

**Envie d'essayer
la méthode de
l'Access Bars ?**

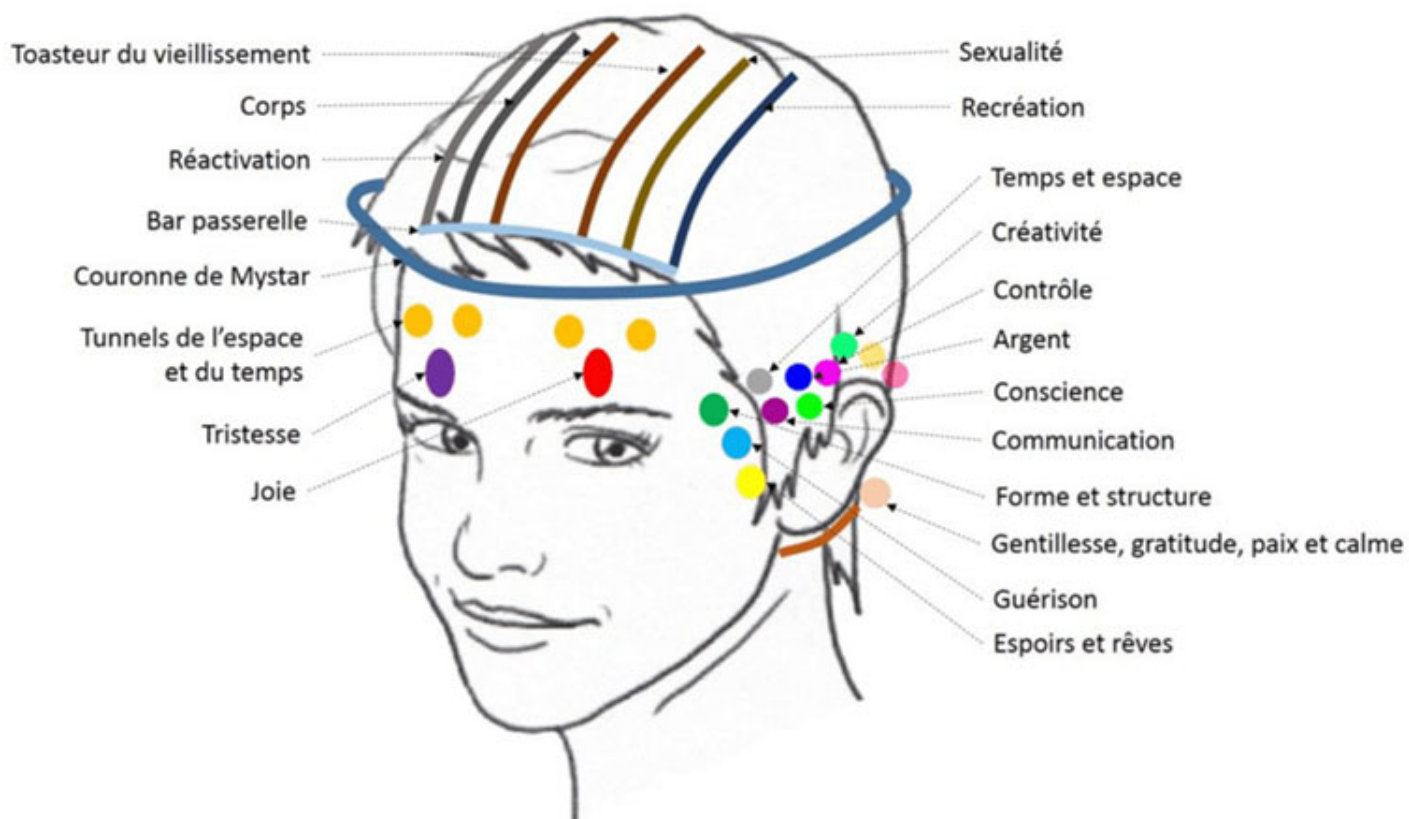
**Ce qu'il faut savoir
avant de tester...**

Access Bars... Tout le monde m'en parle depuis des lustres ! Pourtant, pour être honnête avec vous, il y a encore 2 semaines, je n'avais aucune idée de ce que c'était... Comme le "hasard" fait plutôt bien les choses, Géraldine Laur, l'une de mes amies est devenue **praticienne d'Access Bars Consciousness** tout récemment. Vous pensez bien que lorsqu'elle m'a proposé de tester cette fameuse **méthode des Bars**, j'ai sauté sur l'occasion ! C'est donc avec elle que je me suis initiée à cette **pratique bien-être** tout droit venue des **Etats-Unis**. Alors que la **6ème journée mondiale des Bars** se tiendra un peu partout dans le monde le **7 janvier 2019**, je vous raconte ma 1ère expérience dans cet article.

Qu'est-ce que l'Access Bars ?

Access Consciousness a été créé aux Etats-Unis par **Gary Douglas**, dans les années 90. Cette pratique est aujourd'hui répandue dans plus de 170 pays. Il s'agit d'un ensemble d'outils et de techniques conçus pour vous libérer des **mémoires négatives**, **croyances limitantes**, peurs, émotions ou autres **fausses certitudes** qui vous empêchent inconsciemment de vous **créer la vie que vous désirez**. L'outil le plus connu de la **méthode Access Consciousness** est certainement **Access Bars**. C'est un **soin énergétique**, comme le Reiki dont je vous ai déjà parlé. Les **Bars** (ou **barres** en français) sont des **points situés sur la tête**. Gary Douglas a répertorié **32 Bars**. Chacun représente quelque chose de

précis : conscience, tristesse, joie, argent, contrôle, gentillesse/ gratitude/ paix et calme, créativité, espoirs et rêves, corps... A noter, parce qu'on m'a posé la question, que ces points n'ont rien à voir avec les points d'acupuncture.



Source : accessconsciousness.com

Une séance d'Access Bars, ça se passe comment ?

Durant la séance, le **praticien d'Access Bars Consciousness** touche légèrement avec ses doigts les 32 points répartis sur l'ensemble de votre tête (cou, front, autour des oreilles, sommet et arrière de votre crâne...). Votre corps va commencer à se détendre et à lâcher, petit à petit, toutes les choses qui vous bloquent. Vous n'êtes pas obligés d'avoir une attente particulière en terme de résultat. La **méthode Access Bars** vous permet de rééquilibrer les aspects de votre vie qui en ont besoin. Si vous vous endormez pendant la séance, ce n'est pas grave ! Comme avec l'hypnose guidée, l'**inconscient** fait quand même le travail. Votre praticien peut **faire les Bars** partout, mais la plupart du temps, il vous proposera de vous installer confortablement sur une **table de massage**. Prévoyez environ 1 heure pour votre **séance d'Access Bars**. Enfin, sachez que tout le monde peut **recevoir les Bars**, même les enfants et les femmes enceintes.

Pourquoi utiliser Access Bars ?

Peut-être avez-vous l'**impression de tourner en rond** ? D'**être bloqués** dans certains domaines de votre vie ? Ou encore d'être prisonniers de **schémas répétitifs** ? Sans compter que nous portons parfois le **mal-être** d'autres gens (voir mon article sur la psychogénéalogie). Evidemment, vous voulez sortir du mode victime dans lequel vous êtes englués, mais vous n'arrivez pas vraiment à **changer les choses** ? Eh bien, si l'on en croit **Gary Douglas** et le **Dr Dain Heer**, le co-créateur de la méthode, **Access Consciousness** peut vous permettre de **changer n'importe quoi dans votre vie** ! Cette pratique permet entre autres d'accéder à **plus de conscience** et donc de **faire de meilleurs choix**. Et d'après ce que j'ai compris, **Access Bars** serait pour nous, ce qu'est un nettoyage de disque dur pour notre PC. En gros, on supprime tous les programmes et fichiers inutiles qui nous font ramer ! Bon, alors, comme il faut rendre à César ce qui est à César... Dans la vraie vie, je ne nettoie pas mon disque dur. Noon, je râle... Puis, je m'énerve après mon ordi et là, mon homme vole à mon secours. Si tu lis ces lignes, merci chéri pour ton infinie patience depuis 13 ans.

Access Bars, ça marche vraiment ?

Les résultats d'une étude pilote relative aux **effets d'Access Bars sur l'anxiété et la dépression** ont été publiés par le **Dr Terrie Hope** dans le Journal Energy Psychology paru en novembre 2017. On parle d'étude pilote parce qu'elle a été effectuée sur seulement 7 personnes. Il s'agissait d'hommes et de femmes, souffrant d'**anxiété**, de **dépression** ou les 2. Les participants ont reçu une seule **séance de Bars** d'une durée de 90 minutes. Cette **étude scientifique** a mis en évidence une diminution significative de la gravité des symptômes d'anxiété et de dépression suite au **traitement avec les barres**. Dans les sources de mon article, vous trouverez aussi une vidéo présentée par le neuroscientifique **Dr Jeffrey Fannin**, issue de la **conférence The Secret Knock** qui s'est tenue à San Diego en mars 2015. Elle est sous-titrée en français si besoin. Vous pourrez y observer le phénomène qui se produit dans le cerveau **avant et après les barres**.

Pour conclure

En guise de conclusion, je vais vous faire un petit point sur ma **1ère séance d'Access Bars** qui date du 11 décembre dernier. Pendant la séance, j'ai remarqué que j'avais des ressentis différents sur certains points. Pas douloureux, mais suffisamment différents des autres pour que je demande à Géraldine de me les nommer. Il s'agissait des Bars **Contrôle** et **Gentillesse/ gratitude/ paix et calme**. Pas vraiment étonnant car je suis encore beaucoup trop dans le contrôle et d'un tempérament stressé... Comme Géraldine connaît mes projets professionnels en cours, elle m'a dit avoir insisté aussi sur le point **Créativité**. Sur le chemin du retour, les larmes me sont montées dans la voiture, sans raison. Ça n'a pas duré. 10 minutes tout au plus. Les jours qui ont suivi le **soin énergétique**, je me suis trouvée **extrêmement calme et détendue**. Pourtant, j'étais malade et fatiguée. J'avais accumulé pas mal de retard dans mon travail et les achats de Noël également... Bref, en temps normal, j'aurais déjà été en mode panique. Eh bien là, **Zéro stress** ! Non, mais même pas un tout petit peu... **Lâcher prise total**. J'avoue que ça m'a plutôt impressionnée. Alors, je n'ai pas assez de recul pour vous dire si ça perdure dans le temps ou non. Par contre, si vous avez déjà testé, j'aimerais beaucoup que vous me racontiez votre expérience en me laissant un petit commentaire. J'ai hâte de vous lire !

Sources

Le site du Dr Dain Heer

Le site Access Consciousness

Article Les effets des barres d'accès sur la dépression et l'anxiété

Vidéo Review of Access Bars® by Neuroscientist Dr. Jeffrey L. Fannin

