

Mémoire de fin d'Étude



En vue de l'obtention d'un Diplôme niveau 5
de Praticienne en Psycho-Bio-Acupressure

Présenté par : Julie HELVIG

Plan du mémoire

- 1. A la rencontre de la PBA**
- 2. S'initier à la PBA**
- 3. Exercer en se formant**
- 4. Des expériences marquantes**
- 5. Conclusion**

1. A la rencontre de la PBA

Après quelques mois d'attente, la nouvelle tombe le 28 octobre 2020 : direction la Nouvelle Calédonie pour toute la famille. Notre souhait - de parents - est donc exaucé : nous allons vivre une expérience hors de France, dans le Pacifique sud. Entre excitation et appréhension, l'annonce de ce déménagement est diversement accueillie parmi les sept membres de la famille. A quatorze et douze ans, les deux aînés ne sont pas spécialement réjouis, c'est peu de le dire, à tel point que Raphaël s'enferme pendant un après-midi dans la salle de bains à l'étage. Sûrement une manière de nous montrer sa désapprobation pleine et entière à ce projet qui n'est pas le sien.

La maison se transforme rapidement en un capharnaüm géant. D'une part, il faut emballer tout ce qui partira par bateau à l'autre bout de la planète et, d'autre part, entreprendre les travaux nécessaires à la mise en location de la maison. Courant janvier, alors que le départ approche, nous sommes en mode « camping » dans une maison bientôt vide. Dans le même temps, nous croisons les doigts pour que les tests COVID préalables au départ soient négatifs. Bref, les sources de stress sont nombreuses avant de prendre l'avion le 25 janvier 2021.

Une fois sur place, elles s'amenuisent sans pour autant se dissiper complètement puisque tout est nouveau ici. C'est un saut dans l'inconnu que nous imposons aux enfants. Paradoxalement, les aînés, très réticents au départ, semblent s'adapter très vite à leur nouvel environnement. A l'inverse, les deux plus jeunes expriment une forme de mal-être le jour de la rentrée, mais aussi dans les semaines qui suivent.

Confrontés à un nouveau lieu, à une nouvelle maîtresse, à de nouveaux camarades, à un nouveau fonctionnement sur le temps du midi, ils ne semblent pas trouver leur place. D'ordinaire joyeux

et insouciant, ils n'expriment pas grand-chose de positif à leur retour de classe, mais surtout ils traînent des pieds pour se rendre à l'école. Régulièrement, Tom rechigne à franchir le seuil de l'établissement, ce qui débouche sur des moments difficiles à vivre pour tous. Finalement, l'habitude est prise de récupérer les deux plus jeunes en fin de matinée pour manger ensemble. Cette solution négociée n'est sans doute pas la meilleure car ce moment partagé leur fait certes du bien, mais il retarde dans le même temps leur intégration parmi les autres. Les toutes premières semaines ne sont donc pas simples, même si la situation s'améliore petit à petit.

Toutefois, le confinement provoqué par le Covid 19 rebat les cartes. Après un mois à la maison, la 'seconde' rentrée est tout aussi compliquée que la première, si ce n'est plus. Les mêmes maux ressurgissent de manière quasi quotidienne. Il est donc temps de demander de l'aide. C'est à l'occasion d'une rencontre avec la maîtresse de Mahé que la psycho-bio acupressure est évoquée. D'après elle, la PBA pourrait l'aider à traverser ce moment émotionnellement difficile.

Rapidement, des rendez-vous sont pris auprès de Béatrice Painsonneau. Bluffée par cette méthode que je ne connaissais pas, des rendez-vous sont pris pour toute la famille. Et c'est le point de départ d'une nouvelle histoire. Pour les enfants d'abord, qui retrouvent leur enthousiasme et retournent à la cantine, mais aussi pour moi, puisque je prends la décision de m'inscrire en formation à la PBA à compter du mois de juin suivant. D'une certaine manière, cette décision s'inscrit dans la continuité de certaines de mes expériences précédentes, tournées vers l'autre et l'aide à lui apporter.

En effet, après plusieurs années en tant que surveillante d'externat entre 1999 et 2003, j'ai occupé entre 2003 et 2005 les fonctions d'Auxiliaire de Vie Scolaire Collectif auprès d'enfants de CLIS. C'est un enjeu essentiel car il s'agit de permettre à des enfants porteurs d'un ou plusieurs handicaps de suivre une scolarité. En fonction des besoins, l'enseignant me demandait de m'occuper de tel ou tel élève afin de revoir ou d'approfondir ce qui n'était pas maîtrisé.

Après une longue période consacrée à mes propres enfants, j'ai ensuite exercé entre 2019 et 2020 la fonction d'Accompagnant d'Élèves en Situation de Handicap (AESH nouvel intitulé pour les postes d'AVS). Le poste était partagé entre plusieurs établissements, et donc plusieurs classes, mais cette fois pour un suivi individuel. La mission consistait donc à assister chaque enfant dans les apprentissages « en direct » dans la classe. Logiquement, une relation forte s'est nouée entre nous au fil des mois passés ensemble. Les enfants ont semblé apprécier l'attention, le soutien permanent et l'écoute manifestée à leur égard, gagnant ainsi en confiance pour

réaliser d'indéniables progrès dans les apprentissages. Avec mon expérience actuelle de la PBA, il est certain que des séances auraient été bénéfiques pour lever certains freins.

De mon côté, j'ai renforcé ma conviction quant à l'importance du lien à créer pour aider l'autre, quel qu'il soit, à « avancer » sur le plan émotionnel, social et affectif. C'est en ce sens que j'ai perçu dès 2021 et mon inscription en formation PBA une continuité avec mes expériences antérieures.

2. S'initier à la PBA

La formation est bien évidemment le premier pas vers la compréhension et la pratique de l'approche thérapeutique qu'est la PBA. Je vais tenter ici de mettre en évidence ce qu'a été mon cheminement personnel à travers les différentes étapes du parcours. Tout débute avec l'étape « Découverte et pré-requis », qui consiste notamment à aborder les circuits de cinq points élaborés par le docteur Delatte. S'initier rapidement aux circuits est très stimulant, car cela donne d'emblée un aspect très concret. Tout le monde au sein de la famille se porte volontaire pour que je m'y entraîne. Je suis immédiatement séduite par la variété des circuits présentés, mais aussi par le bien-être que l'on peut en retirer.

Connaître et apprendre les circuits me motive beaucoup. On peut même dire que cela a pesé dans mon choix de poursuivre la formation, de la même manière que les séances que j'ai vécues en tant que consultante. Un des principaux points travaillés a été une peur de l'échec dont j'ai la sensation qu'elle m'a toujours habitée et freinée, depuis très longtemps. Cette peur m'a souvent poussé à tenter, sans aller au bout des choses. L'exemple le plus marquant concerne un métier qui m'a toujours attirée, celui de professeur des écoles. J'ai plusieurs fois franchi le pas en m'inscrivant au concours ouvert dans mon académie, sans pourtant jamais m'y présenter. A chaque fois, l'échéance de l'épreuve m'a poussé à faire marche arrière, comme si l'échec était joué d'avance, en dépit de mes capacités et du temps passé à m'y préparer.

Face à ce constat, « gagner en confiance » est devenu une sorte de leitmotiv, une préoccupation rampante toujours restée insaisissable jusque-là. Avec la PBA, j'ai enfin l'impression que cette confiance recherchée est à portée de main, comme si ce qui m'avait toujours échappé jusque-là pour plein de raisons devenait enfin accessible. Rien n'est encore joué, mais j'ai la ferme

conviction que le processus est en cours, aidé par les séances dont j'ai bénéficié. Un nouveau sentiment grandit en moi, celui d'être enfin légitime.

Une des preuves de cette volonté nouvelle « d'avancer » en surpassant mes blocages concerne précisément l'apprentissage des circuits. Même s'il ne s'agit pas d'un pré-requis avant la formation aux niveaux 2 et 3, je m'engage dans leur mémorisation, bien consciente de la plus-value que cela peut représenter. En effet, cet entraînement m'investit tout autant qu'il forge ma conviction de l'efficacité et de la complémentarité des circuits. C'est par conséquent avec envie et détermination que j'aborde la formation aux niveaux 2 et 3.

Stimulante et exigeante à la fois, la formation aux niveaux 2 et 3 est également riche en apprentissages et en rencontres. Le feeling passe bien avec plusieurs autres stagiaires, ce qui nous conduit à nous lancer dans des séances de travail en commun. A partir de ce moment, la collaboration engagée avec Laetitia, Marilise, Christelle et Sandrine devient un élément clé, pour mes partenaires de route comme pour moi. En effet, le partage de nos expériences respectives et la possibilité de répondre ensemble aux questions que nous nous posons nous donne collectivement le sentiment d'avancer en étant poussées par la dynamique que nous avons réussi à créer. « Seul, on va plus vite ; ensemble, on va plus loin » dit l'adage. Nous ne pouvons que le confirmer tant l'écoute, le soutien et les réponses trouvées au sein du groupe ont été à compter de ce moment une aide tout au long du parcours.

Avant d'envisager le passage du niveau 3, il est toutefois nécessaire de s'exercer auprès de quinze personnes volontaires. Présente en Nouvelle-Calédonie depuis un an seulement, et sans avoir constitué un réseau aussi dense qu'à Nantes où j'avais passé plus de quinze ans, cette perspective n'est pas si simple, en particulier à un moment de l'année où les vacances ne sont pas terminées pour tout le monde. Néanmoins, en mobilisant notre entourage, les volontaires se font connaître les uns après les autres, avec pour conséquence un planning des séances suffisamment rempli au final.

Le stress du nombre passé, il faut alors composer avec le stress que procure l'usage du pouls. Très honnêtement, cette méthode me plaît autant qu'elle me désarçonne. La sensation qui domine est celle d'une capacité que l'on maîtrise par alternance seulement, en captant le pouls puis en le perdant, avant de le capter à nouveau. Bien sûr, l'enchaînement des séances aide à stabiliser mes sensations et à dissiper mes doutes.

Lorsque le passage d'examen arrive, la météo nous joue un mauvais tour. L'annonce de passage imminent d'un cyclone sur Nouméa nous contraint à nous adapter en modifiant le scénario initialement prévu. La solution trouvée consiste alors à se rassembler au Faubourg Blanchot chez Maryline pour concentrer tous les passages d'examens sur le même lieu et au même moment. Le caractère quelque peu exceptionnel des circonstances nous aide indéniablement à surmonter ce moment et à resserrer les liens au sein de la « promotion cyclone ». Et c'est donc avec une certaine fierté que je valide le niveau 3, bien consciente néanmoins du chemin qu'il me reste à parcourir. Je suis par ailleurs inscrite à une première EVP. C'est un enseignement que je trouve d'une richesse incroyable, comme si de nouvelles perspectives s'offraient à moi. A cette occasion, ont été abordés le couple, l'éducation des enfants ou encore l'expatriation. Ces différents thèmes m'ont permis de compléter mes listes, tout en enclenchant un travail sur moi-même et de voir certaines choses sous un autre angle. J'ai également bénéficié d'un cours sur la protection du thérapeute. Il s'est avéré d'une grande utilité pour m'épauler dans ma pratique en tant que débutante.

Le chemin qui me reste à parcourir passe par l'apprentissage d'une autre méthode, dont les praticiennes aguerries nous ont déjà parlé en nous disant qu'elle n'aurait 'rien à voir' avec celle du poulx. De fait, l'apprentissage du ressenti intuitif nous fait basculer dans une nouvelle phase, où la recherche des blocages émotionnels devient « facile ». Il est incontestable que cette étape est décisive dans la confiance que j'enregistre. Désormais, je suis certaine quant à mon envie de devenir praticienne PBA. Simple et efficace, la méthode du ressenti intuitif me convainc que je suis capable de mener une séance complète.

Ce moment a également son importance pour une autre raison. En effet, une amie prénommée Agnès me signale une annonce en provenance de l'Association Valentin Haüy, qui vient localement en aide aux personnes aveugles et malvoyantes en leur prodiguant accueil et soutien sur différents plans. Sensible aux bienfaits possibles de la PBA, la directrice de l'association souhaite apporter aux adhérents une aide d'une autre nature, fondée sur l'écoute des ressentis et des besoins de chacun. Après le feu vert que nous donne Faïrouz, Marilise et moi-même débutons les séances en mars 2022, convaincues que ces moments seront le socle de bienfaits mutuels, à double sens : pour le bien-être des adhérents, dans un parcours de vie semé d'embûches et d'obstacles de toutes natures, et c'est peu de le dire tant les difficultés qu'ils accumulent sont nombreuses et variées ; mais aussi envers nous grâce à l'expérience accumulée de semaine en semaine à travers notre présence hebdomadaire à l'association.

La sensation qui ne cesse alors de croître en moi est très agréable car elle consiste à grandir à travers la pratique, en tant que praticienne comme en tant qu'être humain simplement présent auprès de ses semblables. Notre présence à l'AVH tous les mardis amplifie la sensation réconfortante qui m'habite depuis un moment : celle de me trouver sur une échelle que je gravis petit à petit, comme si les barreaux s'ajoutaient les uns après les autres et me permettaient d'atteindre mon but plus facilement. Cette sensation est grisante.

Si ce sentiment s'est renforcé au fur et à mesure, c'est en grande partie grâce aux moments passés à l'AVH. Marilise et moi-même fonctionnons en alternance auprès des adhérents volontaires. Certes, les conditions ne sont pas équivalentes à celles d'un cabinet privé : la pièce est petite, des moisissures apparaissent un peu partout, des souris nous rendent visite régulièrement et les moustiques sont toujours nombreux. Mais nous y trouvons une tonne de choses qui contrebalancent très largement ces quelques inconvénients. L'accueil que nous réservent systématiquement les adhérents est très plaisant, de même que l'enthousiasme qu'ils affichent avant et après les séances. Ils apprécient incontestablement ce moment qui leur est consacré personnellement et au cours duquel ils nous confient parfois des tranches de vie qu'il leur serait difficile d'évoquer dans un autre contexte.

L'effet de contamination est par ailleurs indéniable. Alors que certains adhérents se montrent réticents au premier abord, ils se laissent finalement convaincre vu la satisfaction affichée par celles et ceux qui se sont laissés tenter. Enfin, les retours qui nous sont faits par l'équipe de l'AVH sont positifs. A entendre le personnel qui connaît intimement les adhérents, des transformations sont en cours : nouvelles attitudes, nouvelles initiatives, nouveaux engagements, relations plus apaisées, etc. Tout cela est de très bon augure pour eux, même s'il faut rester modestes vis-à-vis de ces pas en avant qui restent relatifs. Cela signifie que les séances leur donnent l'élan nécessaire pour engager des transformations dans leur vie personnelle et nous ne pouvons que nous en réjouir.

En avril 2022, nous bénéficions d'un coup de pouce supplémentaire non négligeable puisque Faïrouz nous permet de suivre en ligne la Supervision pratique. En parallèle, il nous faut faire état de trente nouveaux cas, ce qui pose de nouveau quelques difficultés malgré l'enthousiasme affiché par les amis proches. On va dire que les quinze premiers cas sont plutôt faciles à trouver et que les quinze suivants prennent davantage de temps, d'autant plus qu'un élément complique la donne : le choix du moment. En effet, exercer à la maison n'est pas si simple dans une famille

de sept personnes. Chacun a ses contraintes d'emploi du temps et lorsqu'il faut les concilier avec celles des personnes approchées, l'équation est parfois complexe.

Des solutions sont malgré tout trouvées et les séances se déroulent de manière satisfaisante, d'autant plus que l'espace que j'ai aménagé à notre domicile du Faubourg Blanchot me convient. Nous disposons en effet d'une pièce « de passage » qui, après du tri, quelques ajustements dans la position du mobilier et un brin de décoration, s'avère compatible pour y mener sereinement des séances. J'avoue me sentir soulagée sur ce point tant il m'a d'abord préoccupé pendant plusieurs semaines. Si ce point n'avait pas été réglé de manière satisfaisante, il est évident que cela aurait freiné la suite de mon engagement et de ma progression car j'ai besoin de me sentir « bien » dans le lieu où je suis pour travailler sereinement. Cela ne veut pas dire qu'il faut du luxe ou du confort, les séances à l'AVH en témoignent, mais il est délicat me semble-t-il de mener correctement une séance si cette condition n'est pas remplie.

En parallèle de notre engagement hebdomadaire à l'AVH, les cours se poursuivent. De ce point de vue, la possibilité d'assister à des sessions en visio est un plus inestimable. La vie en Calédonie est très agréable, mais il ne faut pas oublier que l'on y est isolés. Pouvoir fonctionner à distance grâce aux cours en visio donne donc le sentiment d'appartenir à une grande communauté qui se réunit régulièrement en mettant de côté les frontières physiques. C'est un gros atout pour garder une régularité dans le suivi des cours et enrichir notre parcours, en particulier grâce aux verbalisations approfondies.

Avant le passage du niveau 4, je m'inscris à l'EVP organisée à La Réunion. Celui-ci est consacré au syndrome abandonnique et à une partie de la chakra-pression. Celle-ci me permet d'enrichir ma verbalisation des circuits. Quant au syndrome abandonnique, il est fréquemment utilisé en séance et « parle » à beaucoup de consultants. A partir d'avril 2022, travailler avec le nouveau public que sont les enfants est une nouvelle voie qui m'intéresse énormément. J'apprécie notamment toute l'attention à porter à l'accompagnant, qui fait en réalité partie intégrante de la séance. Mener une séance avec deux personnes est exigeant mais passionnant car c'est l'occasion de faire passer des messages aux parents. Ce n'est pas toujours facile mais je comprends vite l'utilité de le faire pour contribuer à tout ce qui « se joue » à la suite de la séance. En effet, évacuer les blocages est une étape. Mais sans transformations ultérieures une fois à la maison, les bénéfices de la séance perdent en intensité.

Lorsque l'échéance du niveau 4 se présente, je ne ressens pas de stress particulier, ce qui est assez nouveau pour moi comme je l'expliquais plus tôt. J'ai la conviction d'avoir fourni le travail demandé pour répondre aux exigences de ce niveau et être prête. Les cas pratiques réalisés et la régularité des séances menées à l'AVH m'ont permis d'engranger une expérience conséquente, suffisante pour se sentir en confiance face à de nombreux types de cas. "Je sais faire", tel est en quelque sorte le mantra sur lequel je m'appuie pour me présenter avec toute l'énergie et la lucidité nécessaires lors du passage d'examen.

Lorsqu'arrive le jour J, la confiance accumulée aurait pu aisément disparaître. En effet, nous passons tous sur des cas issus de notre entourage, que nous « proposons » en quelque sorte pour le passage d'examen. Finalement, le niveau 4 est finalement validé pour moi comme pour le reste du groupe, même si je ne suis pas entièrement satisfaite de ma prestation. C'est le sentiment du devoir accompli qui domine après tout le travail fourni. Cela contribue également au fait de me construire, de savoir qui je suis, quelle est ma place et ma mission. Mon sentiment de légitimité s'en trouve de nouveau renforcé.

3. Exercer en se formant

Durant l'année 2023, les cours se poursuivent : verbalisations approfondies, auditeur libre, EVP en présentiel. J'avoue que suivre les cours est toujours un régal, tant sur le plan personnel que professionnel. Ils conduisent à de nombreux questionnements sur mon rôle de maman et à modifier certains de nos fonctionnements familiaux. Les auditeurs libres sont une chance de voir des séances pratiques faites par des stagiaires. Ils nous permettent d'observer et de pouvoir corriger notre propre pratique. C'est lors d'un cours à Nouméa que je prends conscience de l'importance de la verbalisation classique, qu'il faut impérativement maîtriser avant d'envisager les verbalisations approfondies. J'assiste donc à deux visios de verbalisation classique courant novembre.

Les séances à l'association Valentin Haüy sont également reconduites, toujours aux côtés de Marilise. Une de mes priorités devient alors l'élaboration et l'amélioration des listes par thèmes. La tâche est ambitieuse car cela exige d'avoir une vue d'ensemble sur les cours, mais aussi d'accepter de reprendre des listes déjà établies. Le perfectionnisme qui m'anime me pousse toutefois à m'y lancer pour aboutir au résultat attendu. Dans le même temps, j'ai conscience de

l'importance de la verbalisation. C'est un point auquel je consacre du temps et de l'énergie afin de me préparer aux séances à venir. En effet, le consultant mérite ce qu'il y a de mieux.

C'est également en 2023 que peut débuter mon activité déclarée en tant que patentée. La réflexion concerne alors le lieu dans lequel exercer. Après quelques hésitations, la décision est prise de poursuivre, après quelques transformations sur lesquelles je ne donnerai pas plus de détails, dans la pièce aménagée à mon domicile. C'est une manière d'éviter à la fois de nouvelles dépenses et des contraintes fortes de trajet domicile/travail peu avant l'échéance de notre départ de Nouvelle-Calédonie, prévu en décembre 2024. Programmer des séances devient alors possible, sans être toutefois si facile. En effet, dans une famille de sept personnes, trouver des moments où la maison est calme et silencieuse n'est pas si simple, surtout quand on ajoute les contraintes d'agenda des consultants.

L'année 2023 est aussi une étape nouvelle dans le sens où nous pouvons désormais prendre en charge les bébés. Même si les séances avec ce public ne sont pas si simples à trouver, j'apprécie les séances avec eux. C'est une vraie bulle de douceur. En parallèle, le travail de groupe est toujours aussi stimulant et utile pour avancer sur les verbalisations, même si une rupture se profile à l'approche des départs prévus. Mieux vaut toutefois voir le verre à moitié plein : nous avons franchi ensemble de nombreuses étapes, soulevé de nombreuses questions, abordé de nombreux points, écarté de nombreux doutes et au final conforté notre ambition commune de servir les autres à travers la PBA. C'est pour toutes ces raisons que notre complicité est irremplaçable.

L'année 2024 débute avec une nouvelle expérience : une mission humanitaire au Vanuatu. Le groupe est composé de sept personnes, pour un déplacement de cinq jours au total. Après quelques échanges sur place, nous trouvons rapidement des tribus où intervenir. Chaque lieu est différent, avec ses particularités quant aux conditions de vie. Lors de notre arrivée dans l'une des tribus, les séances se déroulent à côté d'une école, dans un grand espace extérieur très agréable. Je ressens alors un grand bien-être, persuadée d'être alors à ma place dans ce cadre paisible où les enfants, curieux, jouent en jetant un œil attentif à notre travail. Je découvre une autre approche de la PBA. En effet, pour aider le maximum de personnes, les séances durent quinze minutes, sans presque aucune verbalisation. J'ai par ailleurs un souvenir fort de ma première séance dans la tribu de Bellevue. La consultante était une femme, plutôt méfiante au début. Elle s'est ensuite détendue, avant de laisser son sourire apparaître sur son visage. Pour

l'anecdote, nous découvrons par la suite qu'elle est porteuse de la gale, ainsi que son mari. Cela nous conduit logiquement à plus de vigilance les jours suivants. Un point de contrôle est installé en amont avec notre infirmière et praticienne Michèle, avant qu'un feu vert ne soit donné. Ce séjour au Vanuatu a été un moment fort, riche de moments gravés à jamais de partage, de sourires, de bienveillance et de magie. Il contribue sans aucun doute à renforcer ma conviction que je suis « faite » pour la PBA.

A peine rentrée, une semaine de cours débute à Nouméa. L'EVP consacrée à l'autisme et aux maladies chroniques est l'occasion d'aborder des thèmes nouveaux et d'enrichir nos listes et nos qualifications. En effet, un système de poste grade existe depuis peu. Il permet aux praticiens qui ont suivi des cours thématiques de le signaler sur l'annuaire. Les consultants sont donc en mesure de choisir plus aisément vers qui s'orienter en fonction des problématiques qu'ils rencontrent, ce qui représente un vrai plus. Pour les praticiens, c'est un signe de reconnaissance très apprécié. Lors de cette session, j'assiste à trois passages de niveau 5. C'est une belle occasion pour repérer ce qui doit être amélioré et renforcé à un moment où le stress pointe le bout de son nez. A ce jour, je ne dirais pas que le stress face au passage d'examen a complètement disparu, c'est plutôt ma vision de ce moment qui s'est transformée. Je le perçois désormais comme une étape d'évaluation de mon travail personnel, plutôt que comme une sanction signe d'un échec ou d'une réussite. Grâce à cela, mon sentiment de confiance s'affirme.

4. Des expériences marquantes

Ce que je trouve fantastique avec la PBA, c'est que plus la quantité de pratique augmente, plus le ressenti se développe. Là où des doutes existaient au début quant à certains blocages, les certitudes deviennent évidentes lorsque l'expérience s'accumule. De la même manière, les gestes appris gagnent en rapidité et la verbalisation des blocages devient fluide, sans notes en appui.

Avec Soséfo

Âgé de 44 ans, Soséfo est hébergé dans un foyer pour adultes. Il est toujours très bavard pendant les séances, heureux de vider son sac. Il est par ailleurs en surpoids, consomme régulièrement du cannabis et aimerait trouver l'amour. Nous travaillons ces différents points lors des séances, même si j'ai bien conscience de mes limites. Pour le moment, son environnement me semble trop instable pour que de réelles transformations s'enclenchent.

Mais à bien y réfléchir, les séances sont pour lui un moment de partage et d'écoute, une bulle qui lui est intégralement consacrée, chose rare pour lui. Elles l'aident à mieux se connaître, à comprendre certains de ses comportements et à désamorcer certaines situations compliquées, même si l'heure des changements profonds n'est pas encore arrivée.

Pour Lindsay et Marco dont il sera ensuite question, les bénéfices semblent plus visibles. Pour Soséfo comme pour d'autres, les bénéfices ne sont pas absents, mais leur environnement complexe n'est pas propice à des changements radicaux et immédiats. En tant que praticienne, il faut donc accepter que la nature des transformations soit différente d'un consultant à l'autre. Toutefois, quel que soit le cas de figure, la volonté de « changer » et les « petites choses » mises en place pour ce faire sont déterminantes pour y parvenir.

Avec Lindsay

Ce que j'apprécie également, c'est que la PBA a pour effet de déculpabiliser les consultants. Une séance m'a particulièrement marquée à ce sujet. Elle concerne Lindsay, une jeune fille kanak de 27 ans en emploi civique à l'association, qui n'a pas de réelle demande au départ. Poussée par une responsable de l'association pour effectuer une séance, elle se montre très réticente dans un premier temps. Elle tente même de se cacher pour échapper à la séance. Afin de la mettre en confiance, j'ai insisté sur le fait que la séance ne se ferait qu'avec son accord, une fois passée l'explication de son déroulement. Je la sens alors méfiante, un peu fermée, mais elle accepte malgré tout.

Débute alors le rééquilibrage, au cours duquel elle manifeste son intérêt pour ce qui se passe. Elle semble étonnée par ce que je lui annonce, comme décontenancée par la justesse de mes propos. Je lui explique alors que c'est grâce à son corps, et donc à elle, que je parviens à trouver les circuits dont elle a besoin. Les premiers sourires apparaissent. Lorsque le circuit 15 sort, je ressens que cela résonne beaucoup en elle. Le rééquilibrage terminé, nous passons à la libération des blocages émotionnels.

Le syndrome abandonnique sort. Les premiers blocages émergent et la verbalisation fait écho à son histoire. Lorsque nous abordons les châtiments corporels et tous les blocages qui en découlent, en particulier la délinquance, j'explique à Lindsay que toutes les erreurs qu'elle a faites par le passé sont dues à ces blocages. Alors qu'elle n'avait jusque-là pas croisé mon regard, elle accepte enfin de le faire. Elle me dit même merci, rassurée par ce qu'elle avait besoin d'entendre. En poursuivant la liste, alors que Lindsay a toujours eu du mal dans les relations affectives, elle comprend mieux pourquoi.

« Donnée » à une tante peu aimante à l'âge de quatre ans, elle a vite subi des violences verbales et reçu des coups. Je sens que ça la libère de raconter cet aspect de sa vie. D'ailleurs, elle n'en avait jamais parlé à personne. Le travail mené ensemble faisant écho à son histoire, elle sort apaisée, déchargée d'une partie de la culpabilité qu'elle portait en elle jusque-là. A l'annonce d'une prochaine séance dans neuf semaines, elle s'écrie, entre étonnement et déception : « Mais c'est dans longtemps ! ».

Lorsque Lindsay se présente aux séances suivantes, ce n'est plus la même personne : elle est ouverte à la PBA et dit avoir ressenti un grand apaisement intérieur. Nous travaillons alors l'ensemble des chapitres, notamment tout ce qui concerne l'action et les freins à l'action. Aujourd'hui cette jeune fille s'est lancée dans une formation dans l'aide à la personne à l'issue de sa période d'emploi civique. Son souhait est de travailler dans une maison de quartier pour aider les jeunes, forte de son expérience. Elle ne cache pas que sa rencontre avec la PBA a été décisive dans le changement radical qu'elle a opéré. Cet adjectif n'est pas trop fort car j'ai appris par la suite qu'elle avait été placée à l'AVH par une décision de justice, pour lui éviter d'exécuter une peine en centre de détention.

Avec Marco

Adhérent arrivé en début d'année 2023 à l'association, Marco est réceptif à l'idée de réaliser une séance. Il s'est inscrit par lui-même après avoir assisté à une présentation de la PBA à l'association. Il est veuf depuis 2021 et n'a pas eu d'enfant. Nous discutons de perte de l'être cher et de la difficulté à faire le deuil. Je le rassure en lui disant que c'est tout à fait normal et que seul le temps peut l'aider. A travers la PBA, mon action pourrait modestement lui procurer plus de sérénité face à la difficulté qu'il rencontre.

En début de séance, le syndrome abandonnique sort. Là aussi, de nombreux blocages résonnent en lui. Je travaille également quelques blocages spécifiques au deuil que Faïrouz nous a communiqués, comme le refus de vivre sans l'autre, le sentiment d'être perdu, le sentiment de déloyauté, la culpabilité de se sentir soulagé ou encore l'obsession de la mort, très présente chez lui. En effet, il a accompagné sa femme jusqu'au bout alors qu'elle était atteinte d'un cancer. Au cours des séances, il évacue des blocages qui le retenaient dans le passé, mais aussi beaucoup de blocages du chapitre 5. Marco aimerait rencontrer quelqu'un. J'espère que l'évacuation de ses blocages l'aidera en ce sens.

A ce jour, Marco n'a rencontré personne mais il se projette vers l'avenir, ce qui est nouveau pour lui. Il a lancé une chorale au sein de l'AVH, où il donne également des cours de ukulele. Il est évident que Marco fait partie de ceux qui se « saisissent » de la séance pour s'en nourrir et avancer.

5. Conclusion

Ce qui me paraît évident à ce stade de mon parcours personnel, c'est que l'exercice de la PBA nécessite d'associer intimement des compétences et des qualités qui renvoient à des valeurs. Les unes débordent sur les autres pour former un tout indissociable. Les compétences concernent avant tout la maîtrise du déroulement global d'une séance, la capacité de mener le rééquilibrage énergétique de façon efficace et enfin de libérer les blocages émotionnels grâce à la connaissance des listes et des schèmes. La verbalisation tient une place essentielle car elle aide le consultant à prendre conscience des mécanismes qui ont pu se mettre en place à son insu. Avec les plus jeunes, c'est l'émotion que la maman va libérer lors de la verbalisation qui va permettre d'aider l'enfant. Les qualités renvoient quant à elle à la relation à nouer avec le consultant. La diversité des séances menées jusqu'à aujourd'hui me fait dire qu'une écoute bienveillante est essentielle, de même que l'empathie, l'humilité. L'essentiel est d'entretenir ces qualités et de les affiner pour être et devenir une praticienne exigeante envers elle-même et attentive aux autres.

Les valeurs ont également une place toute particulière lorsque je jette un coup d'œil sur le parcours de trois ans qui se termine. Les praticiennes qui exercent en Nouvelle-Calédonie ont joué un rôle décisif pour m'aider et m'accompagner lors des différentes étapes de la formation, à chaque fois que des questionnements émergeaient. Je les en remercie sincèrement, et plus

particulièrement Béatrice avec qui l'aventure a débuté et qui a été une présence tout le long de cette aventure humaine. De la même manière, l'élan créé avec mes sœurs de cœur pour avancer ensemble en dépit des difficultés, des doutes et des obstacles rencontrés a été inestimable. Les filles, vous êtes irremplaçables où que vous soyez. Vous le savez déjà, mais j'ai beaucoup de plaisir à l'écrire. Je n'oublie pas non plus mon mari, qui m'a écoutée et poussée lorsque le besoin s'en faisait ressentir. Il a toujours été à mes côtés et son soutien inconditionnel m'a permis d'aller jusque-là. Les enfants ont également leur rôle dans tout cela car c'est eux qui m'ont amené à la PBA. Ils ont toujours cru en moi et accepté que je sois restée à de nombreuses reprises à la maison pour travailler plutôt que de les accompagner dans leurs activités. Je remercie également les adhérents de l'AVH, ainsi que les consultants qui m'ont fait confiance, m'aidant ainsi à grandir dans ma posture et dans ma pratique. Merci tous pour ces moments partagés, ces fous rires, ces larmes et cette énergie d'amour. Enfin, mon amie Agnès occupe une place unique, non seulement car les premiers contacts avec l'AVH se sont noués grâce à elle, mais aussi car elle a été présente à chaque étape du parcours. Je garde un excellent souvenir d'un moment en particulier. En septembre 2021, Agnès a été la première sur qui je me suis entraînée aux circuits, à l'occasion d'une balade au Ouen Toro. Nous avons installé une natte en hauteur face à la mer et je me suis lancée. Ce moment est inoubliable, merci Agnès. Toutes ces marques de soutien, d'amour et d'amitié font que la rencontre avec la PBA est une belle rencontre, aussi riche qu'inattendue. Au final, celles et ceux que j'ai cités m'ont aidé à gravir cette échelle vers le niveau 5, ce qui a nourri en moi cette sensation grisante que l'on m'a soutenue pour avancer dans cette voie.

La suite ne demande qu'à être écrite et j'ai hâte de m'engager dans cette voie à Nantes, en investissant un local. Ce retour dans une ville où nous avons déjà passé dix-huit ans me permettra de réactiver mes réseaux. J'ai la conviction que la suite sera pleine de découvertes à la hauteur de celles que nous permettent les EVP. Ces moments sont d'une extrême richesse et je sais par avance que les thématiques qui seront abordées dans les mois et les années à venir me permettront de grandir en tant que praticienne mais également en tant qu'être humain.

Enfin, je tiens à souligner la qualité des enseignements réalisés par Faïrouz Rouzard dont les « petites phrases » résument parfaitement l'approche qu'elle défend. Ces phrases sont à leur place en conclusion de ce mémoire car elles ont été prononcées inlassablement lors de notre parcours. Elles m'ont guidé jusque-là dans mon cheminement et nul doute qu'elles continueront à le faire.

“Les consultants méritent ce qu’il y a de mieux.”

“Ce ne sont pas les faits qui comptent, c’est ce qu’on en fait.”

“Se former à la PBA, c’est difficile, il faut devenir la PBA.”

“Tu tailles ton diamant intérieur quand tu es en colère et sous pression.”

“Quand tu fais une séance de PBA, tu n’aides pas qu’une personne. Les bienfaits rayonnent de proche en proche.”

Les dernières lignes de ce mémoire sont pour toi Fairouz. Ce que j’ai envie de te dire tient en quelques mots : « Merci pour ces cours toujours passionnants, pour l’énergie, la douceur, et la justesse que tu y mets, mais aussi pour toutes les initiatives que tu mènes. Merci de m’offrir la possibilité de grandir et d’évoluer dans la pratique et dans la posture du praticien. Merci de faire rayonner la PBA, *Pour Beaucoup d’Amour* comme le disait Pierre-Noël Delatte, au service du plus grand nombre. »