

Méditation et relaxation: l'Access Consciousness, une méthode qui libère l'énergie

Topsante.com

L'argent, le contrôle, la créativité, la communication, la joie, la sexualité, la guérison, la paix, le calme, les rêves... En 1995, un Américain, Gary Douglas, découvre une cartographie de 32 points symétriques situés sur le crâne, qui correspondent chacun à un domaine précis de la vie. Et qui n'ont rien à voir avec les points d'acupuncture.

Effacer les pensées inutiles

En les stimulant doucement deux par deux avec les doigts, on active une barre électromagnétique, sorte de pile où le courant passe du pôle positif au pôle négatif. « L'activation dissout les charges contenues dans ces points, des croyances qui nous limitent alors que nous pensons être libres, explique Philippe Beurdeley, psychologue clinicien.

Nos points de vue créent notre réalité : si l'on croit que la vie est dure et que l'on ne va pas y arriver, on risque de provoquer les épreuves qui le confirment.

Stimuler ces points permet de "reformaté le disque dur" du cerveau, d'élargir son horizon et de faciliter le changement. »

Comment se déroule une séance?

Le premier rendez-vous commence par un entretien, pour « déposer ses valises » et se préparer à recevoir. Ensuite, on s'allonge, on ferme les yeux et on se laisse aller. Il n'est pas nécessaire d'avoir une attente précise, puisque la méthode énergétique Access Consciousness (ou Access Bars) permet de rééquilibrer naturellement les points qui en ont besoin.

Même si on s'endort, l'inconscient fera son travail.

Le praticien active chacun des couples de points par un toucher léger, en restant plus ou moins longtemps sur certains, en fonction de l'énergie qu'il ressent. Parfois, il prononce des mots qui renforcent l'action des mains, et il peut y avoir un dialogue. Au bout d'une heure environ, détente profonde, clarté mentale et calme émotionnel sont là!

Pour certains, les résultats vont bien au-delà. « Je me souviens d'un homme de 40 ans qui n'avait jamais eu de relations sexuelles et qui a senti sa libido se réveiller, raconte notre expert; d'une femme qui s'est débarrassée de sa peur panique des chiens ou encore d'une autre qui ne pouvait plus retrouver les pensées qui la faisaient souffrir, comme si son passé s'était évaporé. Parmi les nombreuses techniques énergétiques que j'ai pratiquées (yoga, EFT...), Access Consciousness est celle dont les résultats sont les plus rapides et les plus étonnants. »

Peut-on la pratiquer soi-même?

La méthode a l'avantage d'être simple : Au début, on tâtonne un peu. Petit à petit, le toucher se fait plus précis et la sensibilité énergétique se développe. Il n'est pas nécessaire de posséder un « don » ou un magnétisme particulier. « Plus on pratique, mieux on ressent

l'énergie, mais il n'y a aucun risque de faire mal ou de mal faire.

Tout le monde peut donner et recevoir en toute sécurité, y compris les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées ou malades », assure notre expert. Pour les enfants, les séances sont plus courtes : de 20 à 30 minutes au lieu d'une heure.

Que peut-on en attendre?

Déjà présente dans 174 pays, la méthode se développe en France.

Son effet sur l'activation de différentes zones du cerveau a été mis en évidence par l'imagerie médicale, dans une étude scientifique portant sur 250 personnes dont les résultats seront publiés prochainement.

Si certains constatent un changement dès la première séance, pour d'autres, c'est plus progressif, en trois à cinq séances.

L'idéal est de pratiquer régulièrement pour obtenir un effet plus durable : amélioration du sommeil, plus de calme, moindre réactivité émotionnelle, meilleures relations aux autres, autre rapport à l'argent... « En se libérant des limitations mentales, on y voit plus clair et l'on retrouve sa capacité à créer en conscience la vie dont on a envie plutôt que de subir les événements », précise Philippe Beurdeley.

Témoignages

Isabelle Couillerot*

"Un soin qui agit sur les pensées et les émotions"

C'est grâce à une amie que j'ai découvert cette méthode. Je souhaitais améliorer ma relation avec une personne de mon entourage et apprendre à mieux gérer mes émotions. Au bout d'une seule séance, les choses avaient déjà bien évolué! J'ai alors décidé de me former afin que mes clients puissent, eux aussi, en bénéficier. Personnellement, les soins Access Consciousness m'apportent davantage de légèreté et de recul dans la vie...

*Coach, sophrologue et praticienne Access Consciousness.

Cathie, 48 ans

"Je fais des choix plus facilement"

L'année dernière, j'ai donné un rein à mon fils*. Pour me préparer, j'ai ressenti le besoin d'un travail énergétique avec cette méthode, j'ai donc suivi une journée de formation, puis j'ai fait régulièrement des « échanges de Bars » avec d'autres personnes, formées elles aussi.

Chaque séance est un peu comme un voyage, je me sens à la fois présente et ailleurs, détendue, l'esprit clair. Ma vie me paraît fluide et légère, je décide plus facilement, je deviens actrice de ma vie...

*Voir son témoignage dans Top Santé n° 317 (février 2017).

Pierre-Henri, 54 ans

"Je suis plus serein face à l'avenir"

J'ai suivi une première séance, car je voulais me préparer à un important changement professionnel. J'en suis sorti incroyablement heureux et léger, j'éprouvais un sentiment d'euphorie.

Au bout de quatre séances, je me sens incontestablement plus optimiste et plus zen.