèmes de connexion.

Ce circuit s'avère très utile, en particulier chez les jeunes. J'ai souvent travaillé avec des enfants atteints de troubles de l'attention ; ces enfants avaient du mal, voire étaient incapables, de rester tranquilles pendant un minimum de temps et leur mémoire était généralement assez faible. Leurs parents étaient opposés à l'idée d'une psychiatrie spécialisée, malgré l'insistance du personnel enseignant. J'utilise ce circuit spécifique depuis près de deux décennies et je suis aujourd'hui en mesure d'affirmer son efficacité réelle pour améliorer la situation des enfants atteints de troubles de l'attention. Le circuit 11 aide également à lutter contre la dyslexie, qui, dans de nombreux cas, s'est avérée liée à une connexion énergétique incorrecte entre les deux hémisphères du cerveau.

ÉTUDE DE CAS

Déficit de l'attention

Julien, huit ans, et sa mère visiblement très inquiète sont venus me consulter : semaine après semaine, Julien avait été convoqué dans le bureau du directeur. On lui reprochait invariablement d'être constamment agité, de perturber toute la classe, et ses rêveries incessantes ne l'aidaient pas vraiment à se concentrer à l'école. En un mot, le petit Julien n'arrivait absolument pas à s'adapter au rythme d'une classe ordinaire et était incapable de se concentrer sur quoi que ce soit ; sa capacité d'attention était extrêmement courte.

Cette situation durait depuis des années. À la maison, Julien ne pouvait pas rester calme une minute et, si par miracle il avait appris quelque chose, il l'oubliait le lendemain.

Le travail avec un orthophoniste et un graphologue n'avait donné aucun résultat. Le garçon avait été diagnostiqué hyperactif et son médecin avait recommandé le médicament Ritalin. La mère a refusé ce conseil et est venue me consulter sans trop d'espoir.

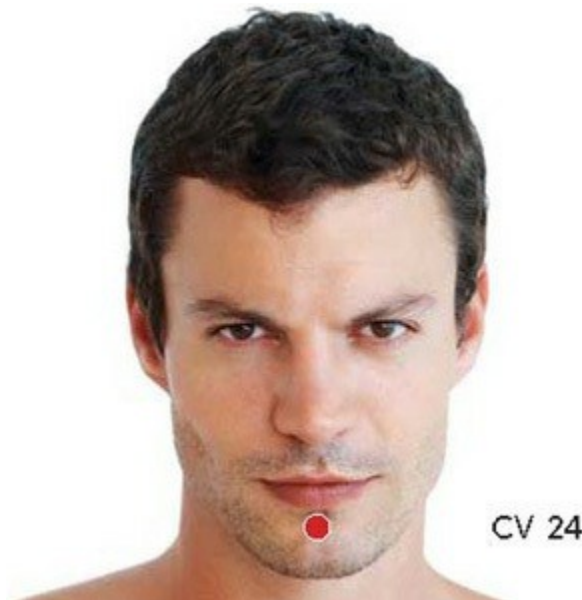
Avant d'appliquer le Protocole Panique classique, j'ai utilisé le circuit en cinq points qui rétablit la coordination entre les deux hémisphères du cerveau. Ensuite, j'ai appliqué le circuit contre la peur, car j'avais détecté une dépression sous-jacente, ce qui n'était pas vraiment une surprise, car le garçon était constamment réprimandé et considéré comme un enfant antisocial.

Julien s'est rapidement amélioré et n'a jamais eu besoin d'un traitement psychiatrique.

Point 1 : Vaisseau de la conception 24

(Dans le creux au centre de la lèvre inférieure, en dessous du milieu de la lèvre inférieure.)

Ce point se trouve dans le creux au centre de la rainure sous la lèvre inférieure.



Point 2 : Rate 14 (droite)

(À mi-chemin entre le nombril et la partie supérieure de l'os iliaque droit.)

Imaginez une ligne imaginaire entre votre nombril et la partie supérieure de votre hanche droite.

Appuyez au milieu de cette ligne imaginaire.

SP 14 (R)



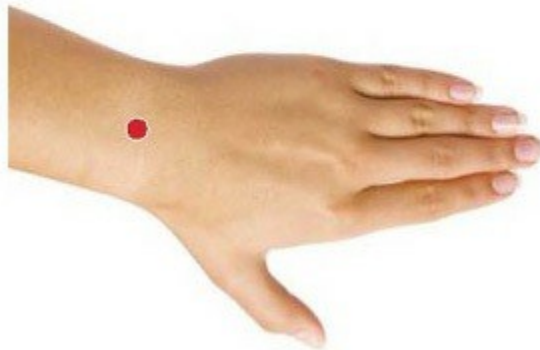
Point 3 : Triple réchauffeur 5 (gauche)

(Sur le poignet gauche, à 5 cm de la pliure dorsale du poignet, entre le radius et le cubitus, près de l'os radial.)

Ce point est situé sur votre avant-bras gauche, à l'endroit où repose généralement une montre. Nous avons déjà rencontré ce point à plusieurs reprises.



TH 5 (L)



Point 4 : Estomac 36 (droite)

(À la crête et sur la face externe du tibia droit, juste en dessous de la rotule.)

Vous connaissez également ce point ; il s'agit du point 5 du circuit 4 qui traite des obsessions et du point 4 du circuit 8 qui améliore l'expression. Étirez votre jambe pour le localiser sous la rotule.

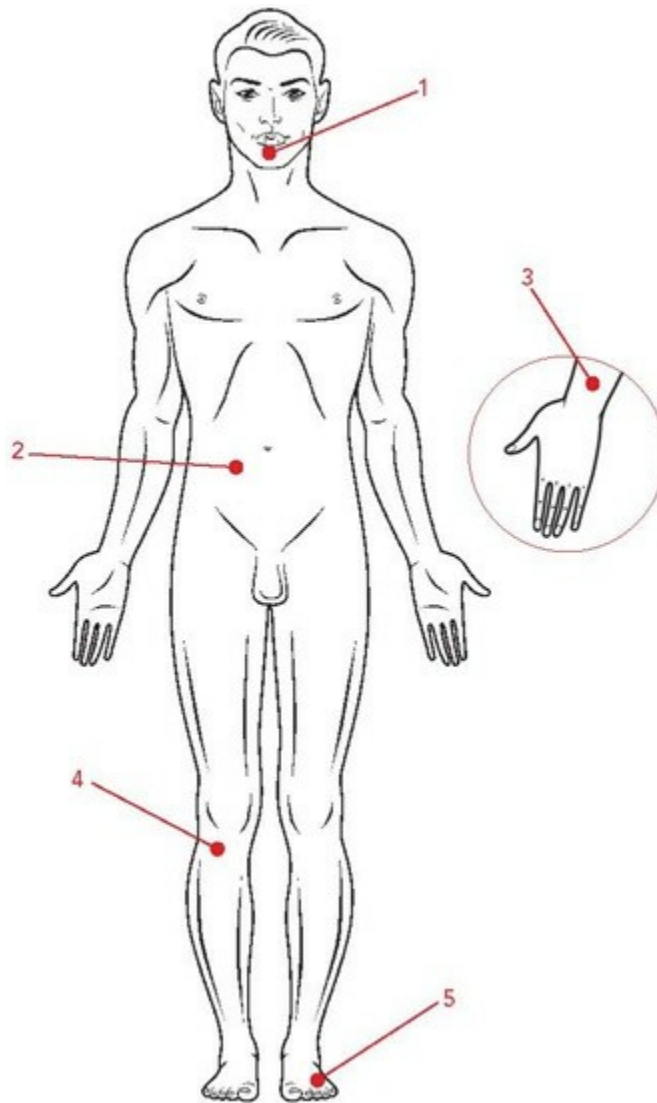


Point 5 : Point spécial (pied gauche)

(Pied gauche, entre les tendons extenseurs du troisième et du quatrième orteil, à environ 2 cm de leur base.)

Ce point se trouve à l'arrière du pied gauche, à environ deux centimètres de la base des orteils, entre les tendons du troisième et du quatrième orteil. Il correspond au point 5 du circuit 10 contre la colère refoulée.





Circuit 11 : Restaurer la coordination énergétique du cerveau

Circuit 12

Contre les allergies et pour restaurer l'élément éther

Il s'agit du premier des trois circuits qui traitent les problèmes cutanés.

La médecine ayurvédique, comme d'autres traditions anciennes, parle de l'existence de cinq éléments : l'eau, la terre, le feu, l'air et l'éther (les Chinois remplacent les deux derniers éléments par le bois et le métal). Ces cinq éléments correspondent symboliquement à chacun des cinq sens. Par exemple, le feu est associé à la vue et l'éther au toucher. Par extension, l'éther est associé à tout problème cutané tel que les allergies, l'eczéma ou le psoriasis. On peut extrapoler et considérer que même les allergies respiratoires responsables de l'asthme sont liées à une perturbation de l'élément éther.

L'élément éther est extrêmement sensible au stress. Il est désormais bien connu que l'eczéma, et en particulier le psoriasis, sont souvent liés à des périodes de tension ou sont

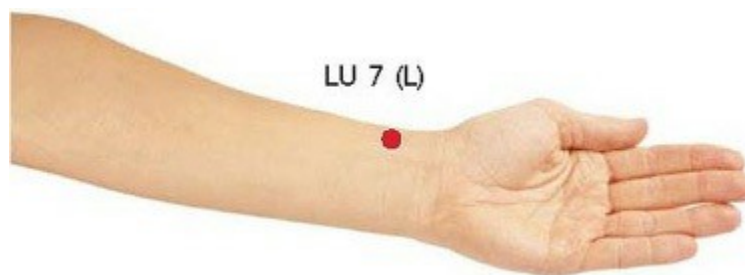
réactivés par une forte pression. Dans de tels cas, nous devons d'abord nous concentrer sur les énergies de panique (avec ce protocole) avant de nous occuper de l'élément éther et des problèmes d'allergie associés. Par conséquent, ce circuit doit être précédé soit du protocole Dépression, soit du protocole Peur (selon le cas), et suivi du circuit contre l'eczéma. Il s'avérera extrêmement utile dans tous les cas d'allergie cutanée.

Ce circuit peut également être essayé dans certains cas d'asthme – de type allergique, et non cardiaque – en particulier chez les enfants ; lié à l'anxiété, l'asthme s'avère souvent être une maladie psychosomatique qui est réactivée par de nouvelles causes d'anxiété (comme le démontre le nombre considérable d'enfants souffrant d'une crise d'asthme le jour d'un examen scolaire qu'ils appréhendent). En agissant simultanément sur l'anxiété et l'asthme, nous avons une chance d'atténuer la crise.

Point 1 : Poumon 7 (gauche)

(5 cm en proximal du pli cutané le plus distal du poignet gauche, en proximal du styloïde du radius, dans une dépression entre l'os et les tendons du brachioradialis et de l'abductor pollicis longus).

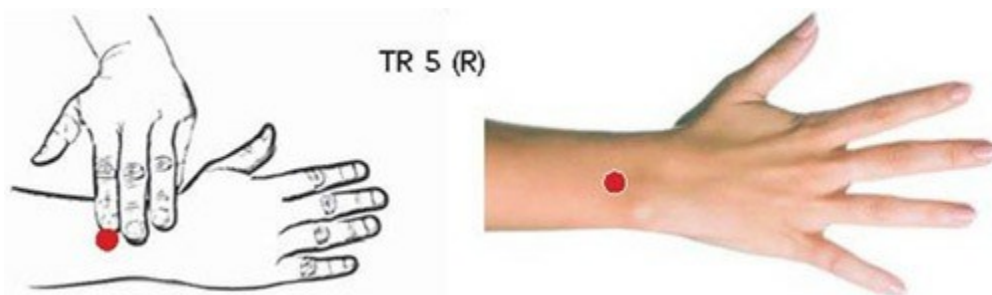
Ce point est identique au point 4 du circuit 2 contre la négativité ; il est situé à l'endroit où l'on sent le pouls sur le poignet gauche.



Point 2 : Triple réchauffeur 5 (droite)

(Sur le poignet droit, à 5 cm de la pli dorsal du poignet entre le radius et le cubitus, près de l'os radial.)

Ce point sur l'avant-bras droit est symétrique au point 4 du circuit 3 contre la peur, l'anxiété et la panique et au point 2 du circuit 5 contre l'hyperémotivité.



Point 3 : Foie 2 (gauche)

(Sur le pied gauche, à 2 cm de la base de la membrane entre le premier et le deuxième orteil.)

Ce point est situé sur le dessus du pied gauche, juste dans le creux entre le premier et le deuxième orteil. Il est symétrique au point 3 du circuit 6 pour éliminer les cicatrices de notre système énergétique.



Point 4 : Triple réchauffeur 10 (gauche)

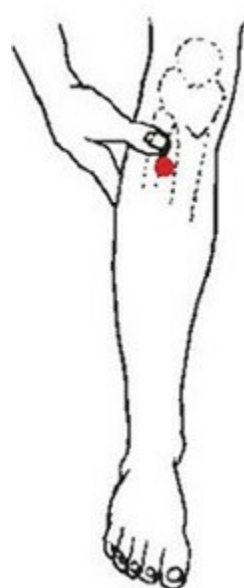
(Avec le coude fléchi, dans un creux situé 1 cm au-dessus de l'olécrane.)

Fléchissez le coude gauche de manière à former un angle droit ; vous pouvez sentir distinctement trois protubérances osseuses qui forment un triangle (les extrémités interne et externe de l'humérus et l'extrémité du cubitus). Appuyez fermement au milieu de ce triangle.

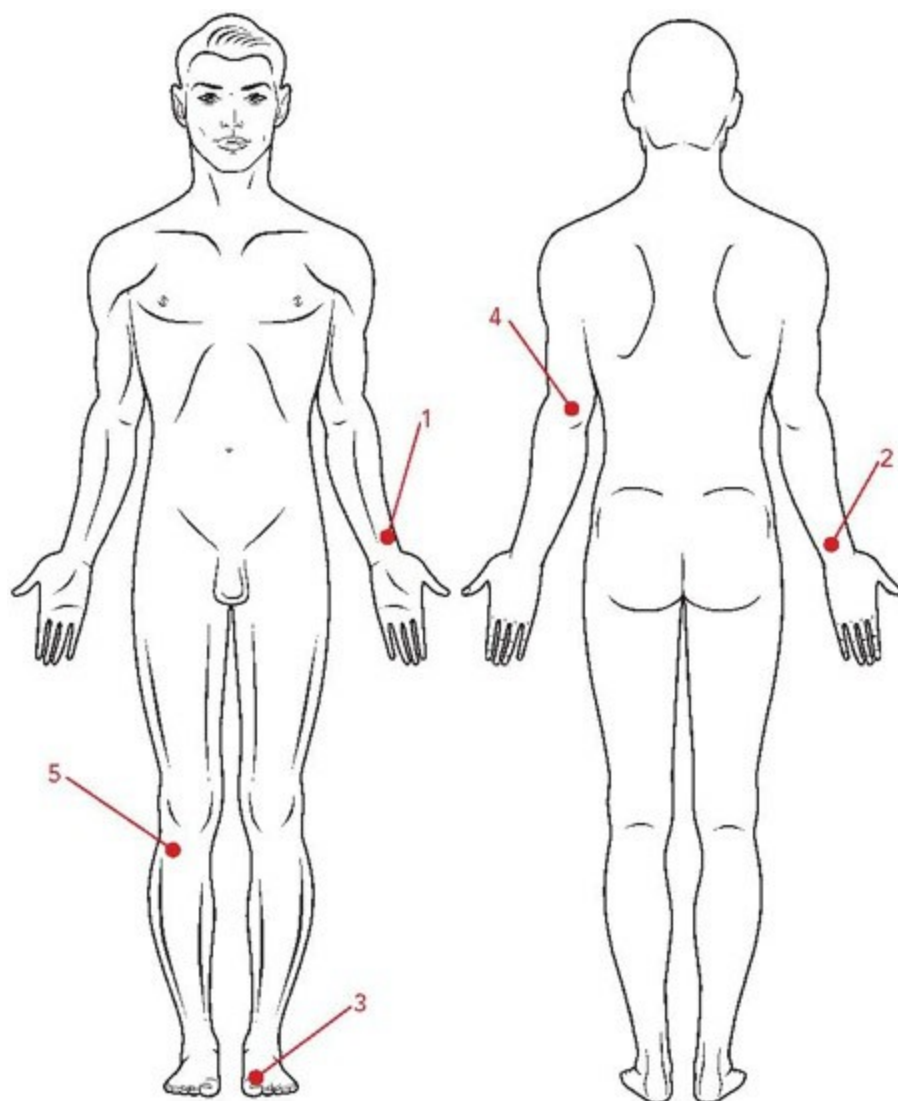


Point 5 : Estomac 36 (droite)

(Au sommet et à l'extérieur du tibia droit, juste en dessous de la rotule.) Ce point situé juste en dessous du genou devrait également être bien connu.



ST 36 (R)



Circuit 12 : Contre les allergies et pour restaurer l'élément éther

Circuit 13 Contre **l'eczéma**

L'eczéma est une maladie invalidante, très douloureuse à vivre. Les démangeaisons sont terribles, en particulier en cas d'infection extrême, et le préjudice esthétique est souvent ressenti comme insupportable. Comme il s'aggrave pendant les périodes de stress, on comprend facilement pourquoi, une fois installé, l'eczéma ne disparaît pas. Sa présence et l'inconfort qui en résulte génèrent davantage de stress.

Certaines formes d'eczéma sont manifestement dues à des allergies de contact : certains colorants ou certaines crèmes pour le visage peuvent parfois être responsables de problèmes cutanés. Il est évident que l'efficacité des circuits diminue si le contact avec les produits en question n'est pas interrompu.

Au cours de mes nombreuses années d'expérience clinique, j'ai observé que les circuits 12 et 13 apportaient une atténuation remarquable de certaines formes d'eczéma. Il est également très important d'effectuer les circuits contre la peur, voire la négativité, l'obsession et parfois la dépression, car tous ces états émotionnels sont susceptibles de provoquer une crise d'eczéma, qui à son tour est susceptible de créer davantage d'anxiété. Nous verrons comment briser ce « cercle vicieux » dans le chapitre suivant, consacré à l'impact de la thérapie par toucher en cinq points sur un certain nombre de maladies psychosomatiques.

En cas d'eczéma, il peut également être judicieux d'éliminer les produits laitiers (fromage, yaourt et crème) de son alimentation pendant au moins trois semaines. Vous pourriez avoir une agréable surprise. De la même manière, pensez à la possibilité d'une allergie au lactose lorsqu'un bébé souffre d'eczéma. Parlez-en à votre médecin et voyez ensemble si vous pouvez essayer une alimentation alternative pour bébé pendant deux semaines. (Le lait de soja peut être envisagé comme alternative.)

Remarque : n'hésitez pas à utiliser le test musculaire décrit au chapitre 2 afin d'identifier les produits (crème, coloration capillaire, aliments, etc.) auxquels vous êtes allergique.

ÉTUDE DE CAS

Eczéma de contact allergique

Véronique, esthéticienne de quarante ans, est venue me consulter dans un état de désarroi profond, proche de la dépression.

Ses mains étaient couvertes d'un eczéma douloureux et purulent. Non seulement son état était douloureux, mais ses mains étaient également devenues physiquement inaptes à exercer son métier. Il était évident que son eczéma était causé par un contact, induit par une allergie à un produit qu'elle utilisait régulièrement. Idéalement, je lui aurais suggéré d'arrêter d'utiliser tout produit susceptible d'irriter sa peau, mais son activité professionnelle était en jeu. De plus, les produits qu'elle utilisait quotidiennement avaient tous été testés en laboratoire sans résultat significatif.

Mais, comme beaucoup d'esthéticiennes, Véronique proposait des massages à ses clientes en guise de bonus relaxant. Je lui ai demandé de m'apporter toutes les huiles de massage qu'elle utilisait ; elle n'avait pas mentionné ces huiles essentielles

aux dermatologues, car elle pensait qu'elles étaient totalement inoffensives. À l'aide de tests musculaires, j'ai testé quinze huiles essentielles ; trois d'entre elles, dont la lavande, perturbaient mon patient sur le plan énergétique.

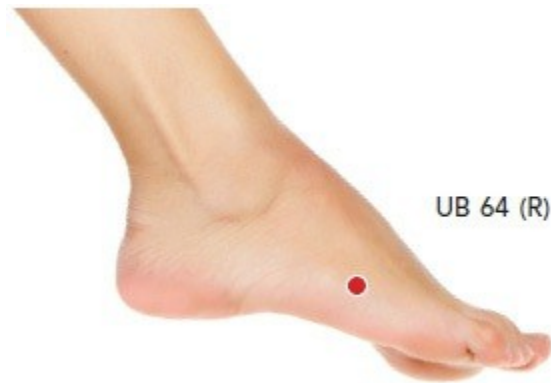
Je lui ai recommandé d'arrêter d'utiliser ces trois huiles spécifiques et j'ai appliqué les protocoles Panique et Dépression, suivis du circuit qui rétablit l'élément éther, ainsi que, bien sûr, celui contre l'eczéma. Trois semaines plus tard, son eczéma avait disparu et elle n'avait plus besoin de prendre de cortisone. (La cortisone est généralement prescrite aux personnes souffrant d'allergies graves, mais malheureusement, les effets secondaires à long terme ne sont pas rares).

Pour traiter l'eczéma, je recommande d'appliquer le circuit 13 plusieurs fois par jour. Le protocole complet pour l'eczéma (présenté au chapitre 5, page 160) doit être suivi le matin et, si possible, le soir également, mais le circuit 13 peut être répété autant de fois que nécessaire au cours de la journée.

Point 1 : Vessie 64 (droite)

(Sur le pied droit, à l'avant et en dessous de la tête latérale du 5^e métatarsien.)

Le point 1 est situé sur la face externe du pied droit, dans la petite dépression juste devant l'extrémité supérieure du cinquième métatarsien.



Point 2 : Vaisseau gouverneur 23

(À partir de la ligne frontale des cheveux, suivez la ligne sagittale du crâne vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez une dépression au niveau de la fontanelle antérieure).

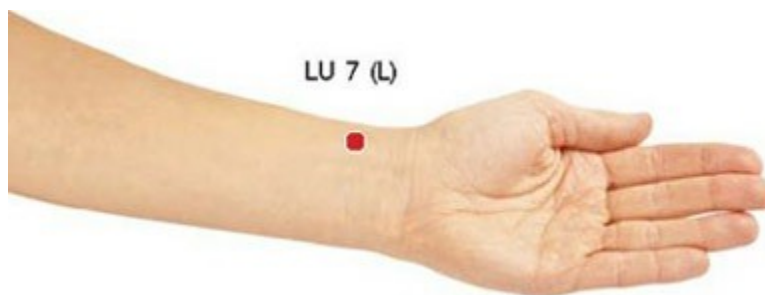
Nous connaissons bien ce point. Il s'agit du même point que le point 5 du circuit 2 contre la négativité et le point 2 du circuit 4 contre l'obsession ; il s'agit d'une légère dépression située sur le sommet du crâne, à quelques centimètres en arrière de la ligne des cheveux, juste sur la ligne médiane.



Point 3 : Poumon 7 (gauche)

(5 cm en proximal du pli cutané le plus distal du poignet gauche, en proximal du styloïde du radius, dans une dépression entre l'os et les tendons du brachioradialis et de l'abductor pollicis longus.)

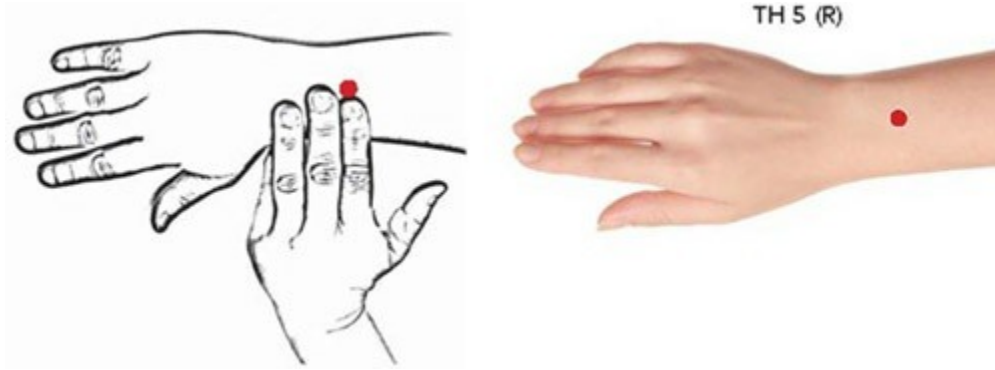
Ce point correspond au point 4 du circuit 2 contre la négativité ; il est situé à l'endroit où l'on sent le pouls sur le poignet gauche.



Point 4 : Triple réchauffeur 5 (droite)

(Sur le poignet droit, à 5 cm de la pli dorsal du poignet entre le radius et le cubitus, près de l'os radial.)

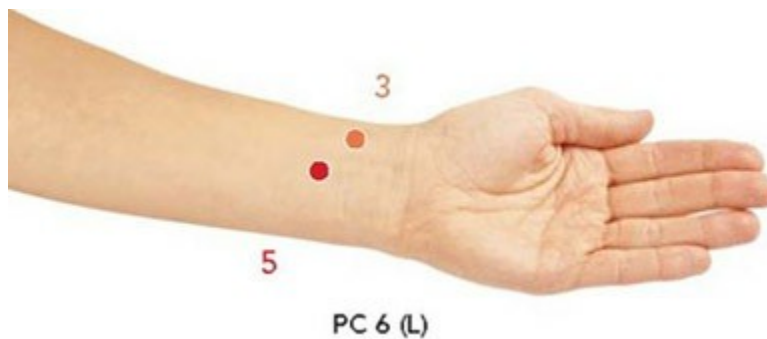
Ce point sur l'avant-bras droit est symétrique au point 4 du circuit 3 contre la peur, l'anxiété et la panique et au point 2 du circuit 5 contre l'hyperémotivité.

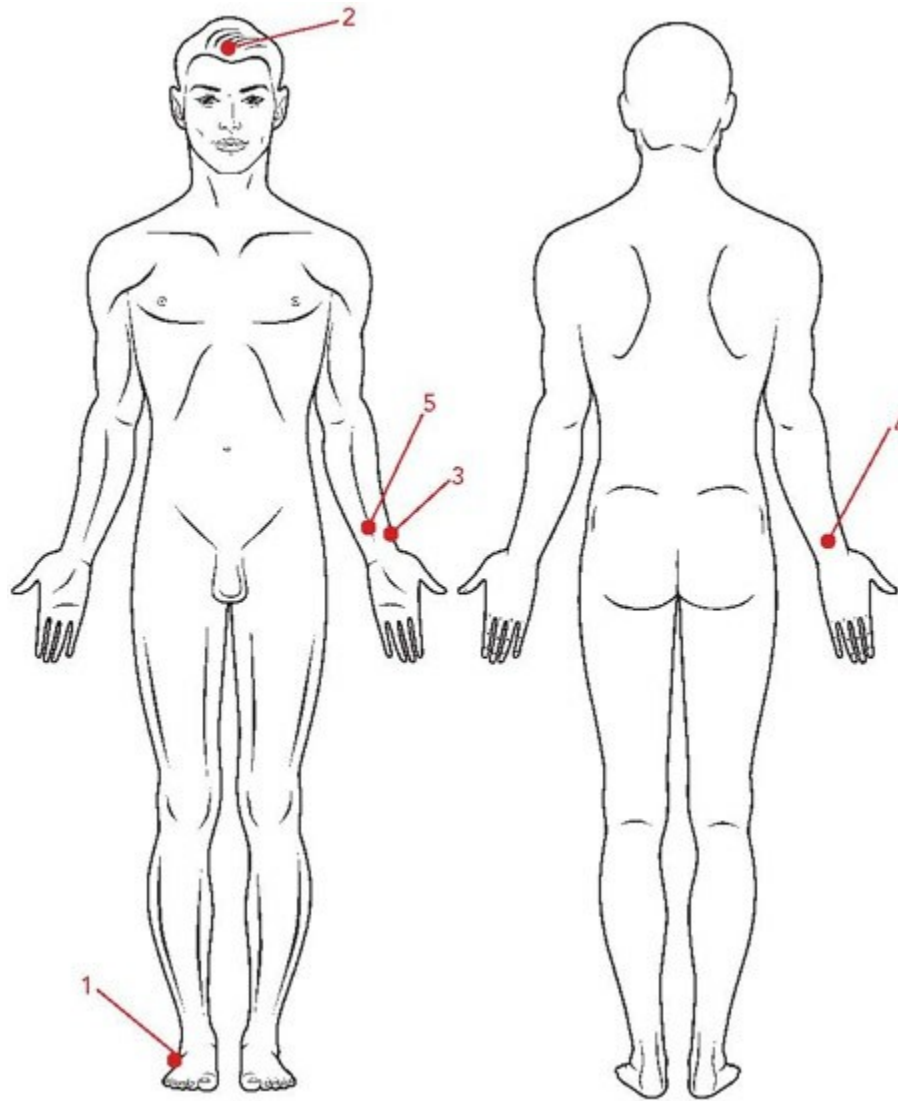


Point 5 : Péricarde 6 (gauche)

(Sur l'avant de l'avant-bras, à 5 cm de la ligne transversale du poignet, entre les tendons du palmaire long et du fléchisseur radial du carpe.)

Placez les trois premiers doigts de la main droite à l'intérieur du poignet gauche. Fléchissez légèrement la main gauche : vous sentirez distinctement deux tendons. Appuyez entre les deux, à environ cinq centimètres du pli du poignet. Ce point est symétrique au point 1 du circuit 5 contre l'hyperémotivité. L'illustration ci-dessous montre la relation entre ce point et le point 3 sur la page opposée.





Circuit 13 : contre l'eczéma

Circuit 14 Contre **l'acné**

Ce circuit simple donne des résultats remarquables. Les adolescents en sont généralement très satisfaits. L'acné peut être une véritable nuisance dans leur vie et entraîner un sentiment d'infériorité et d'hypersensibilité, ce qui peut perturber considérablement leur avenir. Il existe bien sûr des traitements chimiques, mais ils peuvent parfois s'avérer agressifs et provoquer une sécheresse des muqueuses ; ils peuvent même être tératogènes. (*Un agent tératogène est tout processus ou agent qui provoque des anomalies du développement chez le fœtus. Une contraception rigoureuse est donc nécessaire pendant une longue période après l'utilisation d'un traitement tératogène*).

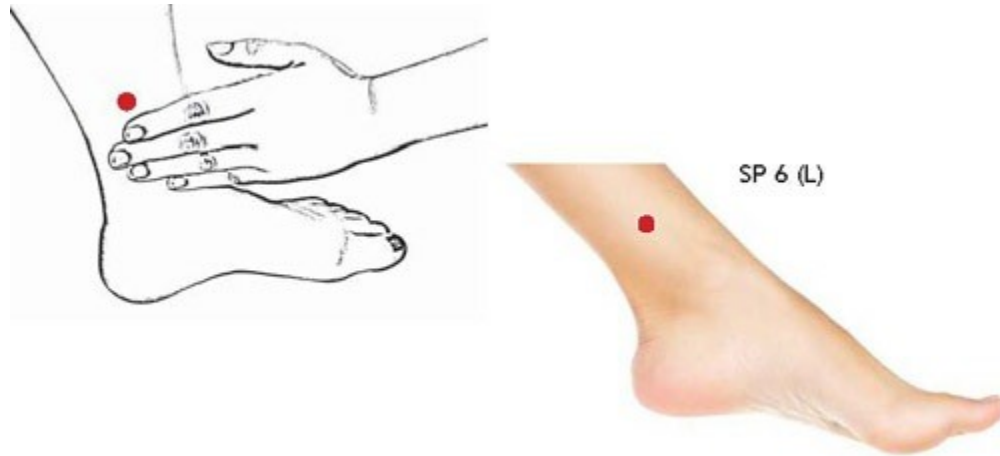
Mes propres enfants ont appris ce circuit pendant leur adolescence et en ont été très satisfaits. Il peut être appliqué seul, sans être précédé ou suivi d'autres traitements.

autres circuits (si ceux-ci ne sont pas nécessaires, bien sûr). Il faut le faire matin et soir, et croyez-moi, les adolescents à qui je l'ai enseigné ne l'ont jamais oublié !

Point 1 : Rate 6 (gauche)

(Sur la face interne de la cheville gauche, 5 cm directement au-dessus de la pointe de la malléole médiale, sur le bord postérieur du tibia).

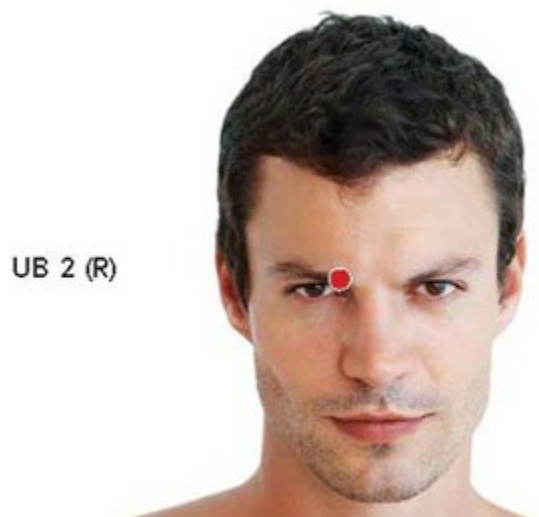
Ce point est le même que le point 1 du circuit 2 contre la négativité. Il est situé sur la face interne de la cheville gauche, à environ cinq centimètres au-dessus de la protubérance à l'extrémité inférieure du tibia (os le plus gros de la jambe).



Point 2 : Vessie 2 (droite)

(À l'extrémité médiale du sourcil, directement au-dessus du canthus interne de l'œil, sur la fosse supraorbitaire.)

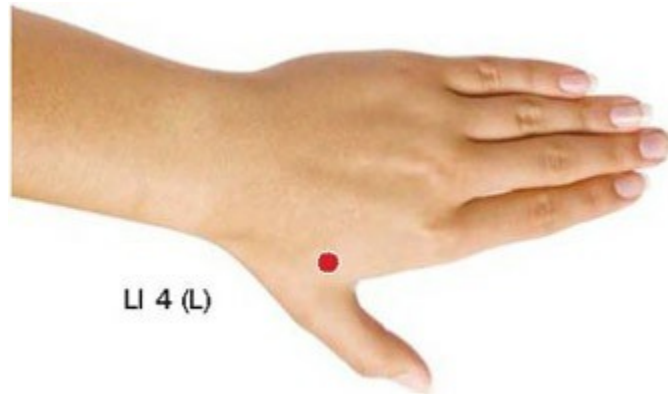
Commencez par votre nez et sentez l'arcade sourcilière droite ; avec votre pouce, suivez la partie inférieure de l'arcade ; à un ou deux centimètres du point de départ de votre sourcil, vous sentirez une petite dépression. Ce point est symétrique au point 2 du circuit 7 pour restaurer la vibration fondamentale.



Point 3 : Gros intestin 4 (gauche)

(Entre le 1er et le 2e métacarpe de votre main gauche, sur la face radiale du milieu du 2e métacarpe, au point le plus haut du muscle lorsque le pouce et l'index sont rapprochés).

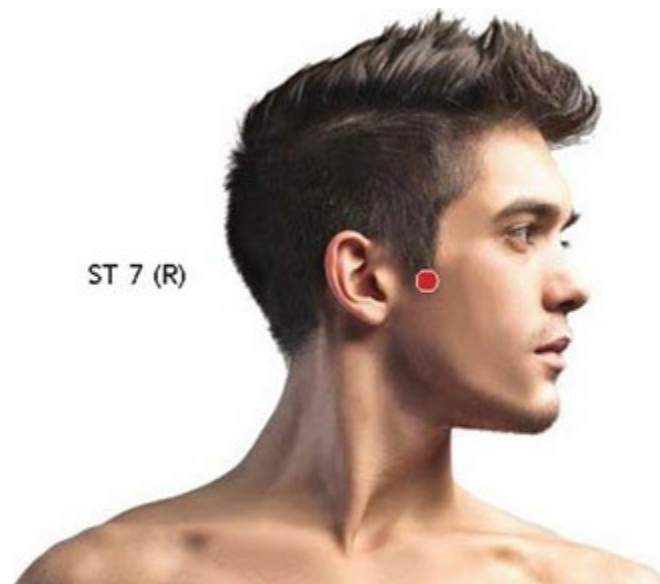
Séparez votre pouce gauche de votre index et appuyez au milieu. Ce point correspond au point 4 du circuit 1 contre la dépression.



Point 4 : Estomac 7 (droite)

(Dans le creux situé à la limite inférieure de l'arcade zygomatique, en avant du processus condylien de la mandibule.)

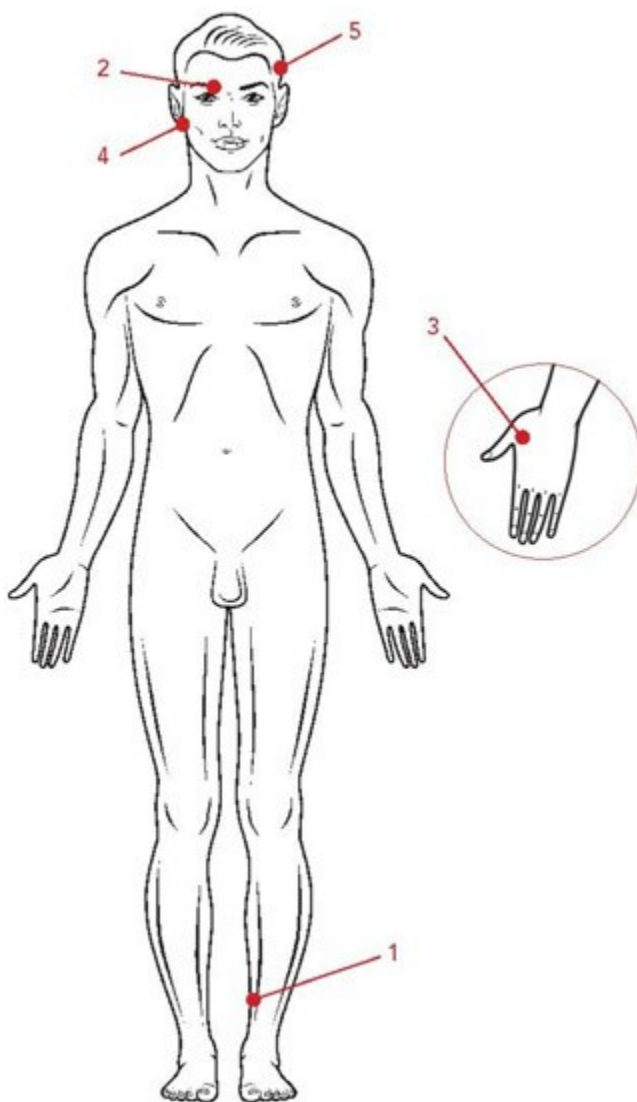
Placez votre main droite sur votre joue droite et ouvrez la bouche. Vous pouvez clairement sentir une petite dépression, qui se forme entre les mâchoires inférieure et supérieure. C'est là que vous devez appuyer.



Point 5 : Vésicule biliaire 8 (gauche)

(Dans un léger creux, 2 cm au-dessus du sommet de l'oreille.)

Dans la ligne des cheveux, deux doigts au-dessus et légèrement en avant du sommet de l'oreille gauche.



Circuit 15

Énergiser la vessie

Ce circuit rétablit l'équilibre des énergies de la vessie ainsi que sa capacité de défense ; il peut être utilisé pour lutter contre les infections urinaires répétitives telles que la cystite.

La cystite peut souvent être liée à des infections, mais aussi à des problèmes psychologiques, notamment à la culpabilité ; la culpabilité étant une émotion qui génère de l'anxiété, il serait bon d'appliquer au préalable les circuits appropriés pour éliminer ces problèmes.

ÉTUDE DE CAS

Cystite et sentiment de culpabilité

Une jeune patiente souffrait de cystite à chaque rapport sexuel.

Naturellement, elle était devenue extrêmement anxieuse et incapable de se détendre avant les rapports sexuels, et sa relation avec son mari avait commencé à se détériorer. Des années auparavant, cette jeune femme avait été abandonnée par son premier mari et, bien qu'elle ne fût pas responsable de la séparation, elle ne pouvait s'empêcher de se sentir coupable.

Bien qu'inconsciente, cette culpabilité était très vive ; elle avait ainsi développé l'idée d'être adultère chaque fois qu'elle était au lit avec son nouveau partenaire. Au fond d'elle-même et sans en avoir conscience, elle nourrissait cette culpabilité et se punissait en mettant en péril sa nouvelle relation.

Le problème de cette jeune femme a été résolu grâce au circuit qui rétablit les énergies de la vessie ; elle a également pris conscience que la source de son problème était d'ordre psychologique.

Le circuit 15 est également très utile pour traiter l'énurésie chez les jeunes enfants, car le problème est souvent comportemental. Un enfant qui mouille son lit est un enfant anxieux. Si l'on garde à l'esprit que l'urine a presque la même composition que le liquide amniotique, on peut comprendre que mouiller son lit peut être le moyen pour l'inconscient de l'enfant de recréer un environnement sûr qui ressemble un peu à l'utérus.

Si la grossesse a été une période angoissante ou si l'accouchement a été difficile, l'enfant peut mettre un peu plus de temps à devenir propre la nuit ; des problèmes entre ses parents ou un déménagement peuvent également être à l'origine du problème.

L'anxiété explique pourquoi de nombreux enfants qui ont déjà arrêté de faire pipi au lit perdent soudainement le contrôle de leur vessie à la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur.

Ce comportement visant à attirer l'attention est clairement causé par deux éléments : d'une part, la peur de l'abandon et la peur d'être privé de l'amour de ses parents, et d'autre part, la volonté inconsciente de rester soi-même un bébé afin de contrebalancer toute l'attention accordée au nouveau-né. Dans ce cas, ce circuit doit être précédé du Protocole Panique présenté dans le chapitre suivant.

Point 1 : Vessie 64 (gauche)

(Sur le pied gauche, en avant et en dessous de la tête latérale du 5^e métatarsien).

Le point 1 est situé sur la face externe du pied gauche, dans la petite dépression juste devant l'extrémité supérieure du cinquième métatarsien. Ce point est symétrique au point 1 du circuit 13 contre l'eczéma.



Point 2 : Rein 3 (droit)

(Sur la cheville droite, dans le creux entre la malléole médiale et le tendon d'Achille, au niveau de la pointe de la malléole médiale.)

Ce point est situé à l'intérieur de la cheville droite, dans le creux entre l'extrémité inférieure saillante du tibia et le tendon d'Achille, au niveau de la pointe de la saillie.



Point 3 : Intestin grêle 8 (gauche)

(Avec le coude fléchi, entre la pointe de l'olécrane de l'ulna et la pointe de l'épicondyle médial de l'humérus.)

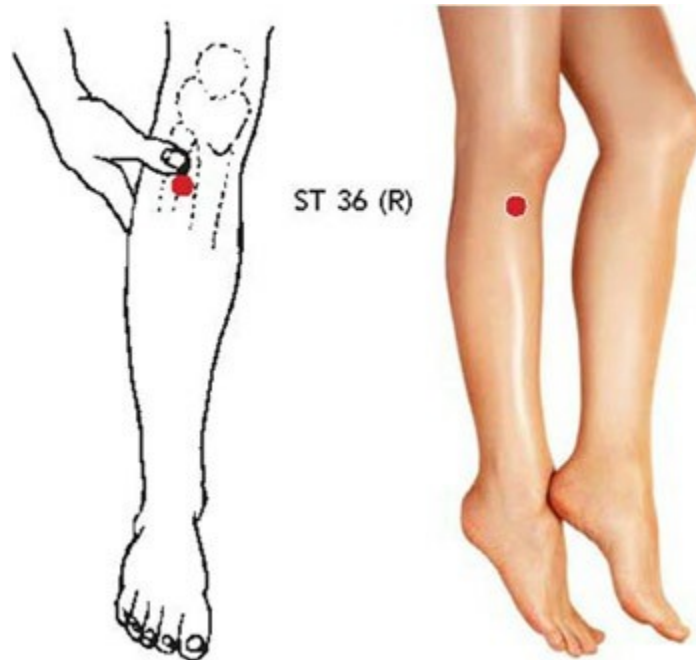
Fléchissez le coude gauche pour former un angle droit ; vous sentirez un creux sur la face interne (celle qui est tournée vers votre corps), entre l'extrémité inférieure de l'humérus (l'os du bras) et l'extrémité supérieure pointue du cubitus (l'un des deux os de l'avant-bras). C'est l'endroit où appuyer. Vous sentirez peut-être le nerf cubital rouler sous votre

les doigts de manière désagréable. En cas de difficulté, n'hésitez pas à ouvrir et fermer le coude plusieurs fois tout en gardant le pouce dans la rainure jusqu'à ce que vous sentiez le bon endroit. Ce point est symétrique au point 3 du circuit 5 contre l'hyperémotivité.



Point 4 : Estomac 36 (droit)

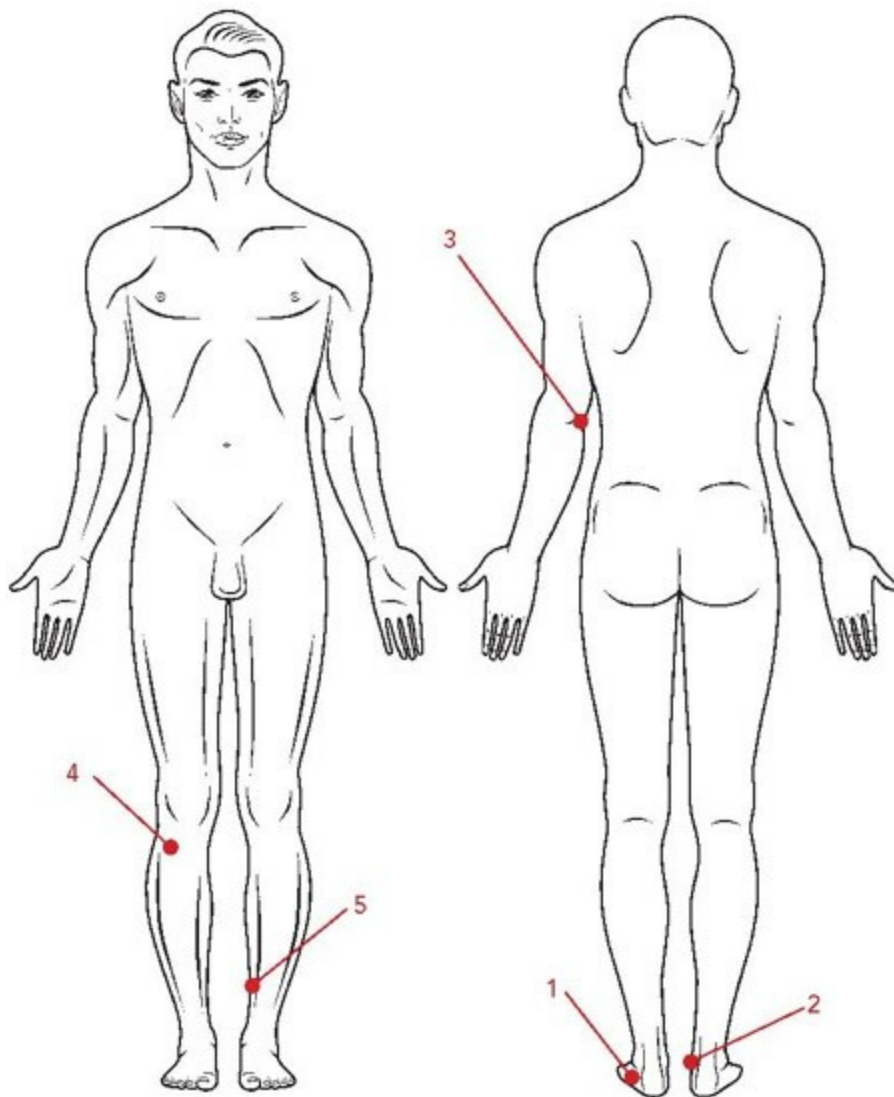
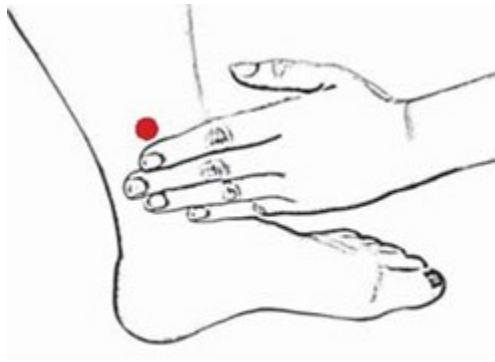
(À la crête et sur la face externe du tibia droit, juste en dessous de la rotule.) Ce point devrait vous être familier à présent, juste en dessous de la rotule droite.



Point 5 : Rate 6 (gauche)

(Sur la face interne de la cheville gauche, 5 cm directement au-dessus de la pointe de la malléole médiale, sur le bord postérieur du tibia.)

Nous connaissons bien ce point. Il est situé à l'intérieur de la cheville gauche, à environ cinq centimètres au-dessus de la protubérance à l'extrémité inférieure du tibia (os long de la jambe).



Circuit 15 : Dynamisation de la vessie

Circuit 16 : **Énergiser le côlon**

Le côlon est l'organe qui symbolise la réaction psychosomatique de l'anxiété à son paroxysme

(ou plutôt au pire). Il est généralement extrêmement sensible à la peur et au stress.

Une anecdote concernant les soldats de la Première Guerre mondiale me vient à l'esprit : certains d'entre eux étaient tellement terrifiés pendant les horribles combats dans les tranchées qu'ils ne pouvaient plus contrôler leurs sphincters. Il est bien connu que les personnes souffrant de colite (ces spasmes douloureux du gros intestin) sont des personnes qui souffrent d'une grande anxiété. (L'intestin peut être considéré comme le « troisième cerveau », le deuxième étant le cœur).

Le circuit 16 s'est également révélé très utile pour soulager les douleurs résultant des séquelles d'une colique parasitaire (en particulier amibienne) ou d'infections chroniques douloureuses associées au côlon sigmoïde (la partie terminale en forme de S du côlon descendant).

Ce circuit est également extrêmement utile pour traiter les coliques chez le nourrisson, qui sont souvent liées, comme nous l'avons déjà mentionné, à l'anxiété maternelle ressentie par le bébé dans l'utérus ; les coliques peuvent également être liées à un accouchement difficile. Ce type de coliques se traite facilement en appliquant le circuit 16, précédé du circuit 3 contre la peur (nous verrons les détails dans le chapitre 5, qui fournit un glossaire des affections et des protocoles recommandés).

Point 1 : Estomac 25 (gauche)

(Au niveau du nombril, à mi-chemin entre celui-ci et le côté gauche.)

Le point 1 est au niveau du nombril, à peu près à mi-chemin entre celui-ci et votre côté gauche.



Point 2 : Foie 2 (gauche)

(Sur le pied gauche, à 2 cm de la marge de la membrane entre le 1er et le 2e orteil.)

Ce point est situé sur le dessus du pied gauche, juste dans le creux entre le premier et le deuxième orteil. Il correspond au point 3 du circuit 12 contre les allergies.

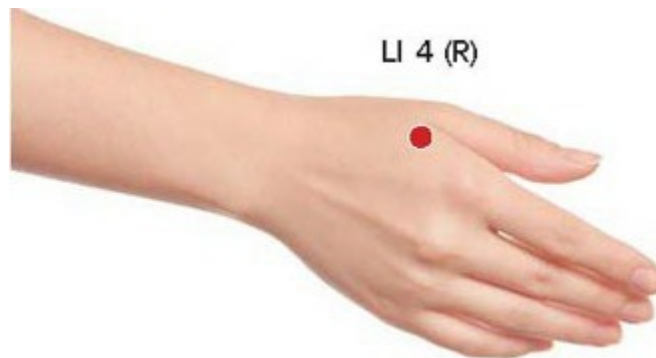


LV 2 (L)

Point 3 : Gros intestin 4 (droit)

(Entre le 1er et le 2e métacarpe de la main droite, sur la face radiale du milieu du 2e métacarpe, au point le plus haut du muscle lorsque le pouce et l'index sont rapprochés.)

Nous avons déjà vu ce point à plusieurs reprises ; il est situé sur le dos de la main droite, entre le pouce et l'index.



LI 4 (R)

Point 4 : Vésicule biliaire 38 (gauche)

(Sur la cheville gauche, à environ 8 cm au-dessus de la pointe de la malléole latérale, sur le bord antérieur du péroné.)

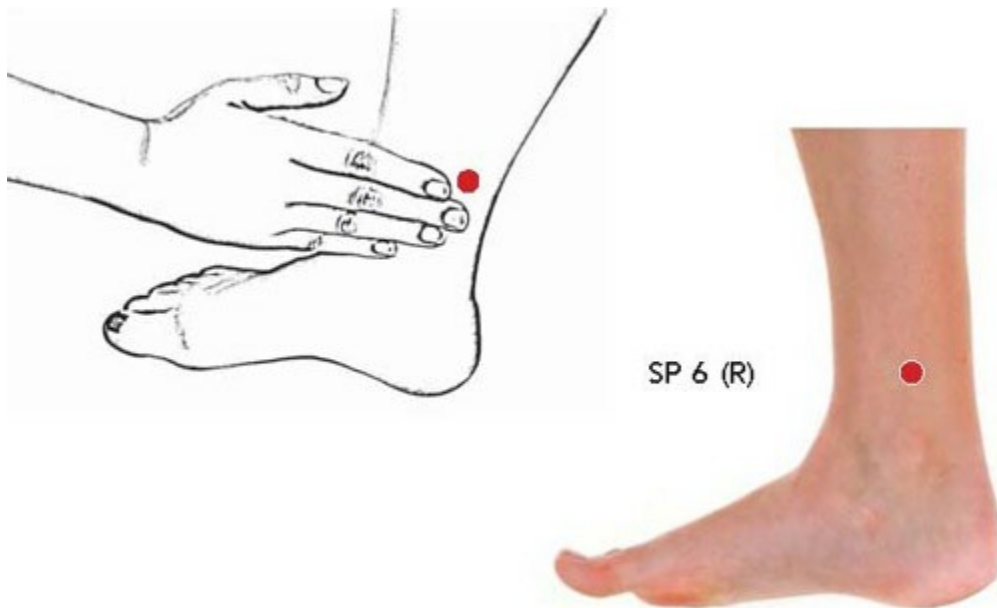
Le point 4 est situé à l'extérieur de la jambe, à environ quatre largeurs de doigt au-dessus de l'extrémité saillante du péroné.

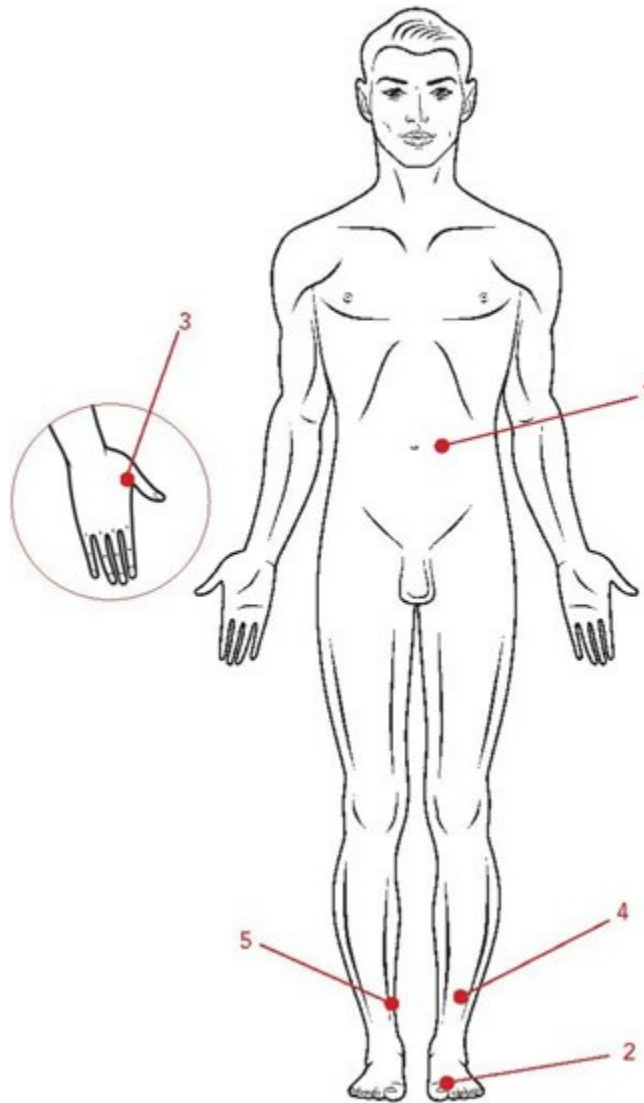


Point 5 : Rate 6 (droite)

(Sur la face interne de la cheville droite, 5 cm directement au-dessus de la pointe de la malléole médiale, sur le bord postérieur du tibia.)

Nous devrions maintenant bien connaître ce point. Il est situé sur la face interne de la cheville droite, à environ cinq centimètres au-dessus de la protubérance à l'extrémité inférieure du tibia (os le plus gros de la jambe).





Circuit 16 : Dynamisation du côlon

Circuit 17 Restaurer **la fonction thyroïdienne**

Notre glande thyroïde est extrêmement fragile, si bien que le moindre dysfonctionnement nous perturbe. Son rôle dans notre métabolisme est essentiel : nous nous retrouvons tout gonflés lorsqu'elle ne fonctionne pas correctement, et nous perdons du poids lorsqu'elle fonctionne à l'excès. Elle joue également un rôle dans notre caractère et notre façon d'être : si elle ne fonctionne pas suffisamment, nous nous sentons apathiques et fatigués ; dans le cas contraire, nous sommes nerveux et constamment agités.

Le stress et les sentiments refoulés sont responsables des troubles de la glande thyroïde. La nécessité d'une expression verbale saine semble donc d'autant plus évidente. On considère généralement que l'expression verbale aide à évacuer les émotions destructrices qui, si elles ne sont pas exprimées, se transforment en maladies. De nombreuses maladies sont des réponses à un stress psychologique . Des chercheurs, notamment aux États-Unis United States, ont même

conclu de leurs observations que les personnes qui tiennent un journal intime ont deux fois moins de risques de développer un cancer que celles qui n'en tiennent pas.

C'est la raison pour laquelle Jacques Salomé, célèbre psychologue et psychothérapeute français, recommande la création d'« objets symboliques » : ces objets symboliques sont utilisés pour représenter une personne avec laquelle une communication significative a été impossible dans le passé. Exprimer les choses qui nous tiennent à cœur, même à un objet, trompe en quelque sorte notre cerveau, qui fonctionne de manière symbolique et ne fait aucune différence entre une situation imaginaire et une situation réelle.

Comme nous avons affaire à des énergies, cette technique est très efficace pour se débarrasser de la colère, de l'anxiété ou de l'agressivité. Elle aide à protéger nos organes, en particulier la thyroïde.

ÉTUDE DE CAS

L'utilisation d'objets symboliques

Une patiente relativement âgée avait un grave problème avec son fils aîné, mais elle ne voulait pas aggraver la situation et avait donc décidé de ne rien dire. Sans surprise, cette situation non résolue a rapidement eu des répercussions sur sa santé : elle a commencé à perdre beaucoup de poids et à sombrer dans la dépression.

Je lui ai suggéré de créer un objet symbolique, ce qu'elle a fait : elle a trouvé une vieille chouette en fil de fer dans un tiroir, l'a posée sur la table de la cuisine et, chaque fois qu'elle entrait dans la pièce, elle s'adressait avec véhémence à la chouette : « Pourquoi as-tu fait ça à ta vieille mère ? N'as-tu donc aucun respect ? » et ainsi de suite.

Aussi incroyable que cela puisse paraître, elle s'est complètement rétablie ; elle m'a appelé deux semaines plus tard pour me dire à quel point elle se sentait bien et libérée. Après quelques mois, elle m'a consulté à nouveau et m'a confirmé que tout allait bien pour son fils, qui allait bientôt venir passer des vacances chez elle. Je lui ai demandé ce qu'était devenu le hibou, ce à quoi elle m'a répondu avec humour : « Je l'ai tellement détesté que je m'en suis débarrassé ».

J'ai souri, car je savais que se débarrasser de la chouette signifiait se débarrasser de toutes ces émotions destructrices qu'elle avait en quelque sorte transférées à l'objet. Il était compréhensible que la chouette la mette mal à l'aise.

Cette anecdote témoigne de l'efficacité de l'objet symbolique ; l'idée semble un peu farfelue, mais d'un point de vue énergétique, c'est un outil extraordinaire. En cas de problèmes avec différentes personnes, il faut utiliser différents objets symboliques, sinon notre cerveau sera confus et ne se laissera pas tromper. Ce type d'objet symbolique est très différent d'un confident ou de ces jouets préférés de notre enfance auxquels nous confions nos petits secrets ; sa fonction est de représenter une personne avec laquelle la communication a été impossible.

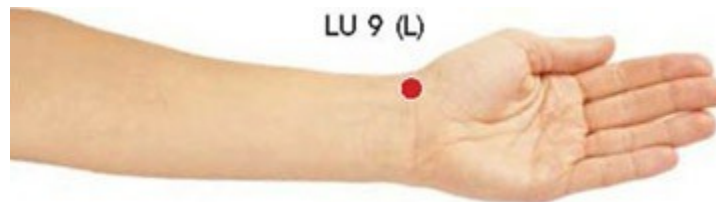
Pour en revenir à la thyroïde, le circuit 17 ne restaurera pas une thyroïde déjà affectée par des kystes et des dystrophies ; mais en cas de léger dysfonctionnement, il peut rétablir la normale et il vaut la peine d'essayer pendant quelques jours avant d'opter pour un traitement hormonal. Ou, dans le cas d'une situation plus grave, il pourrait à long terme contribuer à réduire les doses de médicaments.

Cependant, l'utilisation de ce circuit doit être principalement préventive : si vous savez que vous ne

Si vous exprimez vos vrais sentiments et que vous vous rendez compte en même temps que vous perdez du poids et que vous êtes très nerveux (ou, à l'inverse, si vous vous sentez très fatigué et que vous prenez du poids), alors il est bon de le faire de manière systématique ; rappelez-vous que ce circuit rétablit l'équilibre des énergies ; avant d'appliquer le circuit 17, appliquez le circuit 3 contre la peur et le circuit 8 pour encourager l'expression.

Point 1 : Poumon 9 (gauche)

(Au pli du poignet, du côté radial de l'artère radiale.) Ce point se trouve sur le pli du poignet gauche.



Point 2 : Point spécial (bras droit)

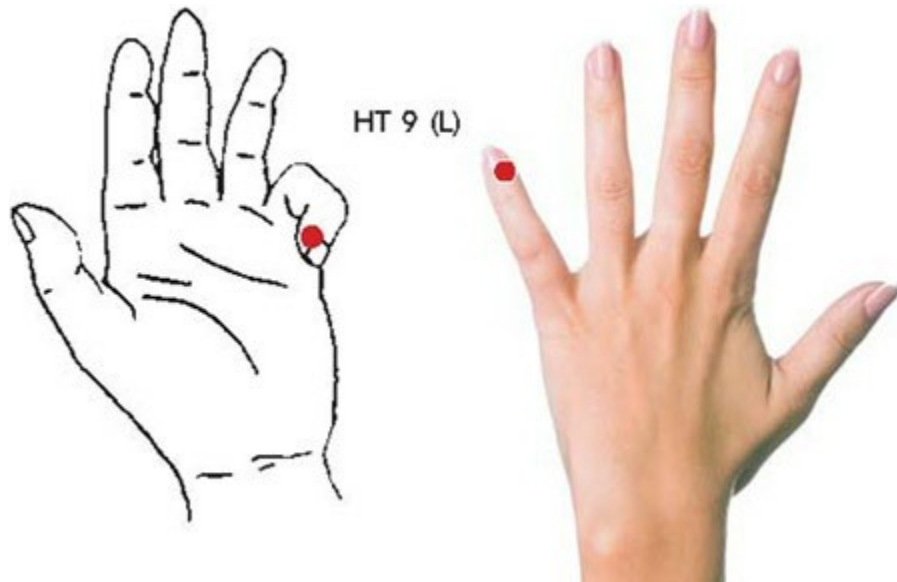
Ce point n'est pas situé sur un méridien. Il se trouve sur la face externe de votre avant-bras droit. Commencez par presser votre bras droit contre votre poitrine. À six ou sept centimètres de votre coude (cela varie légèrement d'une personne à l'autre) sur la face externe de votre avant-bras, vous trouverez une petite dépression qui sépare les deux os (cette dépression est visible dans certains cas) ; vous pouvez explorer relativement profondément la peau, mais ce point est généralement facile à localiser. Il est symétrique au point 3 du circuit 7 pour restaurer la vibration fondamentale.



Point 3 : Cœur 9 (gauche)

(Sur le côté radial du petit doigt gauche, à 0,1 cm de la base de l'ongle.)

Ce point est situé près de l'extrémité du petit doigt de la main gauche, juste au coin inférieur de l'ongle, du côté le plus proche du quatrième doigt.



Point 4 : Estomac 41 (gauche)

(Sur la cheville, au niveau de la malléole latérale, dans le creux entre les tendons des muscles extenseurs longs des orteils et longs des gros orteils.)

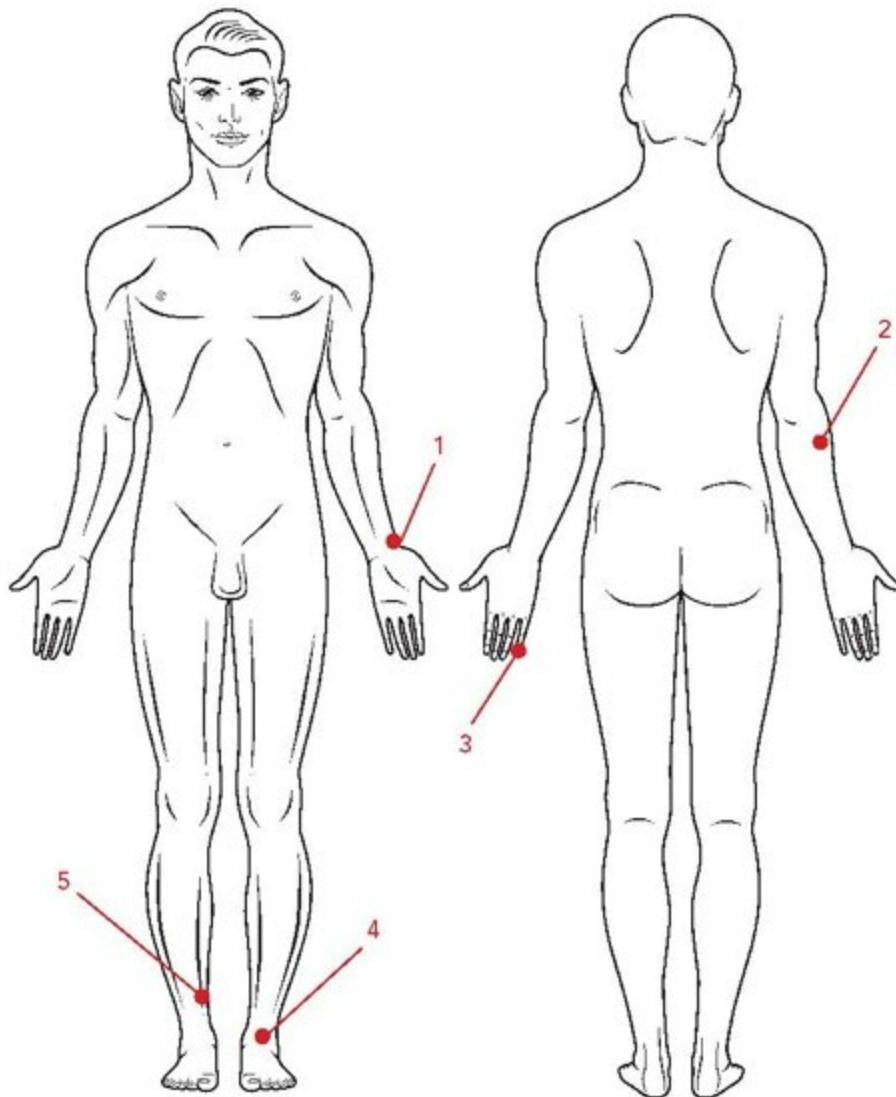
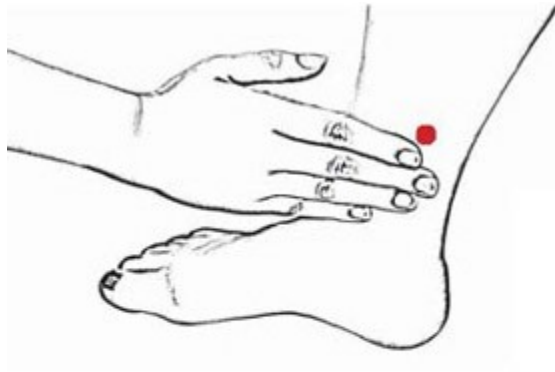
Ce point est situé au centre du haut de la cheville gauche, dans le creux entre les deux tendons.



Point 5 : Rate 6 (droite)

(Sur la face interne de la cheville droite, 5 cm directement au-dessus de la pointe de la malléole médiale, sur le bord postérieur du tibia.)

Nous devrions maintenant bien connaître ce point. Il est situé à l'intérieur de la cheville droite, à environ cinq centimètres au-dessus de la protubérance à l'extrémité inférieure du tibia (os le plus long de la jambe).



Circuit 18

Stimulation de la
créativité

Il s'agit d'un circuit important pour ceux qui souhaitent éveiller ou stimuler leur créativité, mais gardez à l'esprit qu'il n'a rien à voir avec la motivation. Nous savons que le manque de motivation est un signe de dépression. Cependant, il est tout à fait possible de manquer d'inspiration tout en étant très motivé.

Ce circuit pourrait être utile à une journaliste qui a une échéance à respecter et qui n'arrive pas à écrire son article ; un peintre, un écrivain, un compositeur, toute personne dont le travail nécessite de l'inspiration ou de l'imagination, trouvera le circuit 18 très utile.

En fait, les circonstances dans lesquelles nous avons un besoin urgent de créativité sont infinies. Il arrive souvent que notre intuition nous fasse défaut au moment où nous en avons besoin pour créer ce que nous souhaitons. Pour ma part, j'ai utilisé le circuit 18 chaque fois que j'en ai ressenti le besoin.

J'ai eu l'occasion d'aider un ami très cher, un peintre qui, malgré son immense talent, se trouvait « bloqué » et incapable de peindre. Quelques jours après l'avoir traité, il s'est remis à peindre avec une inspiration nouvelle, et deux ans plus tard, sa première exposition depuis longtemps a été un succès.

Point 1 : Spleen 21 (droite)

(Sur le côté droit, sur la ligne médio-axillaire, dans le 6e espace intercostal.)

Le long du côté droit de la poitrine, dans l'espace situé sous la sixième côte. Ce point est assez facile à localiser, car il est assez sensible.



Point 2 : Vaisseau de conception 4

(Sur la ligne médiane entre le sommet du pubis et le nombril.)

Ce point est situé sur l'axe central du corps, presque à mi-chemin entre le sommet du pubis et le nombril. Ce point est le même que le point 1 du circuit 4 pour traiter les obsessions.

CV 4



Point 3 : Rein 3 (gauche)

(Sur la cheville gauche, dans le creux entre la malléole médiale et le tendon d'Achille, au niveau de la pointe de la malléole médiale.)

Ce point est situé à l'intérieur de la cheville gauche, dans le creux entre l'extrémité inférieure saillante du tibia et le tendon d'Achille, au niveau de la pointe de la protubérance. Ce point est symétrique au point 2 du circuit 15 pour dynamiser la vessie.

KI 3 (L)



Point 4 : Poumon 7 (droit)

(5 cm en proximal du pli cutané le plus distal du poignet droit, en proximal du styloïde du radius, dans un creux entre l'os et les tendons du brachioradialis et de l'abductor pollicis longus).

C'est là que votre médecin prend généralement votre pouls. Il s'agit du même point que le point 3 du circuit 1, contre la dépression.

LU 7 (R)

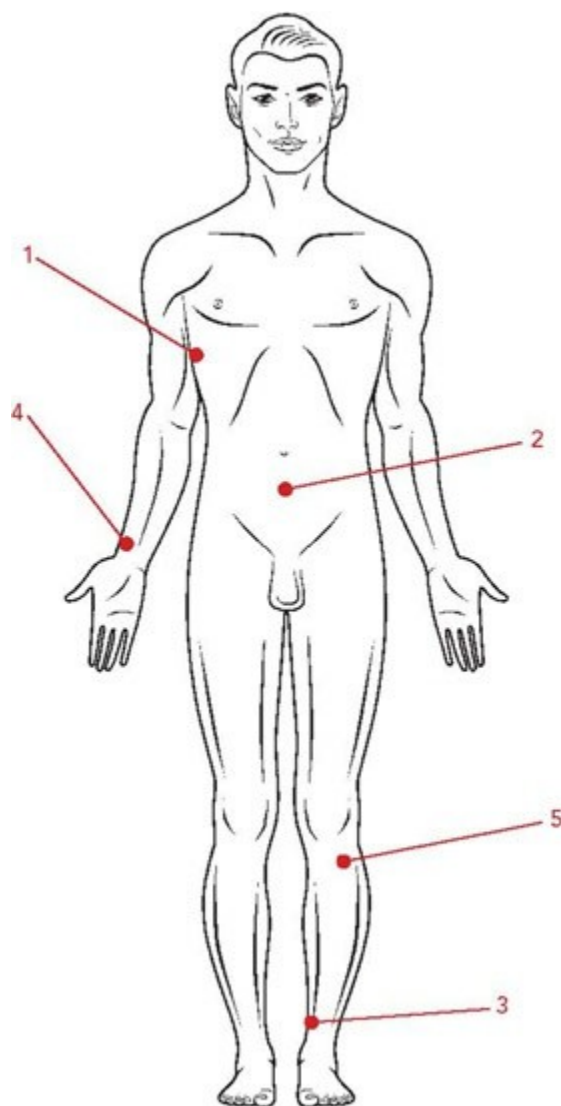


Point 5 : Estomac 36 (gauche)

(À la crête et sur la face externe du tibia gauche, juste en dessous de la rotule.)

Ceci est symétrique au point 5 du circuit 4 pour traiter les obsessions, au point 4 du circuit 8 pour améliorer l'expression, et à d'autres. Placez la paume de votre main gauche sur votre rotule gauche tout en gardant votre jambe gauche tendue. Avec votre rotule dans la paume de votre main, remarquez l'emplacement de l'extrémité de votre index lorsque vous le laissez glisser vers la gauche de la partie la plus saillante de l'os principal, le tibia ; veillez à rester en contact avec le bord extérieur de l'os. Il s'agit d'un point sensible. Si ce n'est pas le cas, ne rompez pas le contact avec le bord extérieur du tibia, maintenez la pression et palpez légèrement au-dessus et en dessous jusqu'à ce que vous détectiez une sensibilité. Maintenez la pression pendant cinq secondes.





Circuit 18 : Stimulation de la créativité

Circuit 19 :

Dynamisation du plexus sacré

Le plexus sacré correspond à ce que l'on appelle généralement « le chakra racine ». Il revêt une importance cruciale dans les questions psychosomatiques, car il est la « prise de courant » qui alimente l'utérus, la prostate et les vertèbres lombaires, ainsi que les organes génitaux. Le plexus sacré symbolise la détermination, l'action et des racines sûres et stables. Il nous ancre dans notre vie physique et nous aide à rester ancré. Toute situation qui perturbe les trois fonctions que sont la ténacité, l'action et la structure sécurisée ou les racines stables est susceptible de provoquer un dysfonctionnement, voire une maladie, qui affectera les organes dépendant du plexus sacré.

Un problème de « déracinement » peut survenir lorsque nous perdons notre sentiment de sécurité intérieure et nos repères habituels (comme cela peut arriver lors d'un déménagement ou d'un changement de pays,

ou un changement de mode de vie, comme un divorce ou la perte d'un emploi). Si nous sommes constamment harcelés par notre patron ou sans cesse frustrés dans les choix que nous aimerions faire, lorsque nous sommes submergés par le poids de nos responsabilités et que nous ne trouvons pas d'espace personnel, cela peut ouvrir la voie à de futurs lumbagos, sciatiques ou éventuellement à des problèmes utérins ou prostatiques.

D'autres troubles connexes sont liés à la perte d'énergie au niveau du plexus sacré et sont psychosomatiques par excellence : divers problèmes sexuels, tels que l'impuissance, l'éjaculation précoce ou la frigidité, qui concernent simultanément les premier et deuxième centres énergétiques.

Il est donc tout à fait judicieux de prendre soin de notre plexus sacré à titre préventif, en particulier si nous nous trouvons dans une situation où nous nous sentons en insécurité.

Point 1 : Point spécial (pied gauche)

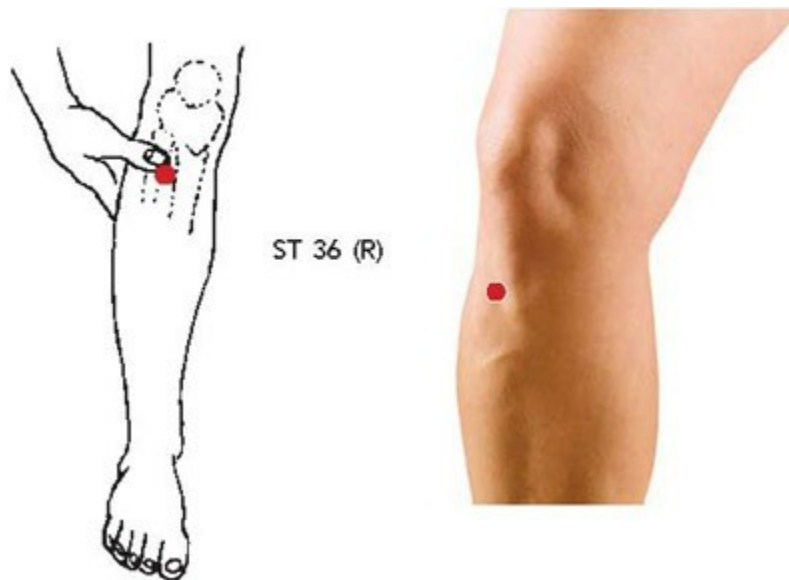
(Pied gauche, entre les tendons extenseurs du troisième et quatrième orteil, à environ 2 cm de leur base.)

Ce point se trouve à l'arrière du pied gauche, à environ deux centimètres de la base des orteils, entre les tendons du troisième et du quatrième orteil. Il correspond au point 5 du circuit 10 contre la colère refoulée et au point 5 du circuit 11 pour rétablir la connexion énergétique des hémisphères cérébraux.



Point 2 : Estomac 36 (droit)

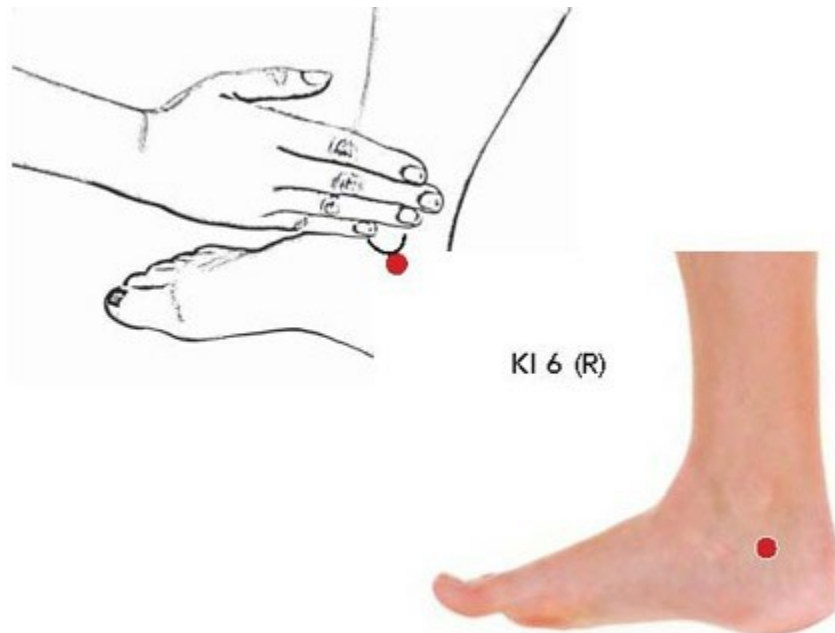
(À la crête et sur la face externe du tibia droit, juste en dessous de la rotule.) Ce point devrait vous être familier à présent, juste en dessous de la rotule droite.



Point 3 : Rein 6 (droit)

(Sur la face interne de la cheville droite, à 1 cm en dessous de la pointe de la malléole médiale, dans un creux formé par deux faisceaux ligamentaires.)

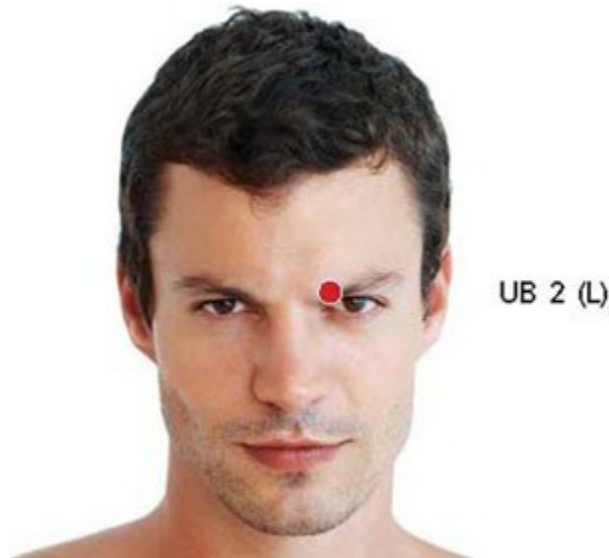
Ce point se trouve sur la face interne de la cheville droite, juste en dessous de la pointe inférieure de la protubérance située à l'extrémité inférieure du tibia.



Point 4 : Vessie 2 (gauche)

(À l'extrémité médiale du sourcil, au-dessus du canthus interne de l'œil, sur la fosse supraorbitale.)

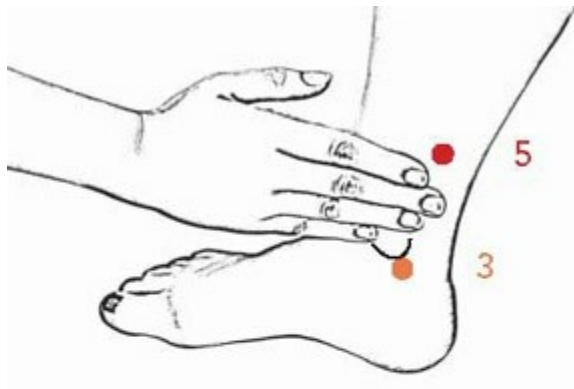
Ce point sur le sourcil gauche est le même que le point 2 du circuit 7 pour restaurer la vibration fondamentale.

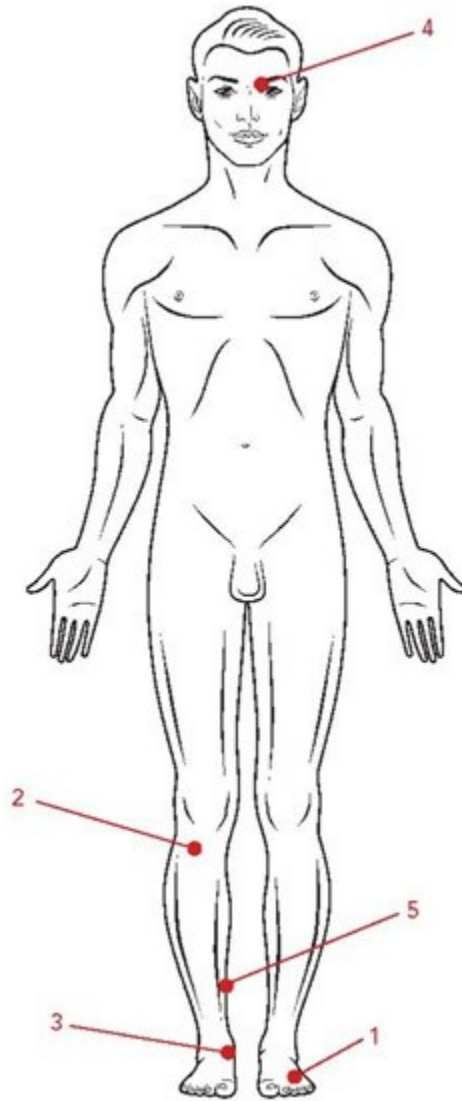


Point 5 : Rate 6 (droite)

(Sur la face interne de la cheville droite, 5 cm directement au-dessus de la pointe de la malléole médiale, sur le bord postérieur du tibia.)

Nous devrions maintenant bien connaître ce point. Il est situé sur la face interne de la cheville droite, à environ cinq centimètres au-dessus de la protubérance située à l'extrémité inférieure du tibia (os le plus gros de la jambe). L'illustration ci-dessous montre la relation entre ce point et le point 3 de la page précédente.





Circuit 19 : Énergisation du plexus sacré

Circuit 20

Énergisation du plexus solaire

La sensation bien connue d'avoir un poids sur l'estomac est la façon dont notre plexus solaire nous avertit que quelque chose ne va pas ; parfois, le niveau d'anxiété est si élevé que la respiration devient difficile. Le plexus solaire abrite notre sens profond de soi et notre liberté de choix.

Le plexus solaire correspond à notre troisième centre énergétique ; il est responsable de « nourrir » toute la partie supérieure de notre sphère digestive (le foie, l'estomac, le pancréas et la vésicule biliaire). Son dysfonctionnement entraîne un certain nombre de maladies psychosomatiques, en particulier au niveau de ces organes.

Tout comme le plexus sacré et la thyroïde, le plexus solaire est hypersensible à l'anxiété. Cependant, le plexus sacré réagit à des événements réels, qui se produisent dans la réalité physique

et à la vie active, tandis que la thyroïde est affectée par des problèmes d'expression et des sentiments inexprimés. Il en va tout autrement du plexus solaire, qui réagit à une forme d'anxiété dont on ne connaît pas la source : on se sent simplement angoissé, comme si cette émotion était une seconde nature ; l'angoisse devient chronique, comme si elle faisait presque partie de votre caractère.

Nous savons que les personnes anxieuses sont sujettes aux ulcères gastriques et peuvent, à long terme, développer des calculs biliaires. Dans la littérature médicale, on trouve même des cas de diabète de stress : le diabète apparaît juste après une rupture amoureuse ou un examen raté ; le pancréas, privé d'énergie, a tout simplement cessé de fonctionner. La perturbation du plexus solaire est également responsable de nombreux problèmes de métabolisme, voire d'obésité, en raison du dysfonctionnement de l'ensemble du système digestif qu'elle engendre.

Il est donc primordial de veiller au bon fonctionnement de votre plexus solaire, surtout si vous êtes sujet à l'anxiété. Ce circuit est également important lorsque, malgré l'application quotidienne du Protocole Panique (décrit dans le chapitre suivant), une sensibilité persiste au creux de l'estomac ou sous la côte droite, dans la région de la vésicule biliaire.

Point 1 : Point spécial (abdomen supérieur gauche)

(Sous la dernière côte gauche, sur l'axe médio-axillaire.)

Ce point se trouve sous la dernière côte gauche, sur l'axe qui relie l'aisselle gauche au sommet de la hanche gauche.



Point 2 : Rate 6 (gauche)

(À l'intérieur de la cheville gauche, 5 cm directement au-dessus de la pointe de la malléole médiale, sur le bord postérieur du tibia.)

Ce point correspond au point 1 du circuit 2 contre la négativité. Il est situé sur la face interne

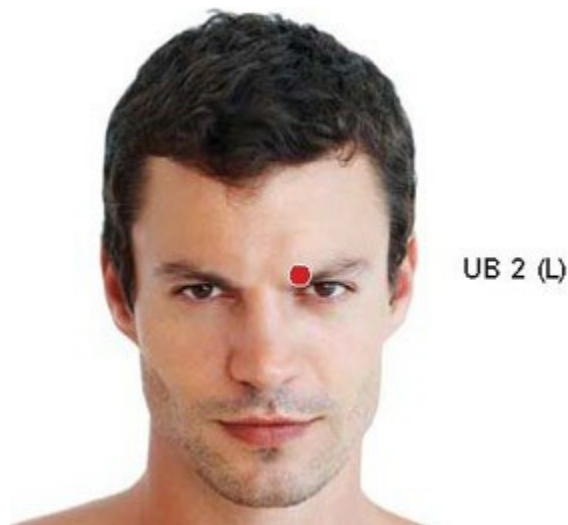
de la cheville gauche, à environ cinq centimètres au-dessus de la protubérance à l'extrémité inférieure du tibia (os le plus gros de la jambe).



Point 3 : Vessie 2 (gauche)

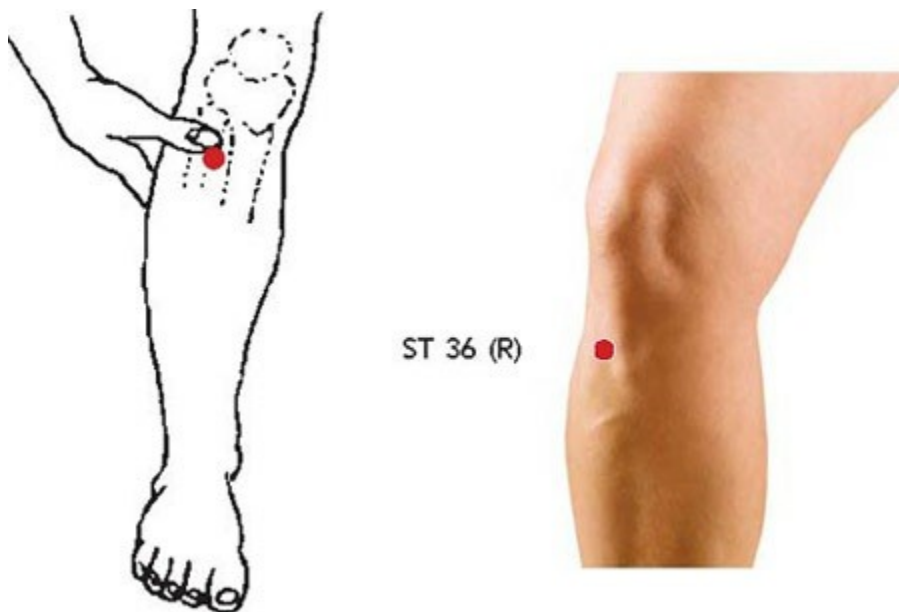
(À l'extrémité médiale du sourcil, directement au-dessus du canthus interne de l'œil, sur la fosse supraorbitale.)

Ce point sur le sourcil gauche est le même que le point 2 du circuit 7 pour restaurer la vibration fondamentale.



Point 4 : Estomac 36 (droit)

(À la crête et sur le côté externe du tibia droit, juste en dessous de la rotule.) Ce point devrait vous être familier à présent, juste en dessous de la rotule droite.



ST 36 (R)

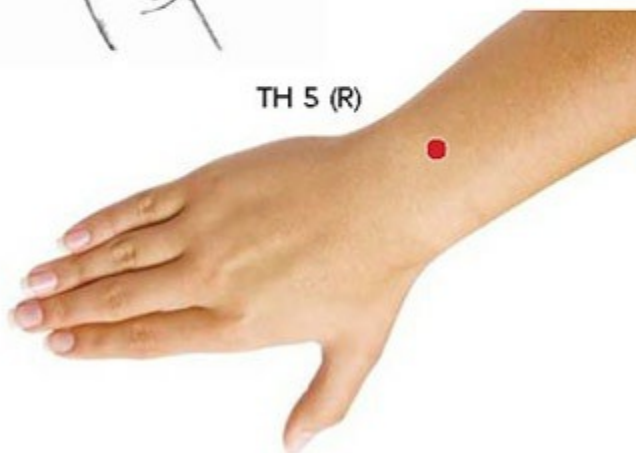
Point 5 : Triple réchauffeur 5 (droite)

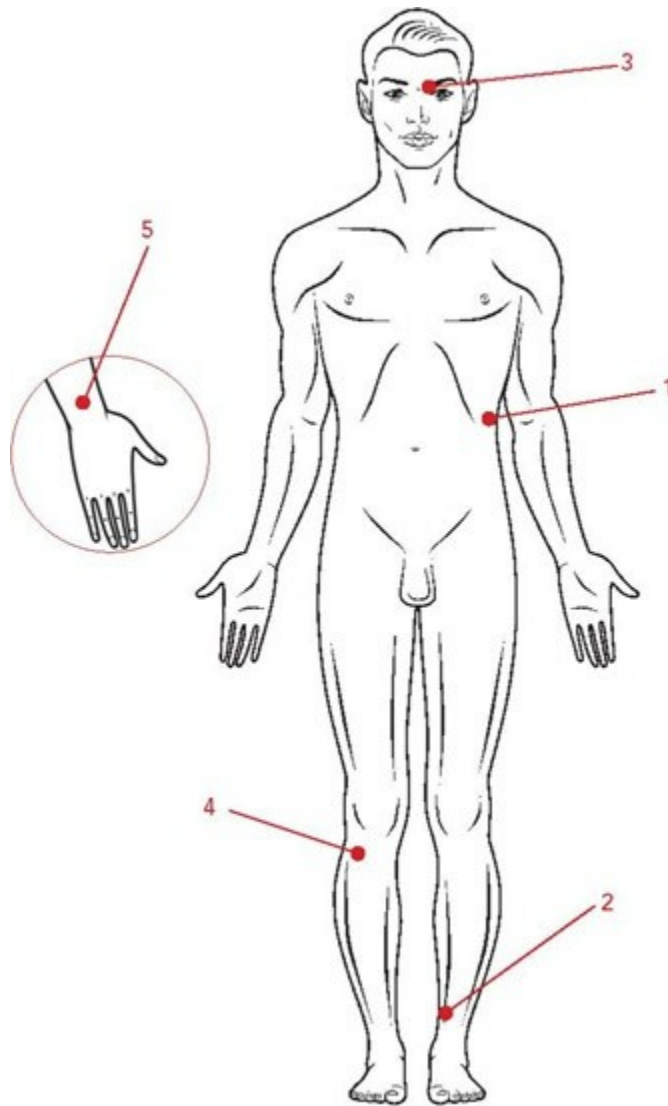
(Sur le poignet droit, à 5 cm de la pliure dorsale du poignet, entre le radius et le cubitus, près de l'os radial.)

Ce point sur le poignet droit est le même que le point 4 du circuit 13 contre l'eczéma.



TH 5 (R)





Circuit 20 : Énergisation du plexus solaire

Circuit 21

Contre l'impuissance et la perte de libido

L'impuissance est un problème souvent vécu comme la fin du monde. Elle peut entraîner une dévalorisation de soi, de la frustration et une dépression. La personne touchée perd souvent son estime d'elle-même et se sent comme un handicapé dont la vie est brisée ; son partenaire en subit également les conséquences, et l'absence de cette dimension sexuelle dans un couple a de fortes chances d'entraîner une rupture douloureuse, sauf bien sûr dans le cas d'une relation très amoureuse et stable.

L'impuissance peut apparaître sans raison objective ou organique chez un jeune homme ; dans la plupart des cas, elle est psychogène, sa source résidant soit dans un simple échec unique vécu comme un désastre, soit dans une culpabilité latente mal contrôlée, soit dans l'idéalisation de son partenaire (ce dernier cas pouvant impliquer une confusion avec la figure maternelle et

d'où un sentiment profond et inconscient de culpabilité).

Chez une personne âgée, l'impuissance est vécue comme le début d'un déclin fonctionnel ; elle est due à des causes organiques (hypertension, diabète, etc.), mais une part importante du psychisme entre également en jeu.

La perte de libido, qu'elle soit féminine ou masculine, peut être considérée comme un degré moindre d'impuissance ; elle peut naturellement être difficile à vivre, d'autant plus qu'elle est souvent associée à un état dépressif. L'éjaculation précoce pourrait également être considérée comme une forme mineure d'impuissance ; ce problème est clairement susceptible d'être source de troubles.

Le circuit suivant peut s'avérer très efficace dans toutes les situations mentionnées ci-dessus, sauf dans les cas de causes organiques graves, qui ne constituent pas la majorité de ces cas. Ce circuit doit toujours être précédé des circuits contre la peur (3), parfois ceux contre l'obsession (4) et la dépression (1) ; le chapitre suivant traitera de ce sujet.

Point 1 : Foie 8 (gauche)

(À l'extrémité médiale du pli du genou fléchi gauche, dans une dépression antérieure aux tendons des muscles semi-membraneux et semi-tendineux).

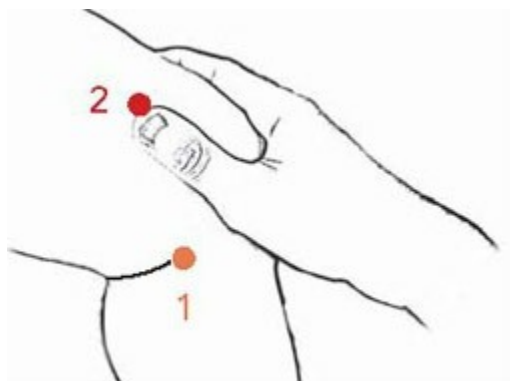
Ce point est situé à l'extrémité interne du pli du genou gauche fléchi, dans une dépression juste devant les tendons.



Point 2 : Rate 10 (gauche)

(Sur la face interne de la cuisse gauche, cinq centimètres au-dessus de l'extrémité inférieure du fémur.)

À l'intérieur de votre genou gauche, palpez la grosse protubérance osseuse située à l'extrémité inférieure de votre fémur. Remontez le long de votre cuisse sur environ cinq centimètres, puis appuyez profondément. Vous ne pouvez pas vous tromper, car ce point est généralement très sensible. Ce point nous est familier, car il correspond au point 2 du circuit 9 destiné à rétablir l'équilibre entre le yin et le yang.



SP 10 (L)



Point 3 : Vésicule biliaire 38 (droite)

(Sur la cheville droite, à environ 8 cm au-dessus de la pointe de la malléole latérale, sur le bord antérieur du péroné).

Le point 3 est situé à l'extérieur de la jambe, à environ quatre doigts au-dessus de l'extrémité saillante du péroné. Ce point est symétrique au point 4 du circuit 16 pour dynamiser le côlon.

GB 38 (R)



Point 4 : Rein 3 (gauche)

(Sur la cheville gauche, dans le creux entre la malléole et le tendon d'Achille, au niveau de la pointe de la malléole médiale.)

Ce point est situé à l'intérieur de la cheville gauche, dans le creux entre l'extrémité inférieure saillante du tibia et le tendon d'Achille, au niveau de la pointe de la protubérance. Ce point est le même que le point 3 du circuit 18 pour stimuler la créativité.

KI 3 (L)



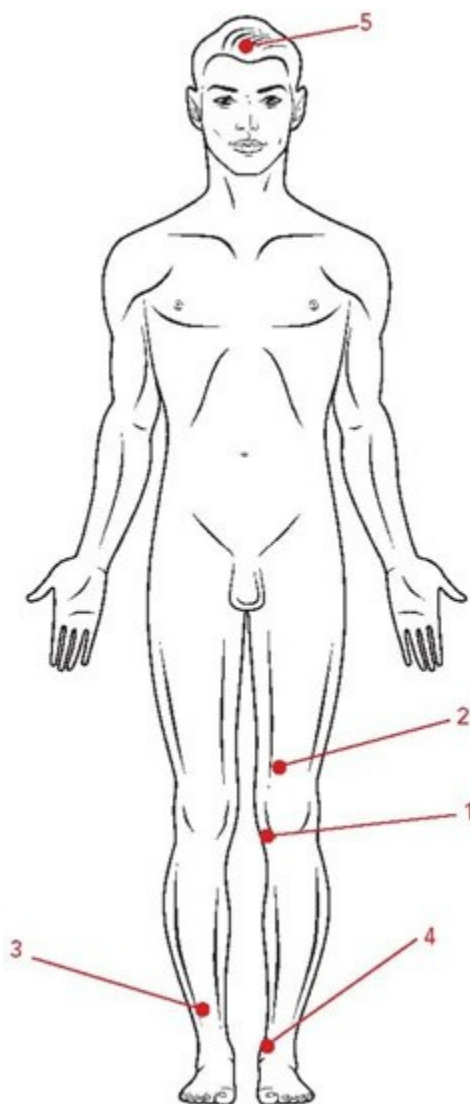
Point 5 : Vaisseau gouverneur 23

(À partir de la ligne frontale des cheveux, suivez la ligne sagittale du crâne vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez une dépression au niveau de la fontanelle antérieure.)

Nous connaissons bien ce point situé dans une dépression sur la ligne médiane du crâne.

GV 23





Circuit 21 : Contre l'impuissance et la perte de libido

Circuit 22

Recentrer et favoriser l'intuition

À l'origine, ce livre ne traitait que des 21 circuits présentés précédemment. Après un certain temps, j'ai commencé à soupçonner qu'un dernier circuit revêtait une importance considérable : il aide à finaliser le travail effectué par les autres circuits et recentre les différentes « couches d'énergie » qui entourent notre corps physique. De cette manière, ce circuit améliore nos capacités intuitives, d'où son intérêt en tant que circuit supplémentaire.

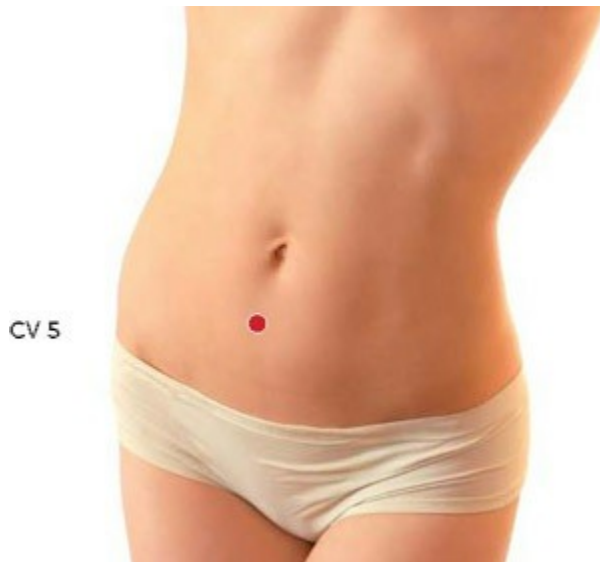
Le circuit 22 nous aide à trouver notre chemin lorsque nous nous sentons confus et avons besoin d'être « recentrés ». Il nous permet ainsi d'accéder à des idées et des solutions à nos problèmes actuels.

Point 1 : Vaisseau de la conception 5

(Sur la ligne médiane, à mi-chemin entre le nombril et la partie supérieure de l'os pubien)

.)

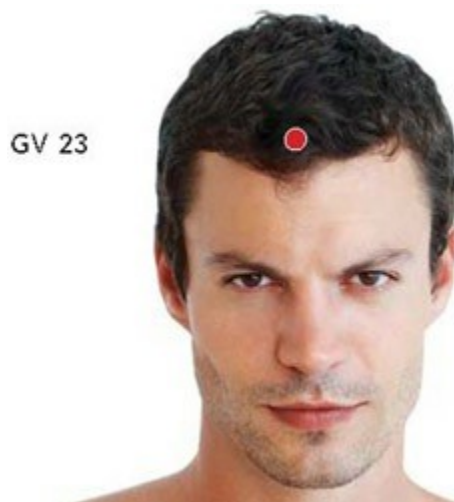
Ce point est situé sur l'axe central du corps, à mi-chemin entre le nombril et la partie supérieure de l'os pubien.



Point 2 : Vaisseau gouverneur 23

(À partir de la ligne frontale, suivez la ligne sagittale du crâne vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez une dépression au niveau de la fontanelle antérieure.)

Nous connaissons bien ce point, qui correspond à la fontanelle antérieure.



Point 3 : Rate 6 (gauche)

(Sur la face interne de la cheville gauche, 5 cm directement au-dessus de la pointe de la malléole médiale, sur le bord postérieur du tibia.)

Nous avons déjà rencontré ce point à plusieurs reprises, notamment lorsque nous avons traité de la négativité (point 1 du circuit 2 contre la négativité). Il est situé sur la face interne de la cheville gauche, à environ cinq centimètres au-dessus de la protubérance à l'extrémité inférieure du tibia

(os plus gros de la jambe).



Point 4 : Estomac 36 (droite)

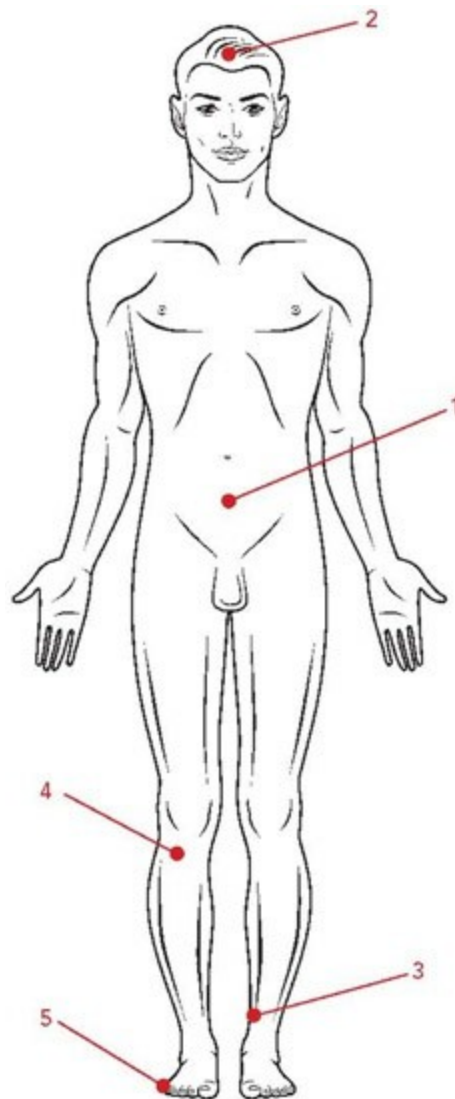
(À la crête et à l'extérieur du tibia droit, juste en dessous de la rotule.) Ce point nous est désormais bien connu, juste en dessous de la rotule droite.



Point 5 : Vessie 67 (gauche)

(Face latérale du petit orteil gauche, à 0,1 cm de la base de l'ongle.)

Pour localiser ce point, tenez fermement votre petit orteil gauche entre le pouce et l'index de votre main ; placez délicatement votre pouce sur la dernière phalange, juste avant le coin de l'ongle, et appuyez fermement. Ce point est symétrique au point 1 du circuit 3 contre l'anxiété.



Circuit 22 : recentrage et stimulation de l'intuition

4

Combiner les circuits : protocoles de traitement

Les miracles arrivent à ceux qui y croient.

BERNARD BERENSON

Ce chapitre présente sept protocoles composés de combinaisons de circuits particulièrement efficaces pour des conditions spécifiques. Ces protocoles correspondent aux situations émotionnelles les plus courantes que j'ai rencontrées dans ma pratique au fil des ans :

- ✦ Détresse
- ✦ Dépression
- ✦ Panique
- ✦ Obsession
- ✦ Nervosité
- ✦ Obésité
- ✦ Hyperémotivité

Avant de présenter les différents protocoles, je tiens à souligner que les résultats sont influencés par nos croyances ; avoir foi en nos souhaits et en nos projets a un effet sur la causalité et constitue un facteur déterminant pour la réalisation future. En d'autres termes, l'univers ne semble pas remettre en question, mais répondre à nos demandes.

On dit souvent que la prière doit être un « merci » plutôt qu'une demande, comme si ce que nous souhaitons était déjà là ; c'est une bonne façon d'exprimer notre confiance dans l'univers et d'écarter toute idée de doute et d'échec. Ce dont nous avons besoin, c'est d'une affirmation forte, empreinte de confiance ; nous voulons nous concentrer sur le résultat que nous souhaitons comme s'il était déjà présent.

Des scientifiques américains ont analysé des statistiques et sont arrivés à la conclusion que les personnes malades qui ne doutent pas de leur guérison ont beaucoup plus de chances de se rétablir que celles qui ont perdu tout espoir. Plus étonnant encore, , selon le Dr Deepak Chopra, l' nommé endocrinologue américain

endocrinologue américain renommé et spécialiste en médecine ayurvédique, la croyance personnelle d'un médecin dans la guérison de son patient est un facteur déterminant : les patients dont la guérison était jugée possible par leurs médecins se sont en réalité rétablis plus rapidement et plus efficacement que ceux qui étaient considérés comme des cas désespérés par le personnel médical (même si, bien sûr, aucune opinion n'a jamais été exprimée à ce sujet).

En résumé, il semble de plus en plus certain que nous influençons tout ce qui nous arrive et que la volonté de nos intentions agit sur la probabilité.

Toutes ces remarques corroborent le fait que, pour être absolument certain d'obtenir des résultats satisfaisants avec les différents protocoles qui traitent des situations d'urgence, nous devons croire en leur efficacité. Il ne s'agit pas ici de produire un effet placebo, mais d'utiliser toute la force de notre esprit. Nos pensées ont un pouvoir extraordinaire qui peut influencer notre réalité, à condition qu'elles soient alimentées en énergie et canalisées vers un scénario clair.

Je tiens également à souligner que plus ces protocoles sont utilisés tôt, plus ils sont efficaces : n'attendez pas d'être complètement déséquilibré et n'attendez pas que les énergies négatives s'accumulent. Si une remarque désagréable ou une réunion désastreuse vous a ébranlé émotionnellement, il est judicieux d'appliquer immédiatement le protocole Hyperémotivité. Le problème sera résolu en cinq minutes, alors que le fait de ne pas le traiter sur le champ risque de transformer ce nouveau problème en un élément supplémentaire indésirable qui viendra s'ajouter à une pile de difficultés déjà existantes. Plus nous sommes négatifs, plus nous nous sentons menacés par l'anxiété, l'angoisse ou la panique.

Si la thérapie par pression sur cinq points peut certainement soulager ces états émotionnels, n'est-il pas préférable d'être proactif et d'éviter ces émotions destructrices ? N'oubliez pas que la PBA peut être utilisée n'importe où sans que les personnes autour de vous ne remarquent ce que vous faites.

Le nom de chaque protocole est suivi des circuits qui le composent ; lorsque les circuits sont indiqués entre parenthèses, cela signifie qu'il s'agit d'ajouts facultatifs, à utiliser si les conditions auxquelles ils se rapportent font également partie de la situation actuelle.

Protocole d'urgence

Circuits 10, 2, 1, 4, 3, 6, 7

Ce protocole sera d'une grande aide en cas de crise majeure ou de catastrophe imprévue, telle qu'un accident, une nouvelle désastreuse, une rupture soudaine ou une perte imprévue.

Être capable de gérer une situation difficile ne signifie pas être indifférent à celle-ci, mais être mieux équipé pour faire face à la crise. Comme je le dis souvent à mes patients qui viennent de perdre un être cher : « Je ne vous enlève pas votre chagrin, je ne peux pas le faire, mais ce que je peux faire pour vous, c'est vous donner les moyens de faire face aux circonstances et de restaurer

vosre potentiel d'autodéfense ou de survie. »

Si vous disposez de Rescue Remedy (un des remèdes floraux de Bach), vous pouvez en mettre cinq gouttes sous la langue. Ce n'est pas indispensable, mais cela facilitera le processus de « lâcher prise » que nous souhaitons obtenir grâce à l'action des circuits.

Ensuite, appliquez les circuits suivants, l'un après l'autre : 10, 2, 1, 4, 3, 6, 7. Répétez chacune de ces opérations trois fois. Le circuit 10 traite la colère ; le circuit 2, la négativité ; le circuit 1, la dépression ; le circuit 3, la peur ; le circuit 6 efface les « cicatrices » laissées par les traumatismes antérieurs ; le circuit 7 rétablit la vibration fondamentale.

Dès le circuit 3, vous commencerez à sentir les tensions se dissoudre. Si vous aidez quelqu'un, vous observerez son visage se détendre. Néanmoins, le protocole doit être effectué dans son intégralité, ou au moins jusqu'au circuit 7.

Comme il s'agit d'une situation grave, il est probable que les circuits devront être réappliqués après quelques heures, puis quelques jours plus tard. Il ne sera probablement pas nécessaire d'appliquer *tous* les circuits, en particulier le circuit numéro 6 (celui qui réinitialise les « fusibles grillés »).

Lorsque la négativité et la dépression s'estompent, vous pouvez vous passer des circuits correspondants. En fonction des progrès de la personne, le protocole peut être réduit, de sorte qu'après un certain temps, il peut se limiter aux circuits 2, 3 et 7. Il n'y a pas de règle stricte, car tout dépend de la réaction du patient. Si vous sentez une certaine timidité, n'hésitez pas à utiliser le test musculaire décrit au chapitre 2 ; pensez, ou dites à la personne que vous aidez de penser : « J'ai besoin du circuit (spécifique) », puis vérifiez la réaction. Le circuit numéro 4 contre les obsessions peut également s'avérer très utile ici, si vous sentez que le problème du patient a tendance à devenir obsessionnel. Là encore, le test musculaire peut s'avérer utile.

En tant que débutant, vous pouvez vous sentir peu sûr de vous et avoir peur de faire une erreur, mais sachez que l'application du circuit contre la dépression (ou tout autre état émotionnel) lorsque le patient n'en a pas expressément besoin *n'aura aucun* effet négatif. En revanche, *ne pas* appliquer un circuit qui est nécessaire est susceptible de rendre l'ensemble du processus inefficace.

Tout cela n'est vraiment pas aussi difficile qu'il n'y paraît ; il suffit d'un peu de bon sens, d'un sens de l'observation raisonnable et d'une écoute attentive du patient, et les tests musculaires sont là pour confirmer que vous êtes sur la bonne voie. Néanmoins, en cas de situation extrême ou si vous constatez trop peu de progrès, n'hésitez pas à consulter ou à recommander un médecin.

N'oubliez pas que ce n'est pas à vous de conseiller l'arrêt d'un traitement médical (tel qu'un antidépresseur) : seul le médecin du patient est habilité à prendre cette décision. Si l'utilisation régulière et systématique de la PBA aide indéniablement une personne à se passer d'antidépresseurs ou à arrêter de les prendre avant qu'une dépendance chimique ne s'installe, gardez à l'esprit que cette

décision ne vous appartient pas.

N'oubliez pas votre « bouclier neutre » (voir la quatrième règle du chapitre 6) chaque fois que vous devez faire face à une négativité extrême ; lavez-vous également soigneusement les mains après une séance, pendant au moins trente secondes. Vous ne serez d'aucune utilité pour votre patient si vous absorbez toute sa négativité.

ÉTUDE DE CAS

Engourdissement après un choc

Camille, 35 ans, est venue me consulter. Son compagnon et père de leur petit Ben venait de les quitter, sans aucun signe ni avertissement. Quelques jours avant sa venue, il avait quitté le domicile familial et n'avait appelé que brièvement pour s'assurer que Ben allait bien.

Camille n'avait aucune idée des raisons qui l'avaient poussé à les quitter ; tout semblait aller bien. Ce qui m'a inquiété, c'est la réaction de Camille : « C'est étrange, j'ai l'impression de ne plus rien ressentir. Je sais que je devrais me sentir mal et triste, mais je ne ressens rien. »

Je connais bien ce type de réaction, lorsque la personne semble gérer la situation, mais ne ressent rien. La violence du choc provoque une insensibilité apparente du cerveau, qui est censée protéger. J'ai souvent entendu des personnes qui viennent de perdre un être cher dire qu'elles se sentent complètement engourdies ; cette absence apparente de réaction « normale » les fait se sentir très coupables. Mais je sais que cet engourdissement, qui peut être comparé à une anesthésie de l'esprit, ne durera pas éternellement et que le risque d'une dépression majeure est très réel.

L'absence de réaction de Camille a mis en évidence la gravité de la situation. J'ai choisi le protocole « détresse ». À la fin du circuit 3, Camille a commencé à pleurer ; c'était le signe qu'elle commençait à libérer ses tensions refoulées. À la fin de la séance, elle était beaucoup plus détendue, comme si elle avait été soulagée d'un poids terrible ; elle m'a dit : « Ce que vous avez fait, c'est de la pure magie. » Sa situation n'a pas changé, mais son approche l'a fait. Elle était alors capable d'y faire face sans avoir à se cacher derrière un mur de froideur et de distance. Elle n'avait plus besoin d'un système de protection artificiel.

Je crois sincèrement que l'utilisation préventive de la psycho-bio-acupression a empêché Camille de sombrer dans une grave dépression. Heureusement, elle m'a consulté avant que cela n'arrive, sur les conseils d'un ami. Elle ne l'a pas regretté une seule seconde. J'ai appris à Camille à appliquer elle-même les circuits, et elle a rapidement pu gérer sa situation avec brio. Le protocole de détresse est un outil extrêmement puissant que j'ai utilisé à maintes reprises avec le même succès.

Protocole Dépression

Circuits 2, 1, 3, (4), (5), (6), 7, (9)

Nous avons mentionné les principaux signes de la dépression lorsque nous avons étudié le circuit correspondant (circuit 1). L'autosabotage est toujours une possibilité à vérifier ; vous pouvez utiliser un remède de secours, qui aide à dissoudre les tensions, mais qui n'est pas indispensable dans ce cas.

Appliquez systématiquement les circuits suivants : 2, 1, 3 et 7 (contre la négativité, la dépression et la peur, et pour rétablir la vibration fondamentale). Selon le cas,

avant le circuit 7, vous pouvez ajouter le circuit 4 (si une obsession est détectée), le circuit 5 (si l'hyperémotivité est perçue comme excessive) et le circuit 6 (si un traumatisme psychologique grave est à l'origine de la dépression). Terminez toujours la séance par le circuit 7 et, éventuellement, le circuit 9 pour rétablir l'équilibre yin/yang, qui apporte la touche finale à l'ensemble du processus. Cela ne prend pas autant de temps qu'il n'y paraît.

En fonction des progrès réalisés, ces circuits peuvent devoir être effectués tous les jours, puis tous les deux jours, puis tous les trois jours. Vous pouvez progressivement vous passer des circuits 1 et 2.

Encore une fois, *ne* prenez aucun risque et restez prudent lorsque vous traitez une dépression. N'hésitez pas à demander l'avis d'un professionnel. Si vous avez des pensées morbides ou si vous savez que la personne que vous aidez a des pensées morbides, consultez immédiatement un médecin. Le travail que vous effectuez dans le cadre de la PBA renforcera les effets du traitement médical et contribuera à accélérer le rétablissement. La dépression est un problème trop grave pour prendre des risques inconsidérés. Ne la traitez jamais seul. Demandez l'aide d'un professionnel.

La dépression n'est pas liée à l'âge ; elle peut toucher les adolescents, voire les enfants et les bébés. Comme les enfants et les adolescents expriment leur dépression différemment, les mots ne sont généralement pas un indice, mais leur comportement à l'école ou à la maison indique clairement que quelque chose ne va pas.

ÉTUDE DE CAS

Faire face à l'intimidation

Amber avait douze ans. Elle approchait de la puberté, son corps changeait et elle avait des problèmes de peau. Tout le monde sait que cette période de la vie n'est pas facile : quitter l'enfance signifie souvent quitter une époque insouciante, et les changements physiques inévitables sont souvent source d'anxiété.

Amber était stressée et pleurait sans cesse. Depuis deux ans, une fille de son âge la harcelait sévèrement à l'école. Lorsqu'elle est venue me consulter, Amber fréquentait une autre école, mais elle voyait toujours cette fille lorsqu'elle prenait ses cours d'équitation, qu'elle adorait. Cependant, le fait de devoir côtoyer cette brute deux fois par semaine la terrifiait à tel point qu'elle en avait développé une phobie. Amber était incapable de penser à autre chose qu'à cette fille et envisageait sérieusement d'arrêter l'équitation, alors qu'elle était très douée.

J'ai appliqué les circuits suivants : 2 contre la négativité, 1 contre la dépression, 3 contre la peur, 4 pour traiter les obsessions, 6 pour éliminer les cicatrices énergétiques laissées par le traumatisme antérieur et 7 pour restaurer la vibration fondamentale.

Amber s'est très rapidement améliorée ; dès la deuxième séance, je n'ai eu besoin d'appliquer que le circuit 5 contre l'hyperémotivité et le circuit 9 pour rétablir l'équilibre yin/yang.

Amber a décidé de continuer ses cours d'équitation ; le plus beau, c'est qu'elle est devenue presque indifférente aux brimades de l'autre fille et que ses résultats scolaires se sont considérablement améliorés. La PBA a résolu son problème en deux semaines.

Ce protocole peut également être très utile pour un bébé qui pleure constamment, qui ne peut pas aller

sommeil et souffre de coliques chroniques. Cela est particulièrement vrai pour les bébés dont l'accouchement a été long et difficile (nécessitant l'utilisation de forceps ou une césarienne). C'est d'autant plus vrai si le bébé a dû rester en couveuse pendant un certain temps. Ces bébés ont perçu et absorbé l'énergie de panique de leur mère pendant l'accouchement, voire parfois celle du personnel médical ; incapables d'analyser cette panique, ils ont développé leur propre panique d'être mis au monde. De plus, ils ont été contraints de quitter le confort de l'utérus dans des conditions assez difficiles et ont très souvent perdu le contact avec leur mère pendant les quelques heures, voire les quelques jours qui ont suivi leur naissance. Ils ont donc non seulement la panique d'être né, mais aussi la panique de l'abandon. Sans parler de la terreur d'avoir été agressé s'ils ont été manipulés un peu brutalement.

Dans son livre *Rediscovering Real Medicine: The New Horizons of Homeopathy*, Jean Emilger insiste à juste titre sur l'importance d'emmener ces bébés chez un bon ostéopathe, spécialisé dans les questions crâniennes et capable de manipuler les os du crâne pour les remettre dans leur position d'origine. (Cela est d'autant plus nécessaire si des forceps ou des cuillères ont été utilisés.) Cette manipulation permettra aux liquides dans lesquels baigne le cerveau de retrouver leur libre circulation.

Il est également indispensable d'appliquer les circuits contre la dépression et la peur (1 et 3), ainsi que le circuit 6 qui efface les cicatrices énergétiques et le circuit 7 pour restaurer la vibration fondamentale. Le résultat sera instantané. Le jour même du traitement, le bébé pourra dormir paisiblement et se comporter normalement. Il peut parfois être utile d'ajouter le circuit pour le côlon en cas de coliques.

Plus l'enfant est jeune, plus la PBA est efficace ; l'enfant n'a aucun doute pendant la séance et n'est pas trop rationnel ni sceptique quant à l'efficacité de ce qui lui est fait. Son esprit n'est pas encombré d'un million de questions, il n'est pas enfermé dans une seule perspective, ce qui contribue sans aucun doute à obtenir des résultats plus rapides.

Il va sans dire que nous devons être extrêmement doux et prudents lorsque nous travaillons sur un bébé : ses membres et ses orteils sont minuscules, sa peau est très sensible et il faut clairement faire preuve d'une grande circonspection lorsque l'on applique une pression. La pression doit être très légère et cesser immédiatement dès que la peau du bébé devient un peu plus blanche ou pâle. Une fois ces précautions prises, les résultats sont stupéfiants.

Protocole en cas de panique

Circuits 2, 3, (6), 7, (9)

Il est clairement difficile de vivre avec l'anxiété : elle s'accompagne d'une sensation constante d'oppression thoracique et, parfois, d'une sensation de brûlure douloureuse au niveau du plexus solaire.

Une boule constante dans la gorge, des mâchoires crispées, des palpitations incessantes et une migraine lancinante qui provoque une tension dans les vertèbres cervicales : ces symptômes indiquent que l'anxiété est en train de devenir un problème chronique. La vie devient rapidement insupportable et des réactions psychosomatiques apparaissent sous différentes formes, telles que des ulcères gastriques, des poussées de psoriasis ou même des cancers. L'anxiété doit être détectée et traitée dès qu'elle apparaît.

La panique est un état plus transitoire : elle se manifeste par une anxiété amplifiée, elle est paralysante et provoque des nausées, des sueurs froides et l'incapacité d'accomplir des activités normales de la vie quotidienne, comme prendre l'avion ou conduire une voiture. La panique est terrifiante, car elle induit un sentiment écrasant de mort imminente.

Le PBA sera d'une grande aide ici. Le protocole à utiliser est les circuits 2, 3, 7 (contre la négativité et la peur, et pour restaurer la vibration fondamentale) et, si nécessaire, le circuit 9 pour rétablir l'équilibre yin/yang. Si la personne semble avoir subi un choc psychologique important, appuyez sur le circuit 6 pour éliminer les cicatrices énergétiques entre les circuits 3 et 7, mais ne le faites qu'une seule fois, car ce circuit est généralement efficace de manière définitive et immédiate.

ÉTUDE DE CAS

Peur obsessionnelle

Alexandra s'était convaincue qu'elle ne savait pas s'occuper correctement de son bébé de huit mois.

Le petit Sam n'était pas en bonne santé, c'est le moins qu'on puisse dire, et sa mère était terrifiée car il lui rappelait fortement sa propre sœur qui avait failli mourir d'anorexie à l'âge de dix-huit ans.

Naturellement, cette tendance semblait s'aggraver rapidement. Le petit Sam tournait systématiquement sa petite tête sur le côté dès qu'une cuillère ou un biberon remplissait son champ de vision ; chaque repas était un cauchemar et Alexandra ne pouvait s'empêcher d'appréhender l'heure de l'allaitement. La situation était devenue si grave qu'elle n'avait même plus envie de rentrer chez elle après le travail, même si elle adorait son bébé. La femme qui s'occupait de Sam pendant la journée lui avait dit que l'enfant mangeait normalement chez elle, ce qui était une source supplémentaire de culpabilité et d'anxiété pour Alexandra, qui a rapidement développé un profond sentiment d'inadéquation en tant que mère.

Au cours de notre séance, Alexandra a longuement parlé du bébé et de ses propres peurs. L'anorexie devenait clairement une obsession et le sommeil était un luxe depuis longtemps. J'ai appliqué les circuits 2, 3 et 7, et ajouté le circuit 4 contre les obsessions. Je lui ai recommandé de faire le circuit contre la peur sur elle-même chaque jour avant de partir au travail et avant de nourrir Sam. Je lui ai également demandé de suivre tout le protocole (circuits 2, 3 et 7) chaque matin au réveil. Nous avons convenu que je verrais le bébé dans quatre jours afin de rétablir l'équilibre de ses énergies et de rechercher la cause de son problème d'alimentation.

Trois jours plus tard, Alexandra annula son rendez-vous : Samuel avait recommencé à s'alimenter normalement. Sa mère était ravie. Ses énergies négatives (peur et obsession) avaient disparu et le petit Sam se sentait à nouveau en sécurité.

Cette anecdote appelle quelques remarques :

1. L'anxiété est très contagieuse : le petit Sam a ressenti l'angoisse de sa mère et a réagi en refusant de s'alimenter, d'où l'importance de notre « bouclier neutre ».
2. Les protocoles sont totalement flexibles : ils ne sont pas soumis à des règles et peuvent être modifiés en fonction de votre propre évaluation. Avec Alexandra, j'ai choisi d'ajouter le circuit contre l'obsession au protocole classique contre la panique.

Tout cela relève du bon sens et de l'intuition. Je me souviens également du cas de la petite Cynthia.

ÉTUDE DE CAS

Crises de panique

Cynthia était australienne et était partie en vacances en Nouvelle-Calédonie avec sa famille. Avant de quitter Sydney, ses parents ignoraient un problème grave : leur fille était sujette à de terribles crises de panique en avion ; le vol s'était avéré un véritable cauchemar. L'enfant avait même couru vers la porte de l'avion et avait essayé de l'ouvrir. Elle avait du mal à respirer et pendant tout le voyage, elle était soit livide, soit très rouge, et dans les deux cas, totalement terrifiée. L'idée de rentrer en avion gâchait les vacances de tout le monde.

Une fois de plus, le PBA s'est révélé extrêmement utile : j'ai appliqué le protocole anti-panique et enseigné aux parents de Cynthia le circuit 3 contre la peur, l'anxiété et la panique, en leur demandant de l'appliquer tous les jours jusqu'au jour J à l'aéroport. Quelques jours plus tard, un e-mail m'a informé que le voyage de retour s'était déroulé sans incident : Cynthia avait été un peu tendue, mais il y avait un monde de différence par rapport au premier voyage.

Protocole Obsession

Circuits (10), 4, 3, 2, 7, (9)

La plupart d'entre nous avons déjà été obsédés au moins une fois dans notre vie : un problème financier, une rupture ou le verdict inattendu de la balance peuvent avoir déclenché une obsession à un degré ou à un autre. Si nous réalisons que nous sommes incapables de penser à autre chose qu'à notre préoccupation actuelle, et si nous devons reconnaître que nous sommes devenus incapables d'écouter qui que ce soit ou de nous concentrer sur quoi que ce soit, c'est le signe qu'il est grand temps d'appliquer ce protocole. L'urgence est d'autant plus réelle que ruminer le même problème est le meilleur moyen de bloquer notre capacité à trouver une réponse. Se focaliser sur un problème nous paralyse en limitant notre vision.

Par conséquent, ce protocole comprend les circuits suivants : 4 contre l'obsession ; 3, car il est évident que l'obsession engendre la peur de ne pas trouver de solution ; 2, car la peur engendre la négativité ; et 7 (et éventuellement 9) pour terminer. Dans les jours qui suivent le début du protocole, et en fonction des progrès réalisés, vous pouvez utiliser le circuit 4 pour traiter plus particulièrement les obsessions ; la peur et la négativité seront prises en charge.

ÉTUDE DE CAS

Identification d'un comportement obsessionnel

Une de mes patientes, une jeune femme dont le fiancé avait rompu avec elle, ne parvenait pas à faire face à sa situation et, après sa troisième séance avec moi, aucun changement significatif n'avait été observé.

J'avais appliqué les circuits contre la dépression, la peur et la négativité, celui contre l'hyperémotivité et celui qui efface les cicatrices causées par un traumatisme antérieur. Mais rien n'avait changé. Je m'étais assuré qu'il n'y avait pas d'auto-sabotage. Finalement, j'ai commencé à avoir de sérieux doutes jusqu'à ce que je réalise que son problème était devenu une obsession que le circuit 4 pouvait parfaitement traiter. Une seule séance incluant ce protocole Obsession a suffi pour débloquer la situation.

ÉTUDE DE CAS

Dépasser l'obsession et la colère

Parmi de nombreuses histoires, je me souviens du cas d'un enseignant qui n'avait rencontré que des difficultés et des retards dans la construction de sa nouvelle maison, la première. L'entrepreneur avait fait faillite et laissé le chantier en désordre ; le deuxième ne s'est pas avéré meilleur ; entre-temps, les problèmes liés à ses emprunts bancaires devenaient insurmontables, car le premier entrepreneur avait été malhonnête. Les délais de construction étaient largement dépassés et mon patient, désespéré, se trouvait dans une situation problématique : il devait rembourser son emprunt et payer un loyer supplémentaire qu'il n'avait pas prévu.

Inutile de dire que le problème était devenu une véritable obsession ; son travail à l'école commençait à en pâtir, sans parler de sa vie familiale. J'ai appliqué le protocole Obsession, et avant cela, le circuit 10 pour traiter la colère refoulée qui était inévitable et forte. Mon patient s'est immédiatement rétabli ; je lui ai enseigné le protocole pour l'aider à progresser. Sans cela, je suis convaincu qu'il se dirigeait vers une grave dépression nerveuse.

Protocole contre la nervosité

Circuits 2, 3, 5, 8

La nervosité survient généralement avant un examen, lorsque nous nous trouvons soudainement incapables de penser de manière cohérente ou de donner des réponses pertinentes, ou lorsque nous devons demander à notre banquier un découvert dont nous avons grand besoin ; notre état émotionnel instable nous rend inarticulés et incapables de présenter notre cas comme nous le devrions. En d'autres termes, la nervosité est une forme particulière de panique qui nous prive de toutes nos ressources lors d'un examen de conduite ou d'un premier rendez-vous. Les situations dans lesquelles nous nous retrouvons privés de nos moyens habituels de communication sont infinies, mais leurs conséquences peuvent être désastreuses.

Quoi qu'il en soit, le protocole Jitters est extrêmement efficace ; il avait acquis une telle notoriété à Nouméa que je consacrais une semaine entière aux lycéens juste avant leurs examens finaux. Comme je leur disais, je ne pouvais évidemment pas les aider à réussir s'ils n'avaient pas étudié, mais je pouvais certainement faire quelque chose contre cette peur paralysante et les aider à relever le défi.

Ce protocole est principalement constitué des circuits 2, 3, 5 et 8 (contre la négativité, la peur,

l'hyperémotivité, plus le circuit qui aide à l'expression). Veuillez noter que ce protocole ne nécessite pas les circuits 7 ou 9 pour rétablir la vibration fondamentale et l'équilibre yin/yang.

ÉTUDE DE CAS

Prise de parole en public

Maurice devait présenter le rapport annuel de l'association caritative dont il était président et secrétaire. Il était bénévole pour cette fonction, qu'il prenait très au sérieux, à tel point que la pression devenait rapidement insupportable, tout comme ses nuits blanches.

Maurice ne pouvait s'empêcher d'être extrêmement inquiet à l'approche du jour où il devrait présenter son rapport en public. Il n'avait jamais été à l'aise pour parler devant un groupe de personnes, et cela avait toujours été un problème pour lui : même parler à une femme le terrifiait lorsqu'il était plus jeune.

J'ai appliqué le protocole Jitters et lui ai enseigné les quatre circuits pertinents. Je lui ai recommandé de les pratiquer tous les matins avant le jour J. Quelques jours plus tard, il m'a appelé pour me dire qu'il avait vraiment impressionné son public et que ceux qui connaissaient ses difficultés passées l'avaient félicité chaleureusement pour sa performance.

Chaque fois que je reçois des nouvelles similaires, je suis heureux pour deux raisons : je suis heureux pour mon patient et je suis heureux d'avoir une nouvelle preuve de l'efficacité de la PBA en tant que méthode qui change la vie.

Protocole Obésité

Circuits (2), 4, 3, 5, 9

Appliqué tous les jours, matin et soir, ce protocole peut être d'une grande aide pour les personnes souffrant de problèmes de poids.

Il existe essentiellement deux causes principales aux problèmes de poids : dans une minorité de cas, il s'agit d'une cause organique liée à un organe qui fonctionne mal ; il s'agit généralement d'une glande endocrine telle que l'hypophyse dans le cas d'un adénome, ou la thyroïde lorsqu'elle fonctionne insuffisamment. Il existe également un certain nombre d'autres causes médicales qui doivent généralement être traitées par des méthodes médicales conventionnelles. Dans ces cas, ce protocole n'est efficace qu'une fois que la cause organique a été traitée.

Néanmoins, une cause psychosomatique est à l'origine de la majorité des cas et correspond à un système de défense. Fondamentalement, nous prenons du poids parce que nous avons peur : comme nous l'avons déjà mentionné, l'une de nos peurs primitives est la famine. Ainsi, chaque fois que nous ressentons de l'anxiété, notre cerveau le plus primitif (reptilien), qui contient toute la mémoire de notre espèce, n'analyse pas la source réelle de l'anxiété, mais donne à notre corps l'ordre de se gaver de nourriture comme si le risque de famine était réel. Le résultat est bien sûr une prise de poids.

La peur d'être attaqué peut également être responsable de ces kilos en trop : notre cerveau primitif estime que recouvrir notre corps d'une couche de graisse nous protège du monde extérieur. C'est pourquoi les effets yo-yo sont si fréquents : un régime amaigrissant nous fait maigrir

maigrir, puis notre anxiété réapparaît, car nous nous sentons profondément vulnérables ; le résultat est que nous finissons par reprendre du poids. Paradoxalement, une autre peur qui provoque l'obésité est la peur d'être sexuellement attirant, d'où un désir inconscient de devenir physiquement peu attirant.

Le protocole comprend les circuits 4, 3, 5 et 9. Il doit être effectué deux fois par jour : au réveil et avant le repas du soir. Le circuit 4 s'occupe de l'obsession, car un problème de poids est toujours lié à l'obsession ; le circuit 3 traite de la peur latente mentionnée ci-dessus ; le circuit 5 traite de l'hyperémotivité, qui existe forcément dans ce cas. Le circuit 9 rétablit l'équilibre yin/yang ainsi que notre métabolisme.

Au début, le circuit 2 contre la négativité peut également être appliqué, car la négativité est évidemment liée à l'image que la personne en surpoids a d'elle-même ; ce circuit doit être effectué en premier. Veillez à rechercher des signes de dépression et ajoutez le circuit 1 s'ils sont présents.

Lorsque la situation commence à s'améliorer, les circuits 5 et 9 restent actifs, puis seul le circuit 9 subsiste.

Protocole d'hyperémotivité

Circuits 5, 7

Ce protocole est approprié dans les nombreux cas où vous ne vous sentez pas vraiment anxieux, mais tout de même hypersensible. Par rapport aux situations évoquées précédemment, l'hypersensibilité peut sembler insuffisante pour mériter qu'on s'y attarde, mais rougir violemment ou pleurer de manière incontrôlable peut être socialement humiliant. Cela peut causer de réelles difficultés dans les relations, et certains d'entre nous peuvent trouver un peu ridicule d'être adulte et incapable de contrôler ses larmes, par exemple lors du dénouement heureux d'une comédie romantique.

D'un autre côté, certains d'entre nous peuvent également trouver cela assez charmant. Cependant, pour ceux qui trouvent inconfortable de ne pas pouvoir contrôler leur hypersensibilité, le protocole qui permet de remédier à ce petit problème consiste à suivre les circuits 5 contre l'hyperémotivité et 7 pour rétablir la vibration fondamentale. Ces circuits doivent être effectués régulièrement, matin et soir, pendant quelques semaines. Dès que vous sentez qu'une situation embarrassante se profile, vous pouvez appliquer de manière préventive et discrète le circuit 5.

Utilisation des protocoles

Je profite de l'occasion pour vous rappeler que ces protocoles, en particulier ceux contre la nervosité et l'hyperémotivité, peuvent vraiment être effectués n'importe où sans attirer l'attention. Il suffit de garder à l'esprit les différents points d'acupression, le reste suit facilement. Cet aspect de la PBA, associé à sa grande efficacité, est précisément ce qui rend cette méthode vraiment passionnante. Elle est flexible et efficace.

À ce stade, il est possible que, malgré tous mes efforts pour présenter les circuits et les protocoles aussi clairement que possible, certains d'entre vous s'interrogent sur leurs capacités et laissent le doute s'installer dans leur esprit, par exemple : « Serai-je capable, même avec l'aide du test musculaire, d'identifier l'état dans lequel je me trouve ou d'aider quelqu'un d'autre ? Quelles seront les conséquences si je ne sélectionne pas les circuits appropriés ? »

Je voudrais vous rassurer en vous parlant un peu des ateliers que j'anime. Les états énergétiques des participants sont évidemment tous différents. Avant de commencer le travail, je teste chacun d'entre eux : certains sont déprimés, d'autres angoissés ou très fragiles émotionnellement ; certains vont bien et sont là pour enrichir leurs connaissances et apprendre à maîtriser leurs émotions négatives.

Pour commencer, j'enseigne à tout le monde comment appliquer les neuf circuits principaux et j'écris les détails sur un tableau. Ensuite, chaque participant essaie d'appliquer les circuits sur un autre participant et de localiser les différents points sur son propre corps. À la fin, tout le monde a expérimenté les circuits sur son propre corps. Je ne vais pas détailler ici tout le déroulement des ateliers ; je me contenterai de dire qu'à la fin, je teste à nouveau tout le monde. L'état énergétique de chacun est parfaitement équilibré.

Nous pouvons en conclure qu'un certain nombre de personnes ont « reçu » des circuits dont elles n'avaient manifestement pas besoin, car elles n'étaient pas particulièrement déprimées ou anxieuses. Le fait d'avoir « reçu » des circuits dont elles n'avaient pas expressément besoin ne les a pas dérangées du tout. Il a été démontré à maintes reprises qu'il est tout à fait sûr d'appliquer un circuit qui ne correspond pas exactement à l'état énergétique actuel d'une personne.

Par conséquent, lorsque vous ne savez pas quels circuits choisir, il suffit d'appliquer les neuf circuits principaux. Il serait vraiment dommage de ne pas faire un circuit dont vous avez grand besoin simplement à cause d'un diagnostic erroné. Bien sûr, cela prendra un peu plus de temps de faire les neuf circuits, mais au moins vous serez sûr de n'avoir rien oublié et d'avoir atteint un niveau énergétique bien équilibré.

Au fur et à mesure que vous gagnerez en expérience et que vous vous sentirez plus à l'aise avec vos sensations et vos gestes, vous apprendrez vraiment à répondre exactement à ce dont votre état énergétique a besoin. Mais au début, il n'y a absolument aucun mal à appliquer les neuf circuits principaux. N'hésitez pas à appliquer le circuit 10 contre la colère refoulée si vous constatez que les améliorations sont un peu trop lentes.

Au cours des ateliers, les participants demandent souvent combien de temps il faut attendre entre l'application d'un circuit et le suivant. En cas d'urgence, lorsqu'il est crucial d'agir rapidement, il n'est pas nécessaire de faire une pause entre deux circuits, car la priorité est clairement de se débarrasser d'une situation émotionnellement insupportable.

Néanmoins, si vous avez le temps et que vous vous trouvez dans un environnement calme et tranquille, vous pouvez laisser passer quelques minutes entre deux circuits afin d'apprécier pleinement leurs effets et de sentir un état de relaxation profonde s'installer progressivement.

Vous pouvez écouter de la musique relaxante ou faire quelques exercices de respiration calme afin que cette « recharge » énergétique devienne un moment de pur bonheur. L'idéal est de faire cela chaque matin ; sinon, consacrer un peu de temps à ces circuits le week-end contribuera grandement à votre bien-être et à éliminer les énergies négatives.

Le tableau suivant résume tous les protocoles. Chaque circuit doit être effectué dans l'ordre indiqué dans le tableau, de haut en bas. Le symbole « X » indique les circuits obligatoires, tandis que le symbole « () » indique les circuits facultatifs.

RECAPITULATION OF THE PROTOCOLS							
	Distress	Depression	Panic	Hyper-emotional	Obsession	Jitters	Obesity
Circuit 10: Against Suppressed Anger	()	()			()		
Circuit 2: Against Negativity	X	X	X	()	X	X	X
Circuit 1: Against Depression	X	X		()			()
Circuit 3: Against Fear, Anxiety, and Panic	X	X	X	()	X	X	X
Circuit 4: Dealing with Obsessions	()	()	()	()	X	()	X
Circuit 5: Against Hyper-Emotionality	()	()	()	X		X	X
Circuit 6: Removing Scars from Our Energetic System	X	X	()				()
Circuit 7: Restoring the Fundamental Vibration	X		X	X	X		()
Circuit 9: Restoring the Yin/Yang Balance		()		()	()		X
Circuit 8: Enhancing Expression						X	

5

Glossaire des troubles et protocoles recommandés

Dans ce chapitre, vous trouverez un glossaire des problèmes émotionnels et des maladies psychosomatiques les plus courants, ainsi que les protocoles correspondants. Mon expérience dans le traitement de ces troubles me permet dans de nombreux cas de recommander à la fois un protocole initial et un protocole « d'entretien » à utiliser une fois que les choses commencent à s'améliorer ; un protocole « d'entretien » est un protocole « léger » à utiliser uniquement dans la deuxième phase. Les circuits indiqués entre parenthèses sont facultatifs : leur utilisation dépend du contexte.

Si possible, respectez l'ordre d'application des circuits indiqué ; j'ai testé différentes possibilités pendant longtemps afin de m'assurer que celles que je présente ici sont les plus efficaces.

Bien que la liste suivante ne soit pas exhaustive, votre bon sens vous aidera à faire face aux situations qui n'ont pas été décrites. Les descriptions des 22 circuits vous seront utiles.

Je vous rappelle quelques précautions élémentaires : avant d'appliquer les circuits, retirez votre montre ou tout autre objet contenant des piles (télécommande, clés de voiture, téléphone portable). Vérifiez que vous n'êtes pas victime d'un cas d'auto-sabotage : utilisez le test musculaire pour vérifier que vous pouvez commencer la séance en toute sécurité. Si vous aidez quelqu'un d'autre, assurez-vous de construire votre « bouclier neutre » (conformément à la quatrième règle du chapitre 6) au début de la séance et lavez-vous les mains à la fin de celle-ci.

Abandon

Circuits (10), 2, 1, 3, 4, 5, 6, 7

L'abandon est un problème très courant qui peut avoir des conséquences considérables pour la personne concernée. La prévention est absolument essentielle pour éviter tout dommage émotionnel futur.

Ce problème peut avoir différentes causes : le départ d'un être cher est généralement le cas le plus fréquent. Néanmoins, il est fréquent qu'un enfant se sente abandonné par sa mère, que ce soit à la naissance d'un nouveau frère ou d'une nouvelle sœur, ou lorsqu'elle reprend

reprise du travail quelques semaines après sa naissance. Parmi les causes courantes, le divorce des parents peut également figurer. Une perte peut être perçue comme un abandon.

Quelle que soit la raison, la personne qui souffre de ce sentiment d'abandon fera tout pour éviter qu'une situation similaire ne se reproduise à l'avenir. Cela peut se traduire par une incapacité à s'engager dans une relation amoureuse, car l'engagement implique la possibilité d'être abandonné. Une personne peut également s'engager dans des relations impossibles et sans issue, en choisissant toujours des partenaires émotionnellement indisponibles, car son inconscient ne se sent en sécurité que lorsque la relation n'a aucune chance d'évoluer vers quelque chose de plus profond.

Assurez-vous de vérifier la présence d'une dépression (circuit 1), car elle est très probable, et reconnaissez clairement les risques qu'elle comporte ; vérifiez également s'il y a une colère refoulée (circuit 10) ; si c'est le cas, elle doit être éliminée, en particulier chez un adulte qui a été abandonné par un partenaire amoureux.

Dans une situation d'abandon, il existe un risque élevé d'acte destructeur envers soi-même ou envers le partenaire (en particulier chez les jeunes) ; soyez extrêmement vigilant dans de telles situations. N'hésitez jamais à demander l'avis d'un professionnel si la situation ne s'améliore pas rapidement.

Le circuit 2 est évidemment nécessaire en raison de la négativité, tout comme le circuit 3 contre la peur et le circuit 4 pour traiter l'obsession. Le circuit 6 doit être effectué lors de la première séance, car la violence du choc a très probablement « fait sauter les fusibles ».

Une fois que l'état dépressif commence à s'atténuer, le circuit 1 peut être supprimé ; il en va de même pour le circuit 3 lorsque la peur diminue. Le circuit 6 n'est vraiment nécessaire que la première fois. Les circuits 2, 4, 5 (contre la négativité, l'obsession, l'hyperémotivité) et, bien sûr, 7 (pour rétablir la vibration primordiale) doivent être effectués pendant un certain temps.

Accident

Circuits 2, 1, 3, (4), 5, 6, 7

Dans ce type de situation, où il est essentiel d'agir sans hésiter, le protocole de détresse doit être appliqué immédiatement (voir chapitre 4). Si vous disposez de Rescue Remedy, cela renforcera les effets des circuits.

ÉTUDE DE CAS

Utilisation du protocole de détresse après un accident

Une jeune mère d'une fillette de six ans avait participé à l'un de mes ateliers ; quelque temps après, sa fille a eu un accident en conduisant un véhicule tout-terrain, dans lequel elle a été violemment éjectée sur le bord de la route ; on imagine facilement l'état de panique d'une enfant aussi jeune.

Sa mère a immédiatement appliqué le protocole de détresse. Quelques jours plus tard, lorsqu'elle a amené la petite fille à mon cabinet, je n'ai trouvé aucune trace d'émotion négative dans le système énergétique de l'enfant, alors que l'on aurait pu s'y attendre après un tel accident.

après un tel accident. La petite fille allait très bien, et une fois de plus, l'efficacité de ce protocole s'est avérée très élevée.

Alopécie ou perte de cheveux

Voir Maladies du cuir chevelu.

Colère

Circuits 10, 2, 1, 4, 3, 6, 7

La colère est un état émotionnel négatif qui, s'il n'est pas maîtrisé, peut altérer le jugement et affecter le comportement.

Angoisse

Circuits 2, 3, (6), 7

Comme pour l'anxiété, le contexte permettra de déterminer clairement quels circuits doivent être associés au circuit principal, qui est le circuit 3 (contre la peur, l'anxiété et la panique). Pour plus de détails, veuillez consulter le protocole Panique au chapitre 4.

Anorexie

Circuits 2, 1, 3, 4, 5, 6, 7

Nous ne faisons pas ici référence à la perte d'appétit courante, liée au stress et à la fatigue, mais à une véritable anorexie. Son traitement bénéficiera d'une application prolongée du protocole Dépression deux fois par jour. Cependant, si le symptôme est diagnostiqué comme une véritable anorexie mentale, ne limitez pas le traitement à la PBA. Demandez l'avis d'un professionnel, car une psychothérapie ou même un séjour à l'hôpital peuvent être nécessaires. L'anorexie est un problème grave ; soyez très prudent lorsque vous y êtes confronté. Le PBA peut être utile en complément d'autres traitements afin d'en accélérer les effets.

Anxiété

Circuits 3, 2, 5, 7

Le circuit spécifique contre l'anxiété est le circuit 3 (voir chapitre 2). Une légère anxiété, telle que celle que l'on peut ressentir en attendant les résultats d'un examen universitaire, peut être traitée uniquement avec le circuit 3, tout comme le sentiment d'appréhension qui apparaît lorsque nous ne sommes pas

sûrs de pouvoir profiter d'un sommeil réparateur après une longue journée épuisante.

Selon les cas, le circuit 3 peut être utilisé en association avec d'autres circuits. Le circuit 2 est certainement nécessaire si l'anxiété s'accompagne de négativité ; il en va de même pour le circuit 5, en cas d'hyperémotivité, et le circuit 7 afin de rétablir la vibration fondamentale de tous les centres énergétiques. N'hésitez pas à vous référer au Protocole Panique (chapitre 4).

Apathie

Circuits 2, 1, 3, 6, 7

L'apathie ou l'aboulie se caractérise par un manque total de désir et de motivation, ce qui, nous le savons, est symptomatique de la dépression ; reportez-vous au Protocole Dépression au chapitre 4.

Asthme

Circuits (2), 12, (1), 3, (4), 5, (6), 7

Dans certains cas, l'asthme peut être lié à des allergies. Dans ce cas, la PBA aura peu d'effet : lorsque le pourcentage d'anticorps est très élevé et que la substance (l'antigène) qui a provoqué cette prolifération est à nouveau présente, un conflit apparaît généralement et se manifeste sous la forme d'une crise d'asthme. Nous ne pouvons alors pas faire grand-chose, si ce n'est travailler sur l'anxiété qui en est la cause. (Faites le circuit 3 contre la peur.)

D'autre part, une crise peut être directement induite par le stress. C'est souvent le cas chez les enfants qui appréhendent un contrôle scolaire : la crise survient pile au moment voulu. Dans ce cas, la PBA peut soit interrompre la crise d'asthme, soit en réduire l'intensité.

La priorité doit être donnée au circuit 12, qui rétablit l'élément éther ; nous avons vu que le stress était responsable de sa « déconnexion ». Cela doit être accompagné du circuit 3 contre la peur, du circuit 5 contre l'hyperémotivité et du circuit 7 pour rétablir la vibration fondamentale.

En fonction de l'état préexistant qui a pu accroître la fragilité du sujet, vous déciderez d'appliquer le circuit 2 contre la négativité, le circuit 1 contre la dépression, le circuit 6 pour effacer les séquelles d'un traumatisme antérieur ou le circuit 4 contre les obsessions.

Soyez toujours extrêmement vigilant et si la situation ne s'améliore pas rapidement, consultez immédiatement un médecin.

Énurésie (énurésie)

Circuits 2, 1, 3, 5, (6), 7, 15

Il s'agit d'une autre réaction psychosomatique à l'anxiété : l'inconscient de l'enfant anxieux veut recréer l'environnement sûr et rassurant qu'il connaissait dans l'utérus. (Le liquide amniotique et l'urine ont une composition très similaire.) Il n'est donc pas surprenant que ce protocole comprenne les circuits qui traitent la peur et la dépression. Il est essentiel de terminer la séance par le circuit 15 afin de stimuler la vessie.

En tant que protocole d'entretien, je recommande le circuit 3 contre la peur et le circuit 15 pour la vessie juste avant que l'enfant aille se coucher.

Boulimie

Circuits 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9

Ce protocole concerne le type majeur de suralimentation qui s'accompagne d'une tendance systématique à se rendre malade et des sentiments inévitables de honte, de culpabilité et d'autodépréciation qui en résultent.

Au début, veillez à vérifier la présence d'une dépression (traitée par le circuit 1), qui semble inéluctable. En tant que protocole d'entretien, en raison de l'état obsessionnel quasi inévitable, conservez les circuits 2, 3, 4, 7 et 9. Notez également la présence dans ce protocole du circuit 9 qui rétablit l'équilibre yin/yang et agit ainsi sur le métabolisme.

Intimidation

Circuits (10), 2, 1, 3, 4, 6, 7

Un état dépressif et obsessionnel constitue l'élément principal ici, mais une colère refoulée peut également être présente. Ce protocole doit être suivi systématiquement tant que la situation en question persiste.

Fatigue chronique (asthénie)

Circuits 2, 1, 3, 7

Il ne s'agit pas ici de la fatigue courante qui survient lorsque nous travaillons trop. Il s'agit d'une fatigue intense et durable. Il est évident qu'il faut en priorité effectuer des examens médicaux (biologiques et hormonaux) afin d'identifier toute cause organique.

Une fois les examens médicaux nécessaires effectués et sans résultat anormal, la possibilité

d'une origine psychosomatique peut être envisagée. Dans ce cas, référez-vous au Protocole Dépression, car ce type de fatigue est un symptôme important de la dépression. Il pourrait même s'agir du seul signe visible d'une véritable dépression que le sujet tente de réprimer. Même lorsque la personne ignore délibérément la gravité de la situation, cela ne signifie pas que le problème n'est pas réel.

Coliques chez le nouveau-né

Circuits 3, 6, 7, 16

Un nouveau-né qui souffre de coliques est un bébé effrayé. Comme mentionné précédemment, la grossesse de la mère a pu être difficile sur le plan psychologique ou physique, générant une anxiété qui a pu être perçue et absorbée par le bébé, ce qui a entraîné un déséquilibre énergétique chez celui-ci. Un autre scénario est que des problèmes survenus pendant l'accouchement ont effrayé et marqué le bébé. Cela peut être d'autant plus vrai si des forceps ont été utilisés (il a pu les percevoir comme un acte d'agression) ou si une césarienne a été pratiquée (une séparation brutale du confort de l'utérus et des vibrations rassurantes de la mère peut certainement être vécue comme très traumatisante). Dans tous les cas, une panique s'est produite.

Les quatre circuits suivants – 3 contre la peur, 6 pour effacer les cicatrices laissées par un traumatisme antérieur, 7 pour rétablir la vibration fondamentale et surtout 16 pour dynamiser le côlon – sont très efficaces ; leurs résultats sont très impressionnants chez les bébés qui pleuraient tout le temps auparavant. N'oubliez pas d'être très prudent et délicat lorsque vous appliquez la pression.

Pathologies du côlon (spasmodiques ou fonctionnelles) chez l'adulte

Circuits 2, (1), 3, (4), 5, 6, 7, 16

Ces affections se manifestent par des spasmes douloureux du gros intestin. Lorsqu'aucune cause organique ou parasitaire ne peut être trouvée, elles sont généralement liées à une personnalité anxieuse.

Ce protocole comprend naturellement les circuits contre la négativité (2), la peur (3) et l'hyperémotivité (5), ainsi que le circuit 16 pour dynamiser le côlon ; il faut garder à l'esprit qu'une dépression ou une obsession peut également être présente.

Conflits

Circuits (10), 2, 1, 3, 4, (5), 6, 7

Après un conflit majeur, il y a de fortes chances que la personne « pète les plombs » pour

le moment où le protocole de panique est nécessaire.

Un conflit latent, qui dure depuis longtemps, bénéficiera d'un protocole d'entretien du circuit 1 contre la dépression et du circuit 4 contre l'obsession. Ainsi, tant que le conflit n'est pas résolu, appliquez quotidiennement les circuits suivants : circuit 2 contre la négativité, circuit 1 contre la dépression, circuit 3 contre la peur, circuit 4 contre l'obsession et, enfin, circuit 7 pour rétablir la vibration fondamentale.

Cystite, répétitive

Circuits (1), 2, 3, 4, 5, 6, 7, 15

Voir aussi Infections, récurrentes.

Dans de tels cas, il est important de travailler sur les peurs et la culpabilité. Pour le premier traitement, commencez par le circuit 1 contre la dépression si des signes de dépression sont détectés, et par le circuit 6 pour éliminer les séquelles d'un éventuel traumatisme. Comme protocole d'entretien, appliquez le circuit 5 contre l'hyperémotivité, le circuit 7 pour rétablir la vibration fondamentale et le circuit 15 pour dynamiser la vessie.

Dépression

Circuits 2, 1, 3, (4), (5), (6), 7, (9)

La dépression touche aussi bien les adultes que les enfants ; veuillez vous reporter au protocole Dépression au chapitre 4.

Désir d'avoir un enfant

Circuits 2, 1, 4, 3, 5, 7, 9, 19

Ce désir peut très facilement se transformer en obsession, d'où l'importance du circuit 4 pour traiter les obsessions. La première fois, appliquez également systématiquement les circuits 1 et 2 (contre la dépression et la négativité), car la frustration de ne pas avoir d'enfant est souvent liée à un sentiment de culpabilité ou de dévalorisation, qui peut à son tour se transformer en un élément dépressif. Veillez à ce que ce protocole se termine systématiquement par le circuit 19 pour dynamiser le plexus sacré, ce qui permettra de restaurer l'énergie dans la zone qui contrôle les ovaires et l'utérus.

En guise de protocole d'entretien, faites le circuit 4 quotidiennement : ne pas lâcher prise sur le désir d'une grossesse peut empêcher celle-ci de se produire. Je recommande donc de faire chaque jour les circuits 4, 7 (pour rétablir la vibration fondamentale) et 19 (pour dynamiser le plexus sacré).

Divorce, séparation

Voir Abandon.

Dyslexie

Circuits 11, 2, (1), 3, 5, 8

Le circuit 11 s'est avéré très efficace dans les cas de dyslexie, car il rétablit la coordination énergétique entre les hémisphères droit et gauche du cerveau. L'enfant dyslexique souffre manifestement ; les circuits suivants peuvent lui apporter un soulagement important : circuits 2, 3 et 5 (contre la négativité, la peur et l'hyperémotivité). Le circuit 1 contre la dépression peut également s'avérer utile (n'oublions pas que les enfants déprimés ont leur propre façon d'exprimer leur état dépressif). Terminez toujours par le circuit 8 pour améliorer l'expression.

Ces circuits doivent être effectués quotidiennement pendant plusieurs semaines ; ensuite, conservez les circuits

5 et 8 comme protocole d'entretien. Les progrès de l'enfant surprendront tous les professionnels qui travaillent avec elle, qui pourront bénéficier de l'application systématique du circuit 11 pour rétablir la coordination énergétique du cerveau et du circuit 8 pour améliorer l'expression au début de chaque séance. Ces circuits sont faciles à apprendre et ne prennent que cinq minutes à appliquer.

Otites, répétitives

Circuits 2, 3, 4, 5, 7, 8

Voir Infections, récurrentes.

Eczéma

Circuits 2, 12, (1), 3, 5, (6), (4), 7, 13

Lorsque nous avons étudié le circuit 13, nous avons observé que l'eczéma est *la* maladie psychosomatique par excellence ; il est lié à une anxiété refoulée, qui a provoqué la déconnexion de l'élément éther et l'émergence des énergies de l'angoisse et de l'hyperémotivité. Les premiers jours, n'hésitez pas à traiter les obsessions (circuit 4) ou éventuellement la dépression (circuit 1).

En guise de protocole d'entretien, je suggère les circuits 12, 5, 7 et 13 (à pratiquer quotidiennement). Si une composante dépressive, obsessionnelle ou négative réapparaît, ajoutez les circuits correspondants (1, 4 et 2).

Dans ma pratique quotidienne, ces protocoles se sont révélés très efficaces, notamment sur l'eczéma des nouveau-nés, qui, j'en suis convaincu, est presque toujours lié à des peurs vécues dans l'utérus ou pendant l'accouchement. N'oublions pas qu'un enfant, même un nouveau-né, peut être affecté par des énergies dépressives et que, dans ce cas, il peut être nécessaire d'appliquer le circuit correspondant (1).

Il est également possible que l'intolérance au lactose provoque de l'eczéma et nous voulons garder cela à l'esprit si les circuits ne donnent aucun résultat. Néanmoins, je pense qu'il est bon d'essayer ce protocole avant d'opter pour un changement radical dans l'alimentation du bébé, ou après qu'un changement d'alimentation n'ait donné aucun résultat.

La dyshidrose est une forme spécifique d'eczéma qui touche plus particulièrement les mains, plus rarement les pieds, et provoque la formation de petites vésicules très prurigineuses sur les doigts et la paume des mains (ou les orteils et la plante des pieds). Ces vésicules peuvent éclater et entraîner une desquamation de la peau. Cette affection peut être douloureuse et est le signe d'un caractère très anxieux. Le protocole général pour l'eczéma est efficace dans ce cas comme dans d'autres cas spécifiques.

Trac avant les examens

Circuits 2, 3, 5, 8

Voir le protocole « Jitters » au chapitre 4.

Peur

Circuits 2, 3, (6), 7, (9)

Voir Protocole Panique au chapitre 4.

Peurs du nouveau-né, inexplicables

Circuits 3, 6, 7, 16

Il s'agit du même protocole que celui utilisé pour traiter les coliques chez le nouveau-né.

À part son besoin de nourriture, les deux principales peurs d'un bébé sont celles d'être abandonné et d'être attaqué. Par conséquent, cela inclut le protocole de panique présenté au chapitre 4 ainsi que le circuit 16 pour dynamiser le côlon, car la plupart du temps, les coliques sont la façon dont un bébé exprime son anxiété.

Haine

Voir Colère.

Mal du pays

Voir Nostalgie.

Hyperactivité

Circuits 11, 2, (1), 3, 5, 7

L'expérience m'a appris que l'hyperactivité est un signe très courant d'anxiété. Elle est également liée à une coordination insuffisante entre les hémisphères droit et gauche du cerveau, ce qui explique la présence du circuit 11 au début du protocole.

Hypersomnie (somnolence diurne excessive)

Circuits 2, 1, 3, (4), (5), (6), 7, (9)

Dans certains cas, l'hypersomnie est la solution adoptée par une personne dépressive : le sommeil est considéré comme le meilleur moyen de fuir un monde extérieur où la souffrance est insupportable. Veuillez vous reporter au Protocole Dépression (chapitre 4).

Hypochondrie

Circuits 2, 1, 3, 4, 5, 6, 7

Il s'agit d'une préoccupation constante pour le fonctionnement du corps et pour des maladies imaginaires ; l'hypochondrie peut devenir une névrose lorsque le délire de mauvaise santé domine toute la vie de la personne. Le circuit 1 contre la dépression peut être interrompu dès que l'état dépressif sous-jacent disparaît ; continuez à faire les circuits 2, 3, 4 (contre la négativité, la peur et l'obsession) et 7 (pour rétablir la vibration fondamentale) tous les jours jusqu'à ce que la phobie de la maladie ait disparu.

Impuissance

Circuits 2, (1), 3, 4, 5, 9, 19, 21

Voir également Éjaculation précoce.

Bien que les raisons de ce problème puissent varier (elles sont généralement liées à un complexe d'Edipe mal géré ou à la peur du déclin fonctionnel vers l'âge de 60 ans), la peur, l'obsession et la négativité sont des éléments dominants constants. Appliquez le même protocole que

celui utilisé pour l'éjaculation précoce : circuit 2 contre la négativité, circuit 1 en cas d'état dépressif, circuit 3 contre l'anxiété, circuit 4 pour traiter les obsessions, circuit 5 contre l'hyperémotivité, circuit 9 pour rétablir l'équilibre yin/yang, circuit 19 pour dynamiser le plexus sacré et circuit 21, qui cible plus directement le problème.

En guise de protocole d'entretien, effectuez les circuits 5, 9, 19 et 21.

Inattention, manque de concentration, distraction, rêverie

Circuits 11, 5

En ce qui concerne les enfants, le circuit 11 doit être prioritaire, car la plupart du temps, la connexion entre les deux hémisphères du cerveau est insuffisante. Ajoutez impérativement le circuit 5 contre l'hyperémotivité.

Si vous avez affaire à un adulte, privilégiez le circuit 1 contre la dépression : échapper au présent est un moyen sûr de lutter contre la dépression. Sinon, l'esprit peut se retrouver tellement sous pression que ses capacités d'attention et de mémoire ne peuvent plus répondre. Dans ce cas, utilisez le protocole Dépression (chapitre 4).

Infections, répétitives

Circuits (1), 2, 3, 4, 5, (6), 7

Les infections répétitives sont liées à une diminution du système immunitaire ; une telle diminution est généralement causée par un fonctionnement psychologique déficient et insatisfaisant. Dans la plupart des cas, l'organe affecté reflète un problème non résolu : la vessie, par exemple, est souvent liée à des peurs et à la culpabilité. Comme mentionné précédemment, après son divorce, l'une de mes patientes a commencé à souffrir de cystites répétitives dès le jour où elle a trouvé un nouveau partenaire ; une autre souffrait de mycoses vaginales pour des raisons similaires.

Certaines maladies telles que les angines, les otites ou les thyroïdites reflètent des problèmes d'expression : la personne touchée par ces problèmes a généralement de mauvaises capacités de communication, refoule ses émotions et ses sentiments et n'est généralement pas très à l'écoute. De nombreux ouvrages traitent de ce symbolisme des organes, et pour résumer l'idée générale, rappelons-nous le dicton tibétain : « La maladie est une lettre que notre corps nous envoie. » Notre corps est sensible à ce que nous ressentons au plus profond de nous-mêmes et nous dit sans détour ce qui ne va pas, à sa manière, sans avoir besoin de mensonges édulcorés.

Lors de la première séance, si les symptômes chroniques provoquent un état dépressif, n'hésitez pas à effectuer le circuit 1 ; ajoutez le circuit 6 s'il existe une possibilité d'événement traumatique antérieur. En fonction de l'évolution du traitement, les circuits peuvent

être réduite au circuit 5 (pour l'hyperémotivité), au circuit 7 (pour rétablir la vibration fondamentale) et aux circuits plus spécifiques à l'organe affecté.

Insomnie

Circuits 10, 2, 1, 3, 4, 5, 6, 7

Appliquez le circuit 10, car l'insomnie est souvent causée par une colère refoulée. Ajoutez à cela : le circuit 2, car un état d'esprit négatif est inévitable ; le circuit 1 (nous avons précédemment observé que l'insomnie pouvait être un symptôme de dépression) ; le circuit 3, car c'est la peur qui nous empêche de dormir ; le circuit 4, car l'obsession a de fortes chances d'apparaître ; le circuit 5, qui traite de l'hyperémotivité ; le circuit 6, pour effacer toute « cicatrice » laissée par un incident traumatisant passé, qui pourrait être à l'origine de ces nuits blanches ; et le circuit 7, pour rétablir la vibration fondamentale.

Les jours suivants, les circuits 2, 3, 4 et 7 devraient suffire.

Inspiration (manque d')

Circuits 18, 8

Tant que le manque d'inspiration n'est pas lié à une dépression sous-jacente, le circuit 18 est celui à utiliser lorsque notre créativité est bloquée. En cas de dépression, appliquez le protocole correspondant. L'expression et l'inspiration étant étroitement liées, utilisez également le circuit 8.

Nervosité

Circuits 2, 3, 5, 8

Voir le protocole « Nervosité », chapitre 4.

Lâcher prise (incapacité)

Circuit 4

Le circuit 4 est d'une importance capitale pour nous aider à lâcher prise sur un problème. Lorsque nous sommes incapables de lâcher prise, le problème occupe tout l'espace de notre esprit et ne laisse aucune place à l'expression de notre intuition, qui est précisément ce qui pourrait nous apporter des réponses.

Libido (problèmes)

Circuits 2, 1, 3, 9, 19, 21

Ces troubles sont généralement liés à un état dépressif et à l'anxiété, d'où l'utilisation des circuits 2, 1 et 3 dans le protocole. Le circuit 9 rétablit l'équilibre yin/yang ; le circuit 19 rétablit l'énergie du plexus sacré et le circuit 21 a une action plus directe sur les symptômes.

Perte

Circuits 2, 1, 3, 5, 6, 7, (4), (9)

Une perte entraîne inévitablement une situation de détresse psychologique intense. *Voir* Protocole de détresse (chapitre 4). Il est évident que la PBA ne peut pas changer la situation en soi ; la douleur restera présente et le chagrin ne disparaîtra pas comme par magie. Mais, comme nous l'avons déjà dit, une personne dont l'énergie a été rétablie à un niveau normal se rétablit suffisamment pour faire face à la situation de la meilleure façon possible compte tenu des circonstances.

Mal d'amour

Circuits (10), 2, 1, 3, 4, 5, 6, 7

Voir également Abandon, qui utilise le même protocole. Pour apporter le pardon, appliquez les circuits 2, 4, 5 (contre la négativité, l'obsession et l'hyperémotivité) et 7 (restauration de la vibration fondamentale). Ce sera votre traitement d'entretien.

Douleur lombaire (lumbago), sévère

Circuits 2, (1), 3, (4), 6, 7, 19

Les douleurs lombaires peuvent avoir différentes causes, telles que l'arthrose, une mauvaise posture au travail ou même une différence de longueur des membres inférieurs. Dans certains cas, les douleurs lombaires expriment également un épuisement total et une réelle difficulté à faire face aux circonstances et à la pression actuelles, d'où la nécessité d'envisager la possibilité d'une dépression ou d'une obsession.

Une lombalgie sévère, sauf bien sûr lorsqu'elle est due à une flexion ou au fait de soulever quelque chose de lourd, peut indiquer une dépression refoulée, qui survient lorsque vous ne voulez pas accepter le fait que trop, c'est trop, et que vous avez vraiment, vraiment besoin d'une pause. Votre corps intervient, pour ainsi dire, et vous avertit que quelque chose ne va pas dans votre vie. Il décide de vous arrêter et utilise le seul moyen dont il dispose pour vous faire comprendre que quelque chose doit absolument changer.

Migraines

Circuits 2, 1, 3, 7, 9

La migraine est très souvent une réaction psychosomatique due à l'anxiété ou à une contrariété, qui provoque une tension des muscles de la nuque et du haut du dos ; cette tension intense est à l'origine de la migraine.

Si vous n'obtenez pas rapidement de résultats, consultez un professionnel afin de vérifier l'état de vos vertèbres, ainsi que de vos systèmes ophtalmologique, sinus et digestif.

Se ronger les ongles (onychophagie)

Circuits 2, (1), 3, 5, 6, 8

Voir aussi Tics et TOC.

Le rongement des ongles (des mains et parfois des pieds) est un signe majeur d'anxiété.

Raideurs musculaires au niveau du cou (contractures)

Circuits 2, 1, 3, 6, 7

Une tension intense et prolongée des muscles du cou peut être très douloureuse et provoquer des migraines lancinantes ; elle peut devenir chronique et entraîner des douleurs sévères dans la région du trapèze ou une tension des mâchoires.

Cette affection est liée à l'anxiété et à l'hyperémotivité. Les massages relaxants, la physiothérapie et l'ostéopathie peuvent permettre de réduire les contractures, mais l'ajout du PBA contribue certainement à rendre ces traitements plus efficaces ; il aide également à prévenir d'éventuelles rechutes.

Cauchemars

Circuits 2, 3, 5, 7

Les cauchemars correspondent souvent à une anxiété latente ; l'énergie émotionnelle stagnante peut être libérée sous forme de cauchemars. Lorsque vous vous réveillez avec le cœur battant à tout rompre à cause d'un cauchemar horrible, rappelez-vous qu'il vous suffit de cinq minutes pour faire les circuits : cela vous permettra de vous rendormir paisiblement. Faites les circuits contre la négativité, la peur et l'hyperémotivité (2, 3, 5). Vous n'aurez pas besoin de quitter votre lit si vous avez appris les circuits par cœur ou si vous avez vos petites notes à portée de main.

Terreurs nocturnes

Circuits 3, 6, 7

L'application des circuits 3 (contre les peurs), 6 (traitement des séquelles d'un éventuel événement traumatisant passé) et 7 (restauration de la vibration fondamentale) devrait aider un bébé ou un enfant à se rendormir.

Nostalgie aiguë

Circuits 2, 1, 3, 4, 5, 6, 7

Vivre dans le passé vous empêche de vivre pleinement votre vie et de reconnaître les opportunités qui se présentent à vous.

ÉTUDE DE CAS

S'adapter à un nouvel environnement

Une étudiante en échange était déprimée et très émotive ; elle ne supportait pas d'être loin de chez elle et de sa famille. Se retrouver dans un environnement étranger avait réveillé une vieille blessure (elle avait été arrachée à sa première maison à l'âge de trois ans et avait dû vivre ailleurs).

Au lieu de s'adapter à sa situation, elle a décidé de reconnaître que toute cette expérience à l'étranger avait été une erreur et un échec total. La seule chose qui lui restait à faire était de rentrer chez elle.

J'ai commencé à travailler avec elle en suivant le protocole ci-dessus. Elle a décidé de rester et a profité pleinement du temps qu'il lui restait dans son nouvel environnement.

Dans des circonstances similaires, n'oubliez pas le circuit 4 (contre l'obsession), car l'obsession du passé est quelque chose qui peut persister longtemps.

Obésité

Circuits 2, (1), 3, 4, (5), (6), 9

La priorité doit être donnée au circuit 2, car le surpoids est sans aucun doute responsable d'une image négative de soi qui engendre à son tour une négativité générale. Une dépression peut être présente ; dans ce cas, effectuez le circuit 1. Le circuit 4 est évidemment le plus nécessaire, car l'obsession est ce qui empêche la perte de poids. Envisagez le circuit 6 si un choc émotionnel a été l'élément déclencheur. À titre de protocole d'entretien, effectuez les circuits 2, 3, 4 et 9 tous les matins.

Obsession

Circuits (10), 4, 3, 2, 7, (9)

Voir le protocole Obsession au chapitre 4.

Surmenage

Circuits 2, 1

Travailler de manière excessive peut entraîner une dépression ; on pourrait comparer cette dépression particulière à une fracture osseuse chez un athlète qui a surestimé sa capacité de résistance et dépassé ses limites.

Panique

Circuits 2, 3, (6), 7, (9)

Voir le protocole Panique, chapitre 4.

Perfectionnisme

Circuits 3, 4

Le perfectionnisme nécessite le circuit 4, car il est évident que le principal problème d'un perfectionniste est de ne pas savoir lâcher prise.

Le perfectionnisme est à l'origine un système de défense utilisé par les personnes qui craignent la critique et l'agressivité. Il trouve son origine dans l'enfance, tout comme la peur. Pour tenir la peur à distance, l'inconscient raisonne essentiellement ainsi : être parfait est le seul moyen d'éviter la critique. C'est le seul moyen de rester en sécurité. Il est important d'inclure le protocole de la peur au début du traitement.

Phobies

Circuits 2, 3, 4, 7

Une peur irrationnelle conduit à de mauvaises décisions, dont les conséquences auront un impact négatif sur votre vie.

Éjaculation

Circuits 2, 1, 3, 4, 5, 9, 19, 21

Lorsque nous avons étudié le circuit 21, nous avons observé que ce problème pouvait être vécu comme un véritable

cauchemar pour la personne concernée et pour son partenaire. Dans certains cas, les frustrations conduisent au divorce : l'homme refuse souvent de parler du problème ou se met simplement en colère lorsque le sujet est abordé ; il perd toute estime de soi et se sent diminué, convaincu qu'il n'y a pas de remède. Il se rend compte que sa partenaire est frustrée, ce qui augmente évidemment son sentiment de malaise, pour ne pas dire de désespoir. Sa partenaire garde généralement le silence sur toute cette affaire et la vie du couple est définitivement compromise.

L'éjaculation précoce est souvent associée à des tabous : elle peut être liée à un sentiment de culpabilité qui était le pendant des habitudes masturbatoires de l'adolescent dans le passé (le garçon devait être rapide au cas où quelqu'un viendrait découvrir la situation honteuse ; le concept de péché était latent et persistait d'une manière ou d'une autre dans l'esprit de l'adulte). Un autre tabou pourrait être l'interdiction de l'inceste, qui apparaît lorsque la partenaire est idéalisée au point que son image et la figure maternelle se confondent et s'entremêlent. Une autre raison pourrait être la culpabilité inconsciente de l'adultère qui peut apparaître même après un divorce.

Pour essayer de remédier à la situation, commencez par un rééquilibrage complet des énergies : appliquez les circuits 2, 1, 3, 4 et 5 (contre la négativité, la dépression, l'anxiété, les obsessions et l'hyperémotivité). Terminez par le circuit 9 pour rétablir l'équilibre yin/yang. Ensuite, et seulement ensuite, appliquez les deux circuits qui ciblent plus spécifiquement le problème : le circuit 19 qui rétablit l'équilibre du plexus sacré et le circuit 21 qui traite plus précisément les difficultés sexuelles.

Au quotidien, effectuez les circuits 5, 9, 19 et 21 jusqu'à ce que la confiance en soi revienne et que des progrès notables soient observés. En général, cela ne prend pas beaucoup de temps.

Syndrome prémenstruel

Circuits 2, (1), 5, 9, 19

Ce syndrome bien connu a sans aucun doute un impact négatif sur la vie de nombreuses jeunes femmes : plus elles approchent de leurs règles, plus elles se sentent émotives, malheureuses, voire déprimées. Ces sautes d'humeur liées au cycle menstruel sont d'autant plus difficiles à vivre qu'elles ne peuvent être contrôlées par la seule force de la volonté : leur cause est purement hormonale.

Nous pouvons y remédier en traitant la négativité (2) et l'hypersensibilité (5) ; nous devons également rétablir l'équilibre yin/yang (9) et redynamiser le plexus sacré (19). À partir du vingt et unième jour du cycle, soyez vigilante et effectuez les circuits plusieurs fois par jour si nécessaire.

Psoriasis

Circuits (1), 3, 2, 12, (4), 5, 6, 7, 13

Le psoriasis est une maladie chronique qui peut être à l'origine d'un préjudice esthétique douloureux. Il trouve généralement son origine dans une crise grave que le patient a vécue et n'a jamais exprimée. Même si la crise initiale a été surmontée, du moins en apparence, toute nouvelle expérience de pression sera susceptible de provoquer une nouvelle poussée. Ce caractère chronique du psoriasis finit par entraîner des troubles biologiques, avec un risque d'arthrite psoriasique, qui peut être très invalidante.

Il est fortement recommandé de traiter l'aspect psychosomatique du psoriasis à l'aide de la PBA : tout d'abord, traitez la dépression qui est la cause directe ou la conséquence du psoriasis, puis traitez la peur qui est responsable de la « déconnexion » de l'élément éther.

Curieusement, j'ai remarqué que le circuit 13 (contre l'eczéma) était également très utile (bien que le psoriasis ne soit pas une forme d'eczéma). C'est pourquoi je conseille d'utiliser les circuits 12, 5, 7 et 13 comme protocole d'entretien.

Réactions psychosomatiques

Circuits 2, (1), 3, 4, 5, 6, 7

Un nombre incroyable de maladies sont, dans une certaine mesure, des réactions psychosomatiques. Il n'est évidemment pas possible d'en dresser la liste exhaustive ici. Si vous soupçonnez une telle origine, il est toujours bon de combiner la PBA avec un traitement médical classique ; les effets en seront certainement renforcés.

En général, utilisez systématiquement les circuits 2, 3, 4 et 5 (contre la négativité, la peur, l'obsession et l'hyperémotivité) ; ajoutez le circuit 6 (il reste certainement des « cicatrices » laissées par l'événement causal dans le système énergétique) et 7 (pour restaurer la vibration fondamentale). Une fois encore, n'hésitez pas à faire le circuit 1 si vous pensez qu'une dépression se profile, ce qui est fréquent.

À ceux-ci, ajoutez les circuits qui correspondent à la partie du corps que vous souhaitez traiter : circuit 19, si les organes que vous souhaitez traiter dépendent du plexus sacré ; circuit 20 s'ils dépendent du plexus solaire (notamment la sphère digestive, la vésicule biliaire, le foie ou l'estomac) ; circuit 8 si la sphère sinusale est concernée ; ou les circuits spécifiques qui correspondent à la peau, à la vessie ou au côlon.

En traitement d'entretien, effectuez les circuits 3, 4 et 7 ainsi que les circuits spécifiques.

Maladies du cuir chevelu

Circuits 12, 2, (1), 3, (4), 5, 6, 7

Les maladies affectant le cuir chevelu, telles que l'alopécie qui survient sans signe avant-coureur, sont généralement liées au stress ; la plupart du temps, elles sont la conséquence d'un choc. L'alopécie commune, qui est progressive, est d'origine hormonale ou génétique.

D'où l'importance de restaurer l'élément éther (circuit 12), de nettoyer toute « cicatrice » qui aurait pu être laissée par un traumatisme ancien (circuit 6), ainsi que de combattre la peur (circuit 3), la négativité (circuit 2) et parfois la dépression (circuit 1).

En guise de protocole d'entretien, continuez à effectuer les circuits 12, 3 et 7 pendant une longue période. Il faut compter quelques semaines pour constater les résultats de ce protocole, qui est très efficace dans la plupart des cas.

Auto-dépréciation

Circuits 2, 1, 3, (4), (5), (6), 7, (9)

Voir aussi Dépression.

Lorsqu'une personne commence à perdre son estime de soi et que cette attitude d'autodépréciation se manifeste de manière systématique (surtout si ce type de comportement n'existait pas auparavant), vous pouvez être sûr que la dépression est proche. N'attendez pas, appliquez simplement le protocole Dépression.

Spasmophilie

Circuits 2, 1, 3, 6, 7

La spasmophilie est un trouble invalidant qui se manifeste différemment selon les personnes. Son aspect le plus courant est un état généralisé de contraction musculaire involontaire, accompagné d'un état d'anxiété profonde et d'une sensation de picotements, notamment dans les mains et les pieds. D'autres symptômes peuvent apparaître, tels que des mouvements involontaires des yeux, des douleurs rénales, une colite, des crampes sévères ou un état dépressif induit par le changement de saison.

La PBA peut être très utile dans ces cas ; une cure d'oligo-éléments est également recommandée.

Bégalement

Circuits 2, (1), 3, 5, 6, 8

Voir aussi Tics et TOC. Le bégaiement peut être considéré comme une forme de tic.

Ulcères gastriques

Circuits (10), 2, 3, 5, (6), 7, 20

Les ulcères gastriques sont une autre affection psychosomatique, et non des moindres.

Appliquez les circuits 2 et 3 (contre la négativité et la peur), le circuit 5 (contre l'hyperémotivité), le circuit 6 (si l'événement causal a été traumatisant) et le circuit 20 (pour dynamiser le plexus solaire) ; ce dernier circuit alimente l'estomac en énergie. N'oubliez pas le circuit 10 (pour traiter la colère refoulée) si l'ulcère est lié à un conflit non résolu ou à un incident d'intimidation.

Stress (temporaire)

Circuits 3, 7

Le stress peut avoir un impact sur tous les aspects de votre existence. Il doit être géré avant qu'il ne s'aggrave.

Tics et TOC (troubles obsessionnels compulsifs)

Circuits 2, (1), 3, 5, 6, 8

Les tics sont clairement liés au stress (clignement constant des paupières, par exemple), tout comme les troubles obsessionnels compulsifs (tels que le lavage répétitif des mains causé par la peur de la contamination). Les tics sont traités avec succès par le circuit 3 contre la peur et éventuellement le circuit 1 si vous soupçonnez un état dépressif ; le circuit 5 contre l'hyperémotivité et le circuit 6 pour effacer les séquelles d'un traumatisme antérieur améliorent considérablement la situation : les enfants que j'ai traités de cette manière se sont rétablis en peu de temps.

Je recommande toujours aux parents de « lâcher prise » au lieu de se focaliser sur le problème, ce qui ne fait qu'aggraver la situation. La pression n'aide en rien et ne fait qu'accélérer l'anxiété ; tout ce que vous obtiendrez, c'est une exacerbation de l'anxiété et des tics de l'enfant. La première chose à faire est de faire semblant de ne rien remarquer.

Néanmoins, il faut garder à l'esprit que les tics sont des signaux d'alarme : dès qu'ils réapparaissent, on peut affirmer sans risque de se tromper qu'un autre incident a déstabilisé l'enfant ; les parents connaissent bien ce schéma et me disent souvent : « Il a dû se passer quelque chose à l'école ; il a recommencé à bégayer. »

Angine, répétitions

Circuits 2, (1), 3, (4), 5, (6), 7, 8

Voir aussi Infections, répétitives.

L'expression est clairement un problème ici ; les mots non dits et les sentiments inexprimés génèrent un grave trouble. Pour commencer, appliquez le circuit 1 en cas de dépression, le circuit 4 en cas d'obsession et le circuit 6 si un traumatisme antérieur est détecté. À titre de protocole d'entretien, appliquez régulièrement le circuit 5 contre l'hyperémotivité et le circuit 8 pour améliorer l'expression.

Trichotillomanie (arrachage compulsif des cheveux)

Circuits 2, (1), 3, 5, 6, 8

Voir également Tics et TOC.

Il s'agit d'une envie pathologique puissante qui pousse une personne à s'arracher les cheveux de manière constante. Comme il s'agit d'un trouble compulsif, veuillez vous reporter à la section consacrée au TOC.

Déracinement

Circuits 2, 1, 3, 7, 19

L'arrachage peut s'exprimer par une perte de repères. Il peut faire écho à une souffrance psychologique antérieure, comme lorsque nous avons dû nous adapter à de nouvelles circonstances pendant notre enfance : peut-être avons-nous dû déménager dans une autre ville ou un autre pays et avons-nous perdu la compagnie familière de nos amis ou de nos grands-parents ; peut-être nos parents ont-ils divorcé ou avons-nous dû nous adapter à une nouvelle école.

Quelle que soit la raison qui a entraîné la perte de notre mode de vie initial, celle-ci restera profondément ancrée en nous ; ainsi, dans notre vie future, chaque fois que nous serons confrontés à quelque chose de nouveau (un nouvel emploi, une nouvelle maison), nous nous souviendrons inconsciemment de cette première fois où nous avons été privés de notre environnement familial.

Une dépression peut alors survenir et sembler d'autant plus mystérieuse que nous souhaitons consciemment le changement qui nous rend malade. Ce conflit intérieur crée bien sûr un déséquilibre. À un certain niveau, gérer le changement est perçu comme effrayant et s'accrocher à sa zone de confort semble plus tentant, même si l'envie de vivre quelque chose de nouveau est également présente.

Mais les choses peuvent se compliquer : la peur de perdre son environnement familial peut se traduire par une peur de s'enraciner. Ce n'est pas aussi paradoxal qu'il y paraît : tant que vous n'avez pas d'enracinement profond, vous ne risquez pas de le perdre. Cela explique certains comportements d'instabilité chronique et de peur de l'engagement (personnel, professionnel ou géographique) : le plus souvent, les personnes touchées par cette situation ont un point commun : elles ont perdu leur environnement familial à un âge précoce et leur inconscient

a décidé de ne plus jamais laisser cette expérience douloureuse se reproduire.

La perspective de perdre tout ce qui leur est familier peut provoquer une véritable panique chez certaines personnes fragiles : j'ai vu un certain nombre de femmes qui avaient suivi leur mari militaire à l'étranger sombrer dans la dépression lorsque le moment est venu de faire leurs valises et de rentrer chez elles. Logiquement, elles auraient dû être heureuses de revoir leur famille et leur pays d'origine ; après tout, pendant des mois et des mois, elles avaient parlé de ces retrouvailles avec leur famille avec beaucoup d'impatience, pour finalement se rendre compte, le moment venu, qu'elles ne pouvaient pas supporter l'idée déprimante de quitter leur nouveau foyer d'adoption.

Qu'il s'agisse d'un enfant qui a perdu ses repères parce qu'il a été envoyé en colonie de vacances sans avoir été consulté au préalable, ou d'un adulte qui ne parvient pas à surmonter une expérience douloureuse du passé, il faut tenir compte des facteurs de peur et de dépression. Il peut y avoir des répercussions somatiques au niveau du plexus sacré (ou chakra racine) telles que des problèmes rénaux, une sciatique, des fibromes (tumeurs bénignes du tissu conjonctif) ou un problème de prostate ; c'est pourquoi nous devons penser à rétablir l'équilibre énergétique au niveau du plexus sacré (circuit 19).

Mycose vaginale, répétitive

Circuits 2, 3, 4, 5, 7, 19

Voir aussi Infections, récurrentes.

Travaillez sur votre culpabilité.

6

Cinq règles d'or pour conserver l'équilibre énergétique

Prêter attention à l'équilibre de nos énergies n'est qu'un aspect de la manière dont nous pouvons prendre soin de nous-mêmes et des autres ; nous devons également conserver nos énergies une fois que leur équilibre a été correctement rétabli.

Ayant compris que la pensée *est* énergie et que cette énergie produit la plus grande partie de la force vitale qui nous anime, nous devons trouver un moyen de contrôler la façon dont nos pensées dérivent vers la négativité et épuisent notre réserve d'énergie. Nous devons briser les schémas responsables de notre addiction à la négativité. Si nous n'y parvenons pas, nous perdrons ce que nous avons gagné en restaurant notre énergie ; nous nous retrouverons dans la position de quelqu'un qui essaie de remplir une passoire. Il faut clairement faire un choix conscient pour se détacher des anciens schémas et optimiser notre mode de vie.

Afin d'éviter les pensées et les comportements négatifs, nous devons reconnaître et respecter certaines règles que j'appelle « les cinq règles d'or ». Elles vous sembleront familières, bien sûr, car je ne les ai pas inventées. Cependant, je veux que vous réveilliez en vous quelque chose que vous avez peut-être oublié et qui peut vous aider à changer votre façon d'aborder les choses.

Ces règles sont les suivantes :

1. Évitez le stress inutile.
2. Évitez de ressasser les mêmes vieilles histoires.
3. Évitez la culpabilité (faites la distinction entre faute et erreur).
4. Protégez-vous contre la négativité extérieure.
5. Vivez dans le présent.

Règle n° 1 : évitez le **stress inutile**

Vous avez sûrement remarqué que votre perception d'un événement est souvent plus importante que l'événement lui-même. L'anxiété ne fait qu'augmenter l'importance d'un incident qui, au contraire, est vécu comme insignifiant ou moins traumatisant si vous êtes détendu au

au moment où il se produit.

Apprendre à relativiser nous aide à évaluer les situations avec moins d'émotion et nous empêche d'être submergé par un événement mineur (c'est ce qu'on appelle la « relativisation »). Vous avez peut-être votre propre recette pour vous aider à replacer les choses dans leur contexte. Si ce n'est pas le cas, je vous propose la mienne : ma petite technique peut sembler simple, mais elle m'aide à économiser la moitié de mon énergie. Dès qu'un événement désagréable se produit, la première chose que je fais est de me demander : « Est-ce que j'y penserai encore dans cinq ans ? » Si la réponse est négative, comme c'est le cas la plupart du temps, je rejette l'incident comme insignifiant. Cela ne signifie pas que je ne ferai pas de mon mieux pour trouver une solution, car je le ferai, mais au cours du processus, je me sentirai plus détendu et j'économiserai une énergie précieuse dans mon plexus solaire.

Je vais vous donner un exemple : imaginez que je doive prendre un avion et que je crève un pneu en route vers l'aéroport. J'ai alors deux options : soit je perds mon sang-froid et je me mets dans un tel état de colère et de frustration que je perds toute mon énergie et que je finis par rater mon avion. Ou bien je me pose calmement la question suivante : « Est-ce que je vais encore penser à cela dans cinq ans [ici, j'insère la date précise,^{*1} cinq ans dans le futur] ? » S'il semble évident que non, alors cet incident ne mérite pas que je gaspille mon énergie précieuse.

En prenant un peu de recul par rapport à ma situation, je me débarrasse des émotions négatives et retrouve mon calme intérieur. Grâce à cet état d'esprit détendu, je suis ouvert aux opportunités et je suis en mesure de repérer un ami qui passe par là en voiture et qui est heureux de m'aider. D'autres possibilités peuvent émerger lorsque nous ne cédon pas à la négativité. Au lieu de laisser la colère dominer nos pensées ou d'envoyer à l'univers le signal que nous n'attendons rien de bon, nous pouvons puiser dans la certitude que, d'une manière ou d'une autre, les choses s'arrangeront pour nous aider.

Cette approche est pertinente pour toutes les petites choses qui nous contrarient continuellement ; prenez juste une minute pour penser aux dizaines d'incidents qui ont été source de tension pour vous depuis le début du mois : arriver en retard au cinéma, une remarque désagréable d'un collègue, les « mauvais » résultats scolaires de votre fils, les embouteillages aux heures de pointe. Des dizaines de mini-événements ont épuisé votre énergie et n'en valaient absolument pas la peine. Notre objectif ici est de trouver des moyens d'économiser autant d'énergie que possible. Nous devons laisser la charge émotionnelle de l'incident se dissiper en prenant du recul.

Voici comment appliquer la première règle : « Je refuse de perdre mon énergie à cause d'un incident que j'aurai oublié dans cinq ans. Remettre cet événement dans son contexte et le voir tel qu'il est réellement m'apporte la sérénité nécessaire pour trouver des solutions. »

Règle numéro 2

Évitez de ressasser les mêmes vieilles histoires

Que faire alors des choses qui occuperont encore notre esprit dans cinq ans ? La règle numéro deux nous dit d'éviter de ruminer sans fin le même événement passé : plus nous projetons d'anxiété ou de colère sur un problème, plus il prendra de l'ampleur. Une attitude ruminante n'aidera certainement pas ; ce n'est qu'en lâchant prise, en acceptant et en prenant de la distance par rapport à l'incident qu'une solution pourra être trouvée. De nouvelles perspectives s'ouvriront lorsque la tension sera relâchée.

Un exemple très courant est celui d'un jeune couple obsédé par le désir d'avoir un enfant. Tout semble aller bien : les tests de fertilité sont normaux, mais aucune grossesse ne semble possible. Après plusieurs années et beaucoup de souffrance, la décision d'adopter est finalement prise. Deux mois après l'adoption, la grossesse tant attendue survient.

Il en va de même pour les personnes obsédées par leur poids et pour lesquelles les régimes amaigrissants les plus stricts ne semblent jamais fonctionner. Curieusement, quelque chose de différent se produit lorsqu'elles se permettent, pendant leurs vacances d'été, de se détendre, d'oublier leurs problèmes de poids et de profiter de la bonne chère. Sur le chemin du retour, elles ne peuvent s'empêcher d'être un peu nerveuses : que va indiquer la balance ? Mais, étonnamment, celle-ci leur donne satisfaction : elles ont perdu beaucoup de poids. Les vacances ont été un moment de détente et le problème de poids a été mis de côté.

Certains d'entre nous ont peut-être déjà vécu une perte soudaine de mémoire pendant un devoir à l'école : quel était le nom de ce célèbre général déjà ? Nous nous efforçons tellement de nous en souvenir qu'aucun nom ne nous vient à l'esprit, jusqu'à ce que nous rentrions chez nous et que nous nous libérions de toute tension. C'est pourquoi les enseignants conseillent souvent aux élèves qui passent un examen de ne pas perdre de temps sur une question qui leur échappe, mais d'y revenir seulement après avoir terminé l'ensemble de l'épreuve. La pression n'aide évidemment pas dans de telles circonstances.

Certains d'entre nous ont peut-être déjà vécu des situations similaires : nous rencontrons un ami qui nous raconte avec enthousiasme : « Dès que j'ai cessé de m'inquiéter de rencontrer quelqu'un, j'ai rencontré l'amour de ma vie. » Ce qui se passe, c'est que nous sommes tellement obsédés par un problème que rien d'autre ne peut entrer dans notre esprit ; la question qui nous préoccupe occupe tout l'espace et ne laisse place à rien d'autre. Notre mémoire, notre intuition et les messages de notre inconscient sont étouffés ou bloqués parce qu'une seule question envahit tout notre esprit, nous empêchant d'avoir une perspective plus large. Il est évident qu'aucune réponse ne peut être trouvée de cette manière. Nous devons lâcher prise.

En résumé : lorsque vous êtes confronté à un problème, demandez-vous s'il sera toujours d'actualité dans cinq ans : si la réponse est négative, prenez du recul, donnez à la situation sa juste valeur et ne vous permettez pas de la revivre sans cesse dans votre tête. Si

la réponse est positive, essayez de ne pas vous obséder et, si après un délai raisonnable, vous vous rendez compte que vous n'avancez toujours pas et que le problème est toujours là, vous devez alors décider consciemment de le laisser de côté, même pour une durée limitée (quelques heures ou quelques jours). Sinon, la solution vous échappera à jamais.

Si vous faites un effort conscient pour mettre le problème de côté avant de vous endormir, votre intuition aura alors une chance de vous apporter une réponse (une sorte de « flash ») dès votre réveil. Ou bien un rêve (qui devra peut-être être décodé) vous enverra un message de votre inconscient. Vous vous retrouverez alors connecté à un champ de possibilités qui dépasse largement l'accès limité dont vous disposez lorsque vous tournez en rond dans la même pensée. Une nuit blanche ne vous aidera évidemment pas non plus. Vous devez vous libérer du drame mental.

Suivre la deuxième règle signifie que vous faites de votre mieux pour éviter de vous obséder sur un problème, aussi grave soit-il, et que vous décidez de ne pas vous attarder sur les mêmes vieilles misères, sachant que cela ne vous apportera que de l'amertume et de l'épuisement ; cela ne fera que corroder votre énergie.

Règle numéro 3 :

évitez la
culpabilité
(Distinguez la faute de l'erreur)

Notre système éducatif est largement basé sur la culpabilité. Quelque chose s'est mal passé en cours de route et les deux notions distinctes de responsabilité et de culpabilité se sont confondues. Tout au long de l'histoire, cette confusion délibérée a permis à certaines personnes ou institutions d'acquérir un pouvoir sur les autres.

En réalité, lorsque nous sommes en phase avec notre sens intérieur de la responsabilité et du devoir, nous nous connectons à une énergie positive qui nous élève ; en revanche, si nous laissons la culpabilité prendre le dessus, quelle que soit la situation, nous nous attachons à une énergie négative.

« Faute » et « erreur » sont deux concepts très différents, mais souvent confondus. Dire « C'est ta faute » n'est pas la même chose que dire « Tu as fait une erreur ». Dans le second cas, vous n'avez pas volontairement prévu de faire quelque chose de mal ou de faux. Il n'y avait aucune intention délibérée de faire quelque chose de mal ou de nuire à quelqu'un.

Imaginez une jeune femme qui souhaite être belle pour son fiancé et qui prend un peu trop de temps pour se maquiller ; le couple rate la réservation dans un restaurant chic et le jeune homme accuse la jeune femme : « C'est ta faute ! » Est-ce le cas ? Évidemment non, car la jeune femme n'a aucune « mauvaise » intention ; elle n'avait pas prévu d'être en retard. Elle est simplement responsable de ne pas avoir prévu suffisamment de temps pour se maquiller.

Néanmoins, ces incidents apparemment mineurs produisent en nous un sentiment de culpabilité subliminal. Par conséquent, avant de vous laisser emporter par ces tourbillons toxiques de culpabilité et cette spirale descendante, posez-vous la question suivante : « Ai-je vraiment fait cela intentionnellement ? » Si la réponse est non, rejetez simplement cette culpabilité. Une culpabilité inutile ne fera que vous épuiser ; ce n'est certainement pas un choix énergétique utile.

Cela ne signifie pas que vous ne devez pas essayer de résoudre le problème, mais que vous devez le faire sans le poids de la culpabilité sur vos épaules. La plupart d'entre nous avons tendance à nous sentir coupables en permanence et à écouter cette petite voix intérieure qui nous condamne systématiquement, quoi que nous fassions. Ainsi, par exemple, si nos enfants ont des difficultés d'apprentissage ou des problèmes psychologiques, la première pensée qui nous vient à l'esprit est « Où ai-je échoué ? », et cette pensée spontanée est immédiatement suivie d'un sentiment de culpabilité intense. Nous nous refusons généralement le droit de commettre une simple erreur, comme si nous étions censés être omniscients en matière parentale.

Les erreurs font toutefois partie de la condition humaine et sont là pour nous enseigner. Elles font partie de notre apprentissage et semblent être le seul moyen dont nous disposons pour acquérir de l'expérience. Comme l'a dit Neale Donald Walsch dans son ouvrage *Conversations avec Dieu*, « On ne peut réaliser qui l'on est vraiment qu'en réalisant qui l'on n'est pas. »

Il est évident que nous devons être responsables et faire de notre mieux pour résoudre les problèmes causés par notre manque d'attention ou notre distraction. Mais assumer ses responsabilités et ne pas blâmer les autres signifie rester positif, tandis que se sentir coupable sans raison diminue, voire annule, l'action censée réparer les choses.

Il est bon de redécouvrir cet esprit qui nous animait lorsque nous étions enfants : « Je ne l'ai pas fait exprès ! » s'écriait le petit enfant de quatre ans après avoir cassé la tasse préférée de sa maman. À cet âge, vous étiez encore intuitivement conscient de la différence entre une erreur et une faute.

Règle numéro 4

Protégez-vous contre la négativité extérieure

Toute personne malheureuse ou agressive nous charge d'énergies négatives.

Nous avons tous déjà vécu cette situation : un ami nous raconte pendant une heure sa vie misérable, puis nous quitte avec un large sourire en disant : « Je me sens tellement mieux maintenant ! » Mais *vous*, vous ne vous sentez évidemment pas mieux. Vous vous sentez soudainement abattu et épuisé, comme si vous aviez absorbé toute la négativité de votre ami. Et c'est le cas. Une personne agressive peut vous charger de négativité de la même manière. Ce processus a été décrit avec précision dans le livre à succès *La Prophétie des Andes* (de James Redfield). Nous vivons dans un monde de vampires, même s'ils sont inconscients, et beaucoup d'entre nous se nourrissent sans cesse de l'énergie des autres. C'est pourquoi le harcèlement moral est si

courant : un tyran qui aspire l'énergie se nourrit de la peur ou de la soumission de sa victime ; d'où la nécessité vitale de protéger notre propre système énergétique et de le rendre fort.

Pour ce faire, nous pouvons créer une énergie spécifique qui servira de bouclier entre nous et les influences négatives extérieures. Cela est tout à fait possible : rappelons-nous que la pensée est de nature énergétique et que nous avons notre mot à dire dans la transformation de notre production énergétique. Nous choisissons le type d'énergie que nous voulons. Ce choix dépend du contenu de nos pensées. La comparaison entre un cerveau et un ordinateur semble tout à fait appropriée dans ce cas particulier. Mais cette comparaison ne sert qu'à clarifier les choses : évidemment, tant que nous ne demandons rien, notre cerveau reste inactif. De la même manière, il existe de nombreux programmes sur un disque dur, mais tant que vous ne cliquez pas sur le disque, les programmes ne s'affichent pas.

Décidons donc d'agir délibérément pour protéger nos énergies et demandons à notre cerveau de construire un bouclier énergétique pour nous. Voici comment procéder :

- ✦ Définissez le type de programme que vous souhaitez.
- ✦ Donnez un nom à ce programme (vous aurez besoin d'une icône pour le représenter).
- ✦ Apprenez à le faire fonctionner (cliquez sur l'icône).

Définissez le programme

Nous voulons une énergie qui nous protège ; nous ne voulons pas d'une énergie qui nous rende indifférents au monde. (Si un ami a besoin de notre aide, nous n'allons pas le rejeter sous prétexte que notre système énergétique est menacé par sa présence. D'un autre côté, il n'est évidemment pas nécessaire que nous nous laissions contaminer par sa misère.)

Nous pouvons comparer ce concept d'une énergie qui nous protège et nous permet en même temps d'aider les autres à la combinaison d'un pompier : un pompier qui entre dans une maison en feu sans sa combinaison peut devenir un héros, mais son courage risque fort d'être inefficace, alors que le fait de mettre sa combinaison le protège et lui permet de faire son travail au mieux.

Donner un nom au programme

Vous pouvez facilement lui donner le nom de votre choix, car ce processus n'est qu'une convention entre votre esprit et vous-même. « Bouclier », « écran » ou tout autre nom de votre choix convient parfaitement. Une fois que vous avez choisi un nom, utilisez-le systématiquement. N'oubliez pas qu'un programme ne répond qu'à un seul nom. J'ai appelé le mien « bouclier neutre », car nous avons évidemment besoin d'un bouclier pour nous protéger du monde extérieur ; il est également neutre, car les circuits d'acupression que nous utilisons sur nous-mêmes produisent une énergie positive, alors que l'énergie contre laquelle nous voulons nous protéger est négative. Mais vous pouvez choisir n'importe quel nom.

Comment cliquer

C'est simple : chaque fois que vous vous trouvez en compagnie d'une personne très malheureuse ou agressive

, n'attendez pas, respirez profondément, puis retenez votre souffle pendant un instant. Cela est nécessaire, car si vous essayez de renforcer votre énergie de protection de manière distraite, vous ne créerez pas une situation dans laquelle votre cerveau est clairement informé que quelque chose se passe. Cependant, retenir votre souffle pendant quelques secondes permet à votre cerveau de réaliser rapidement que quelque chose ne va pas et l'aide à être instantanément en alerte.

Une fois que vous en êtes conscient et que vous n'êtes plus distrait, dites clairement dans votre tête le nom spécial que vous avez choisi (par exemple « bouclier neutre »). C'est tout ce que vous avez à faire, car l'énergie de protection s'active automatiquement.

De même, lorsque vous êtes au téléphone et que vous trouvez que votre interlocuteur est très hostile ou agressif, trouvez une excuse rapide pour lui demander de patienter quelques secondes : inspirez, retenez votre respiration, donnez l'ordre à votre cerveau et écoutez calmement ce que la personne a à dire.

Bien sûr, vous ne deviendrez pas indifférent, un mot méchant vous blessera toujours et vous verserez encore des larmes si l'histoire d'un ami est vraiment trop triste. Mais une fois la situation passée, vous ne serez pas destabilisé ; vous aurez évité d'absorber toute la négativité ainsi que l'épuisement mental. Votre énergie restera intacte. Personne ne m'a encore dit que cela ne fonctionnait pas.

Dans mon travail quotidien, je passais toute la journée en compagnie de personnes déprimées qui vivaient souvent des situations déchirantes. Je n'aurais jamais pu faire face sans cette énergie protectrice qui m'aidait à aider sans me laisser envahir par une négativité intense. Toutes ces années ont été extrêmement intenses sur le plan émotionnel et j'ai vraiment dû me protéger du mieux que je pouvais. Pourtant, aucun des problèmes de mes patients ne m'a jamais laissé indifférent. Leurs histoires m'ont touché. Mais je n'ai pas absorbé leur négativité et c'est exactement ce que je recommande à tous ceux qui sont en contact direct avec l'énergie des gens dans leur travail (massothérapeutes, ostéopathes, personnel médical, esthéticiennes, coiffeurs, etc.) : « Pensez à créer votre énergie protectrice aussi souvent que possible. Ne vous laissez pas imprégner par la misère du monde. » J'applique moi-même ce principe parfois lorsque je regarde les informations à la télévision.

Règle numéro 5 :

Vivez dans le présent

Il est aujourd'hui communément admis que nous recevons de l'énergie cosmique ainsi que de l'énergie tellurique lorsque nous sommes dans notre continuum espace-temps. Cependant, lorsque nous nous déconnectons et que nous *ne* sommes *pas* dans notre propre continuum espace-temps, nous nous privons d'une source d'énergie majeure. Notre continuum espace-temps est par définition le temps présent ; nous nous déconnectons dès que nous vivons dans le passé ou dans le futur, ou que nous passons du passé au futur. Nous ne vivons alors plus dans le présent, qui est notre

cadre temporel spécifique. Nous ne sommes alors plus en phase avec les vibrations du cadre temporel auquel nous appartenons.

Vivre dans le passé

Entre autres choses, le passé est souvent synonyme de ressentiment, de tristesse, de nostalgie, de remords, de colère ou de rancune. Parlons un instant de la colère : certains systèmes religieux nous enseignent l'importance du pardon, qui nous est présenté comme un acte spirituel, et je respecte cela. Néanmoins, nous pourrions aussi interpréter les choses un peu différemment : pardonner, c'est lâcher prise, laisser le passé être le passé et donner la priorité au présent ; cela signifie un réajustement aux énergies du présent. C'est la réalité quantique.

Il est merveilleux d'assister à la réconciliation des enseignements spirituels avec les dernières découvertes de la physique, qui se produit de plus en plus. Je réalise qu'il est parfois difficile de laisser derrière nous nos regrets, notre colère ou notre ressentiment, mais ce faisant, nous préservons nos énergies. Cela est d'autant plus nécessaire que vivre dans le passé ne changera rien.

Vivre dans le futur

Beaucoup d'entre nous imaginons des situations qui *pourraient* se produire, pour découvrir plus tard que ces scénarios ne correspondaient pas à ce qui nous attendait. Nos dialogues mentaux négatifs imaginent des situations qui créent un univers effrayant et angoissant : c'est ainsi que notre système énergétique s'épuise.

Notre esprit produit les pires scénarios et les projections les plus sombres pour l'avenir ; nous n'imaginons presque jamais que nous avons gagné à la loterie et que notre famille est en bonne santé et heureuse. Nous envisageons des catastrophes avec des réactions en chaîne horribles. Un membre de notre famille est en retard pour le dîner, ce qui nous amène à penser à un « accident » plutôt qu'à une « rencontre heureuse avec une vieille connaissance ». Le « et si » est un mauvais conseiller qui nous épuise.

Je me souviens d'un de mes patients qui avait entendu une rumeur selon laquelle son employeur allait licencier du personnel. Comme il était le dernier à avoir été embauché, il a commencé à imaginer le pire : il s'est mis à obséder sur le fait qu'il allait devoir payer son loyer sans salaire et qu'il ne pourrait plus payer les frais de scolarité de ses enfants. Il s'est rapidement retrouvé sous antidépresseurs. Au bout de six mois, personne n'avait été licencié dans son entreprise. Mon patient avait gaspillé toute son énergie à imaginer des choses qui n'allaient pas se produire et avait souffert d'une dépression pour une simple illusion.

J'ai très souvent eu affaire à de jeunes étudiants de premier cycle qui étaient rongés par l'anxiété parce qu'ils avaient perdu pied avec la réalité actuelle et passaient leur temps à imaginer des scénarios dans lesquels ils échouaient, la réaction de leurs parents déçus et leurs perspectives, ou plutôt leur absence de perspectives, pour l'année suivant leur échec. Leur imagination négative les privait de toute volonté et de tout sens à leur vie. En plus de

leur appliquer la thérapie des cinq points pour les aider à se remettre, je leur disais généralement quelque chose comme : « L'échec doit être pris en considération le jour où vous obtenez vos résultats. Le simple fait de penser à un éventuel échec vous tire vers le bas et vous empêche d'étudier. Anticiper l'échec ne peut que limiter votre énergie dont vous avez tant besoin. Au lieu de la canaliser dans un scénario catastrophique, vous pourriez simplement vous concentrer sur le présent. »

Un problème doit être traité le jour où il survient

Je ne suis pas d'accord avec l'idée selon laquelle se préparer au pire signifie imaginer le pire à l'avance. Et si le pire ne se produit pas ? Il est absolument inutile d'imaginer différentes versions possibles de mésaventures qui peuvent ou, plus probablement, ne se produiront jamais. En d'autres termes, nous devons faire face à notre réalité dans le présent. Nous devons éviter la dissociation, qui n'entraîne que de la fatigue et qui survient lorsque nous sommes physiquement à un endroit et mentalement dans une autre réalité. Nous devons vivre dans notre propre cadre temporel. C'est notre champ d'action.

Oui, il faut tenir compte de l'avenir et faire des projets et des plans ; néanmoins, une fois ces plans décidés, il est nécessaire de revenir au moment présent et d'être attentif à tout événement synchrone qui pourrait se présenter pour nous aider à atteindre nos objectifs.

La pensée est un processus créatif puissant, si créatif que si nous pouvions vraiment nous faire entièrement confiance, nous pourrions vivre des événements qui répondraient presque automatiquement à nos souhaits. Nous pourrions influencer les résultats en dirigeant notre énergie vers la probabilité que nous voulons voir se concrétiser. Dans le monde de la physique quantique, la pensée est ce qui nous relie au champ des probabilités. C'est loin d'être le cas pour la plupart d'entre nous qui doutons du fonctionnement de ce champ et considérons la séparation plutôt que l'interconnexion. La négativité est un puissant agent polluant.

En résumé, la cinquième règle est de vivre dans le présent afin d'absorber et de tirer le meilleur parti des énergies telluriques et cosmiques spécifiques à notre époque.

Ces cinq règles doivent être gardées à l'esprit si nous voulons conserver notre énergie ; cela demande de la discipline, mais c'est un petit prix à payer si nous voulons profiter de l'équilibre énergétique que les circuits PBA nous ont redonné.

Conclusion

Il y a deux façons de vivre sa vie : l'une consiste à penser que les miracles n'existent pas, l'autre à penser que tout est miracle.

ALBERT EINSTEIN

Ne vous laissez pas intimider par l'apparente complexité des protocoles que j'ai présentés ici. Ils sont vraiment faciles à réaliser une fois que vous vous êtes familiarisé avec les 22 circuits (en particulier les dix plus couramment utilisés présentés au chapitre 2).

Au fil des années, mon expérience quotidienne en tant que thérapeute m'a démontré que les tensions commencent à se dissoudre et que tout poids sur la poitrine disparaît dès les premières minutes d'une séance. Les patients et les participants à mes ateliers le confirment tous. Un état de soulagement et de relaxation profonde s'installe en peu de temps : il suffit souvent de quelques minutes pour que la personne se sente beaucoup mieux, et cela se produit bien avant la fin de la séance. Néanmoins, vous devez être déterminé et terminer le travail de manière approfondie, sans rien oublier.

Si vous travaillez sur vous-même, même si vous vous sentez beaucoup mieux, soyez inflexible et continuez à suivre les protocoles plusieurs fois le premier jour, puis une fois par jour en traitement d'entretien jusqu'à ce que vous soyez sûr que le problème a vraiment disparu.

Je tiens également à vous rappeler que la PBA est également un traitement préventif ; n'attendez pas que quelque chose de grave se produise. Nous, les êtres humains, avons tendance à nous résigner à une sorte de léthargie naturelle et à n'agir ou réagir qu'une fois qu'un problème survient. De plus, beaucoup d'entre nous ont une disposition naturelle à la négativité, qui est précisément le facteur qui nous empêche de travailler sur nous-mêmes. Je vous recommande donc de faire au moins les circuits 2, 3 et 7 chaque matin au réveil. Cela ne vous prendra que quelques minutes, ce qui n'est vraiment pas beaucoup, et les effets sur votre journée seront incroyables. Même si vous vous sentez bien et que vous pensez que tout va bien dans votre vie, consacrez simplement quelques minutes à ces circuits.

Les participants à mes ateliers sont généralement en pleine forme pendant plusieurs semaines après. Cependant, certains d'entre eux viennent parfois me consulter quelques semaines plus tard et je constate qu'ils sont à nouveau dans un état négatif. À la question « Avez-vous fait vos circuits ? », la réponse est invariablement « Non ». Ils disent : « Au début, oui. Mais

ensuite, je me sentais tellement bien que j'ai tout simplement oublié ».

La négativité semble être une autre forme de force gravitationnelle : tout comme la gravité a fait tomber une pomme sur la tête de Newton (selon la légende), la négativité tente de nous tirer vers le bas et de nous empêcher de rester positifs. Une fois encore, gardons à l'esprit que plus nous sommes positifs, plus notre système énergétique est résilient et fort ; nous avons la possibilité de maintenir sa pleine capacité et d'augmenter notre vitalité.

Rester positif demande sans aucun doute un effort conscient ; nous devons prendre notre vie en main et surmonter les épreuves qui se présentent à nous. Dès que nous cessons d'être vigilants, la force « gravitationnelle » de la négativité nous tire vers le bas. Lorsque nous sommes « déprimés », notre clarté mentale est brouillée et notre flux d'énergie est restreint. Plus nous nous sentons mal, plus nous sommes indolents et moins nous avons envie de réagir et de faire quelque chose pour aller mieux.

Je trouve que l'image de la course entre l'aigle et la tortue dans le célèbre poème de La Fontaine du XVII^e siècle symbolise bien cette situation. La pauvre tortue tente désespérément d'avancer aussi vite que possible pour atteindre son but ; elle rencontre d'innombrables obstacles sur son chemin et est incapable de les prévoir, car ils apparaissent à la dernière minute. Pendant ce temps, l'aigle vole tranquillement vers son but grâce à sa position en altitude. Lorsque nous sommes dans un état d'esprit positif, nous sommes un peu comme l'aigle, mais nous redevenons des tortues dès que la négativité prend le dessus. Comme le montre ce livre, la psycho-bio-acupression est un outil vraiment extraordinaire qui ne nécessite que quelques minutes pour contrôler la plupart de nos émotions destructrices, mais il faut surmonter l'apathie, encore et encore, pour exercer notre volonté et faire nos circuits régulièrement. Pour ma part, je fais les circuits 2, 3 et 7 tous les matins. Ensuite, j'analyse brièvement les événements de la veille et je me concentre sur ce que je peux attendre de cette nouvelle journée. Si je me sens un peu déprimé, je fais le circuit 1 ; si je ressens une hyperémotivité, je fais le circuit 5 ; si un problème occupe trop de place dans mon esprit, je fais le circuit 4. Tout cela est devenu une routine. Très souvent, lorsque je traverse une période difficile et que je n'ai pas envie de faire les circuits, je me force néanmoins à les faire ; dix minutes plus tard, je suis récompensé, car je me sens beaucoup mieux et prêt à commencer une nouvelle journée très chargée.

N'hésitez pas à adopter une routine similaire : vous constaterez rapidement que vous vous sentez plus dynamique et plus capable de relever les défis qui se présentent à vous. Bien sûr, votre situation n'aura pas changé et votre vie sera fondamentalement la même, mais votre perspective personnelle sera différente et vous vous sentirez certainement plus fort et capable de faire face à tout ce que vous aurez à vivre. C'est ce que je voulais partager avec vous ; je voulais vous donner les moyens de gérer les choses grâce à cinq points d'acupression.

J'aimerais maintenant insister sur deux notions que je considère comme essentielles et qui pourraient vous encourager à intégrer la thérapie par pression sur cinq points à votre routine quotidienne. Elles illustrent le

concept selon lequel notre réalité est directement liée à nos pensées et aux choix que nous faisons.

Tout d'abord, l'image que nous avons de nous-mêmes est déterminante. Elle nous pousse littéralement à agir en conséquence, d'où l'importance de l'améliorer. Une perception déformée ou négative de la réalité peut nous entraîner dans une spirale négative. Une pensée négative doit être immédiatement suivie d'une pensée positive. Se dire « Je suis vieux et fatigué, je n'attends plus rien de la vie » peut être remplacé de manière bénéfique par « Mon corps est encore fort et j'ai encore le temps de faire des choses dans ma vie ». Au lieu de penser « Je suis gros et personne ne m'aimera jamais », essayez de dire : « Je vais trouver des solutions à tous ces problèmes qui sont responsables de mon surpoids ».

Notre santé est le miroir de nos pensées et de nos émotions ; notre attitude face à la vie détermine notre niveau d'énergie vitale et a un impact certain sur la causalité. La PBA nous permet de conserver un état d'esprit positif qui nous aide à construire une image positive de nous-mêmes.

La deuxième notion extrêmement importante à garder à l'esprit est *qu'il est de notre devoir (envers nous-mêmes et envers les autres) de rester en phase avec les énergies positives autant que possible.* Il s'agit clairement d'un devoir que nous avons envers nous-mêmes, car nous dépendons évidemment de notre corps et de nos organes pour rester en bonne santé ; nous avons vu que notre système énergétique est très sensible au contenu de nos pensées et que le meilleur moyen de maintenir un bon équilibre est de lui fournir la meilleure énergie possible.

C'est également un devoir envers les autres, car nous faisons tous partie d'un même champ universel. Plus nous avançons sur le chemin de la positivité, plus nous rayonnons, plus nous sommes capables d'entraîner ceux qui nous entourent. Notre interconnexion finira par créer de nouveaux schémas pour tout le monde. Encore une fois, c'est la réalité quantique. C'est aussi simple que cela.

Permettez-moi de vous raconter une anecdote : au moment de la catastrophe du 11 septembre, j'avais mon cabinet en Nouvelle-Calédonie. En raison du décalage horaire entre là-bas et la côte est des États-Unis, il faisait nuit chez nous lorsque les avions ont percuté les tours, et nous n'étions pas au courant des événements qui se déroulaient à New York.

Le lendemain, j'ai été stupéfait lorsque la plupart de mes patients m'ont rapporté qu'ils n'avaient pas dormi ou très mal dormi la nuit précédente. Ma fille, qui avait alors neuf ans, avait été très malade cette nuit-là sans aucune raison médicale. L'énorme énergie de terreur et de panique qui avait balayé le monde entier avait également touché la Nouvelle-Calédonie, malgré notre ignorance béate de l'attaque. Cette immense énergie créée par des millions de pensées négatives partout sur la terre avait modifié l'état énergétique du monde, de sorte que même pendant leur sommeil (ou leur insomnie), les habitants de Nouvelle-Calédonie avaient pu percevoir l'énorme vague de peur et de terreur qui avait balayé la planète.

Cet événement m'a démontré encore davantage à quel point tous les êtres humains sont étroitement interdépendants ; il a montré comment un événement fortement chargé en émotions, qui touche directement une

partie limitée de la planète, peut affecter le reste du monde. Apparemment, les catastrophes mondiales rendent l'interdépendance tangible d'une manière dont nous ne sommes généralement pas conscients. Garder à l'esprit les implications stupéfiantes de cette connexion nous aide tous et nous permet de vivre des vies plus riches.

Dans cette optique, permettez-moi de souligner à nouveau l'importance capitale de rester autant que possible en phase avec les énergies positives ; c'est notre responsabilité et cela peut se faire grâce à l'utilisation quotidienne des circuits PBA en cinq points.

ANNEXE

L'évolution de la thérapie par toucher en cinq points

On m'a dit un jour que l'acupuncture en cinq points était un art de guérison aussi ancien que l'acupuncture traditionnelle, mais qu'elle était réservée à une poignée d'initiés (probablement parce qu'elle implique un niveau de vibration plus élevé).

Pour ma part, ce n'est pas ce qui m'a attiré au départ.

Lors d'un atelier auquel je me suis inscrit en 1988, j'ai appris que cette forme particulière d'acupuncture existait en Australie. Cependant, c'est lors d'un atelier de courte durée en 1992 que j'ai découvert ce qu'on appelait alors la « médecine énergétique ». Nous devions étudier le premier ouvrage du docteur Patrick Véret, *La médecine cosmogénétique ou l'Energomédecine*, ainsi qu'un autre de ses livres, *La spasmophilie enfin vaincue*.^{*2} Certains circuits présentés dans ce livre, en particulier celui contre la négativité et celui qui rétablit l'élément éther, m'ont été révélés par ces lectures.

Depuis lors, j'ai approfondi mes recherches et découvert d'autres circuits grâce à une longue correspondance avec le docteur Patrick Jouhaud, un médecin de Limoges, en France, qui travaille également avec les énergies. À ma connaissance, il existe plus de 300 circuits qui traitent de différents problèmes tels que l'asthme, la sciatique, l'hypertension, les sinus, etc.

J'ai décidé de sélectionner certains de ces circuits qui, selon moi, avaient beaucoup plus d'impact sur les états psychologiques négatifs que sur leurs cibles physiques initiales. Par exemple, j'ai constaté que le circuit associé à l'élimination de l'impact énergétique d'un traumatisme *physique* avait en fait un effet beaucoup plus important sur les problèmes *psychologiques*. De la même manière, le circuit 7, qui permet de rétablir la vibration fondamentale dans tous les centres énergétiques, est *le* circuit idéal pour briser tous les schémas conditionnés hérités de l'enfance.

Au fil du temps, j'ai sélectionné et modifié un certain nombre de circuits ; j'en ai découvert d'autres, et je me suis finalement retrouvé à travailler avec les vingt-deux circuits présentés dans ce livre. Quant à la notion de déclenchement simultané de cinq points, d'autres chercheurs dont je reconnais pleinement le génie ont intuitivement compris ce concept. En travaillant avec les circuits, j'ai remarqué que leur efficacité s'améliorait lorsqu'une séquence spécifique était respectée : c'est ainsi que j'ai décidé de les regrouper en protocoles précis, chaque protocole correspondant à un état négatif particulier.

Ensuite, comme je l'ai déjà mentionné, j'ai décidé de passer de l'acupuncture à l'acupression, en utilisant d'abord des patchs avant d'opter pour la pression manuelle. L'un des principaux avantages de l'acupression, bien qu'apparemment paradoxal, est qu'elle donne des résultats plus rapides et plus efficaces que la stimulation des points de pression à l'aide d'aiguilles. Elle peut être appliquée immédiatement en cas d'urgence. L'autre avantage de l'acupression est qu'il s'agit d'une technique d'auto-assistance.

Les techniques que je vous ai présentées dans ce livre sont le fruit d'une évolution progressive : la sélection de certains circuits d'acupuncture, la découverte d'applications radicalement différentes pour ceux-ci, leur regroupement en protocoles, ma longue observation et expérience cliniques, et l'expérience enrichissante du partage de tout cela lors de nombreux ateliers.

Ressources



L'Institut Delatte de Psycho-Bio-Acupression a été créé pour diffuser la PBA dans le monde entier, ainsi que pour protéger et soutenir ses praticiens. Les objectifs de l'institut sont les suivants

- ✦ Organiser des ateliers dans le monde entier pour enseigner l'utilisation de la psycho-bio-acupression.
- ✦ Former des praticiens et des enseignants et délivrer les diplômes correspondants.
- ✦ Fédérer et protéger les professionnels de la PBA.
- ✦ Établir des relations entre les professionnels de la PBA et leurs clients.
- ✦ Créer des initiatives qui permettront le développement et l'évolution de la PBA.

C'est donc par l'intermédiaire de cet institut que tous les ateliers seront organisés.

Il existe cinq niveaux d'ateliers PBA. Les niveaux 1 et 2 sont accessibles à toute personne souhaitant approfondir ses connaissances en PBA et être formée par un enseignant agréé. Les niveaux 3, 4 et 5 sont réservés aux personnes qui souhaitent utiliser la PBA à titre professionnel. Pour connaître les ateliers ou les praticiens dans votre région, veuillez consulter [le site **www.psychobioacupression.com**](http://www.psychobioacupression.com). Si aucun atelier n'est prévu dans votre région, veuillez contacter directement l'institut à [**l'adressecontact@institut-delatte.org**](mailto:adressecontact@institut-delatte.org) pour en organiser un.

Notes

- [*1](#) Je suggère de faire l'effort de préciser la date, car notre cerveau ne réagit pas si nous sommes trop vagues (« dans cinq ans »). Une phrase qui devient automatique n'alerte pas le cerveau ; les choses doivent être dites et faites en pleine conscience afin de mettre le cerveau en alerte.
- [*2](#) Le docteur Véret n'a pas limité ses recherches à cette forme particulière d'acupuncture en cinq points ; ses travaux portaient également sur les oligo-éléments et les acides aminés essentiels, dans le cadre de ce qu'il appelait la nutripuncture. (Voir *Nutripuncture : Stimulating the Energy Pathways of the Body Without Needles* [Rochester, Vt. : Healing Arts Press, 2012].)

À propos de l'auteur



Mon père, le docteur [Pierre-Noël Delatte](#), est décédé subitement le 5 août 2012. Il avait consacré les 20 dernières années de sa vie à développer et à partager une technique qui a aidé des milliers de personnes à travers le monde. Son plus grand désir et sa mission sur cette Terre étaient d'aider les gens. Il aimait l'humanité et a passé sa vie à améliorer la vie du plus grand nombre.

Il croyait fermement aux soins préventifs plutôt qu'aux méthodes curatives, ce qui l'a conduit à développer la psycho-bio-acupression (PBA). Grâce à la PBA, il a pu aider de nombreuses personnes à se libérer des effets négatifs d'expériences traumatisantes. Il rêvait d'un monde où il y aurait suffisamment de praticiens et d'éducateurs en PBA pour que chacun puisse avoir accès à cette méthode de guérison.

Il a vécu sa vie avec une grande foi et une grande humanité dans tout ce qu'il faisait. Il a laissé un héritage considérable sur cette Terre et continuera à aider les gens à travers ses livres et l'excellente équipe qu'il a formée à l'Institut Delatte de Psycho-Bio-Acupression.

Nous l'aimions et le remercions d'avoir créé et partagé cette merveilleuse méthode et ce nouveau mode de vie.

ALEXANDRE DELATTE

À propos d'Inner Traditions • Bear & Company

Fondée en 1975, [Inner Traditions](#) est une maison d'édition de premier plan spécialisée dans les livres sur les cultures indigènes, la philosophie pérenne, l'art visionnaire, les traditions spirituelles de l'Orient et de l'Occident, la sexualité, la santé holistique et la guérison, le développement personnel, ainsi que dans les enregistrements de musique ethnique et les accompagnements pour la méditation.

En juillet 2000, Bear & Company s'est associé à Inner Traditions et a déménagé de Santa Fe, au Nouveau-Mexique, où il avait été fondé en 1980, à Rochester, dans le Vermont. Ensemble, Inner Traditions • Bear & Company comptent onze marques : Inner Traditions, Bear & Company, Healing Arts Press, Destiny Books, Park Street Press, Bindu Books, Bear Cub Books, Destiny Recordings, Destiny Audio Editions, Inner Traditions en Español et Inner Traditions India.

Pour plus d'informations ou pour parcourir plus d'un millier de titres disponibles en version imprimée et électronique, rendez-vous sur www.InnerTraditions.com.

Healing Arts Press One
Park Street
Rochester, Vermont 05767
www.HealingArtsPress.com

Healing Arts Press est une division d'Inner Traditions International

Copyright © 2007, 2008, 2009, 2010 par Guy Trédaniel

Éditeur Traduction anglaise© 2013 par Inner Traditions International

Publié à l'origine en français sous le titre *Cinq points, un point c'est tout !* par Guy Trédaniel
Éditeur

Première édition américaine publiée en 2013 par Healing Arts Press

Tous droits réservés. Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite ou utilisée sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, y compris la photocopie, l'enregistrement ou tout système de stockage et de récupération d'informations, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Note au lecteur : *Ce livre est destiné à servir de guide informatif. Les remèdes, approches et techniques décrits dans cet ouvrage sont destinés à compléter et non à remplacer les soins ou traitements médicaux professionnels. Ils ne doivent pas être utilisés pour traiter une affection grave sans consultation préalable d'un professionnel de santé qualifié.*

Données de catalogage de la Bibliothèque du Congrès

Delatte, Pierre-Noël.

[Cinq points, un point c'est tout ! Anglais]

Thérapie par cinq points de contact : acupression pour le corps émotionnel / Pierre-Noël Delatte, docteur en médecine ; traduit par Brigitte Delatte. — Première édition américaine.

p. cm.

Résumé : « Auto-traitement simple et rapide des problèmes émotionnels grâce aux points d'acupression » — Fourni par l'éditeur.

ISBN imprimé : 978-1-59477-495-9

ISBN du livre électronique : 978-1-62055-135-6

1. Acupuncture. 2. Points d'acupuncture. I. Titre.

RM184.D4513 2013

615.8'92—dc23

Pour en savoir plus sur la thérapie par pression sur cinq points ou la psycho-bio-acupression (PBA), rendez-vous sur

www.psycho-bio-acupressure.com.

Édition électronique produite par



www.antrikexpress.com