

Access Bars, le bonheur en 32 points

Créé il y a plus de vingt ans aux États-Unis, le soin énergétique Access Bars se répand aujourd'hui en France. Le principe de cette pratique ? Stimuler en douceur 32 endroits spécifiques sur le crâne pour effacer les mémoires négatives, les croyances limitantes, les sources de stress et d'anxiété psychiques et physiques, et accéder ainsi à une vie plus heureuse, en accord avec soi-même.

La méthode Access Consciousness a été élaborée par un Américain, Gary Douglas, au début des années 1990. Les Access Bars renvoient à 32 points (ou « barres ») sur la tête, qui correspondent à différents domaines et aspects de la vie : santé, relations, estime de soi, travail, sexualité, etc. Cette idée selon laquelle des points précis de notre corps sont reliés à notre état physique, nos émotions, nos souvenirs ou nos blocages n'est pas nouvelle, elle est même à la base de l'acupuncture chinoise. Mais les zones stimulées lors du soin Access Bars, découvertes par le fondateur tout au long de son parcours atypique, sont bien distinctes de celles identifiées par les Chinois.

Entre recherches professionnelles, quête personnelle et dévoilement du sens de sa vie, Gary Douglas a, en effet, développé des dons de médiumnité (la capacité de recevoir clairement des informations d'une source extrasensorielle), qui l'ont mis sur la voie de la massothérapie et des points sur le crâne. Il a alors souhaité que sa

méthode, élaborée au fil du temps, donne la possibilité à ses patients de changer des aspects de leur existence, des façons d'être pathogènes, limitantes, stressantes et nuisibles à la santé. Et que leurs prises de conscience les amènent à une réappropriation de leur vie, dans les meilleures conditions possibles.

Se libérer du stress pour devenir soi-même

Le processus Access Bars a été conçu pour aider le corps à se débarrasser de tous les résidus du stress accumulé après de mauvaises expériences, enkystés à droite et à gauche dans l'organisme comme dans l'esprit. Ainsi, plus on se relâche, plus on prend ses distances avec un fonctionnement délétère de la pensée et de désagréables sensations, et plus on devient libre d'être qui l'on est vraiment, sans avoir à faire semblant de quoi que ce soit. Une fois que l'on est devenu soi-même et que l'on agit en conformité avec son intériorité, on observe assez naturellement davantage de facilité dans tous les aspects de sa vie. Les changements de comportement et d'idées vont réduire les sources de stress, de troubles et de pathologies.

Pour aider les personnes à prendre conscience de ce qui doit émerger d'elles, le praticien, lors de la stimulation digitale des points de la tête, va accompagner ses gestes de questions intérieures comme « Que voulez-vous changer dans votre vie pour qu'elle soit heureuse, pour qu'elle fonctionne mieux pour vous ? Que voulez-vous choisir ? Que voulez-vous créer ? Quoi d'autre est possible que vous

n'avez encore jamais envisagé ? » Cela lui permet de réaliser facilement ce qui peut être modifié pour que le patient ait une meilleure vie, une meilleure santé, de meilleures relations.

Ce qui est le plus souvent rapporté, après une séance, c'est une sensation de relaxation complète. Beaucoup de gens auront besoin d'aller dormir – et s'endormiront, même dans un environnement très bruyant. Certaines personnes verront des images apparaître, d'autres seront l'objet de ressentis physiques tels bourdonnements, picotements, chaleur, secousses, frissons... Toutes ces manifestations illustrent la libération du corps et de l'esprit, la « sortie » d'une énergie négative et l'installation d'une autre, plus positive.

Des changements heureux dans la vie

Un tel processus paraît étrange et presque fantaisiste, mais Nathalie Lehn, praticienne certifiée installée dans l'Essonne, confirme : « Dès le premier jour de ma formation, j'ai senti une vraie différence. Je pratique le shiatsu depuis très longtemps, j'ai une grande habitude des massages et de leurs effets sur la santé. Là, avec les Bars d'Access, j'ai été très surprise des effets bénéfiques ressentis par mes patients et par la différence de leur état avant et après un soin. Chez certains, une seule séance a suffi pour observer des changements nets de leur état de santé ou de bien-être ; pour d'autres personnes, plusieurs séances ont été nécessaires. Enfin, des patients m'ont rapporté des changements heureux dans leur vie. Celle-ci devenant plus conforme à ce qu'ils en attendent, ils donc sont moins sujets au stress, à la dépression et à tout ce qui nuit au bonheur. » ●

Luc Maisonneuve

Comment se passe une séance ?

Le soin dure soixante à quatre-vingt-dix minutes. Le patient est habillé, allongé sur une table assez haute pour que le praticien puisse se placer à sa tête. Celui-ci enchaîne lentement une combinaison de pressions douces sur les points au niveau du crâne. Cela paraît simple, mais l'effet est vraiment conséquent ! Pour l'illustrer, citons la phrase maîtresse de la méthode Access Bars, le mantra qui résume ce qu'elle apporte à chaque fois : « Tout de la vie me vient avec aisance, joie et gloire ! »