

PLAISIRS

Bien-être



La méthode Access Bars

Access Bars. Vous connaissez ? Il s'agit d'une méthode de soin énergétique d'origine américaine. Répandue dans plus de 174 pays, elle stimule des changements positifs en libérant les mémoires négatives du cerveau. Séance explicative avec Elodie Petitjean, praticienne et facilitatrice qualifiée.

Mise au point par l'Américain Gary Douglas dans les années 90, la technique Access Bars est un processus énergétique conçu pour nous libérer des tensions liées au travail, à l'entourage, à la famille, à la culture ou à la religion, qui nous entravent. « Il s'agit d'activer, par un toucher doux, trente-deux points situés sur le crâne. L'ensemble de ces points activent des connexions appelées Bars », indique Elodie. Conscience, tristesse, joie, richesse, contrôle, gratitude, paix, espoirs, corps, rêve... Des pressions extrêmement douces pratiquées de façon symétrique viennent défragmenter les composants électromagnétiques du stress, des pensées et des émotions liés à ces Bars.

Une technique douce et non-invasive qui permet de libérer les blocages physiques et psychologiques stockés dans le corps. Et de reprendre le pouvoir sur sa vie. Avant de devenir praticienne, Elodie Petitjean a elle-même expérimenté cette méthode. Après deux burn out et un AVC, la jeune femme de 36 ans prend conscience de sa fragilité et du besoin de changer son mode de vie. Un des outils clés : « Effacer notre vieux disque dur. » Chasser le conditionnement pour laisser émerger notre libre arbitre et notre faculté à faire des choix.

Le déroulé d'une séance

Élodie débute la séance par une discussion avec son client. Quelles sont les raisons de sa venue ?

Témoignage de Louis*

■ Louis est un monsieur âgé. Il souffre d'une méningite. Récemment, il a fait une chute dans la rue. Outre sa maladie, cette chute lui a fait perdre sa confiance en lui. Louis a peur de tout, ne veut plus sortir de chez lui, perd l'appétit. Amené par sa fille à une première séance d'Access Bars, il est reparti avec le sourire. Pour sa deuxième séance, il a réussi à dompter sa peur en venant seul. Au terme de cinq séances, il a retrouvé de l'appétit et a repris cinq kilos. Son traitement ne lui semble plus insurmontable. Louis a retrouvé son énergie. *Le prénom a été changé



Ses attentes ? Comment est son mental ? Elle dresse un état des lieux et met aussi en garde. Elle ne soigne pas mais donne accès à des pistes de détente et d'équilibre. « Je suis là pour éclairer une quête vers la prise de pleine conscience. » Patient allongé sur le dos. Yeux fermés. La séance d'une heure débute. La praticienne presse délicatement deux points symétriques parmi les trente-deux points identifiés sur l'ensemble de la tête. Front, contour des oreilles, courbure du cou, arrière du crâne... Le corps se détend peu à peu et libère tout ce qui ne lui sert plus. Si l'endormissement gagne, ce n'est pas grave. L'inconscient fait le travail.

La méthode Access Bars permet de rééquilibrer les aspects de la vie qui en ont le plus besoin. S'ensuit une série de questionnements qui permettent de faire le point. Quelles sont les autres possibilités qui me sont offertes ? Comment puis-je être et agir différemment pour changer ma vie ? Est-ce que ce choix contribuera à créer la vie que je désire ?

Pour qui ?

La méthode s'adresse « à tout le monde, du nourrisson de trois mois à la personne âgée », déclare Elodie. En recherche de lâcher-prise, en quête de meilleur



LES BIENFAITS

- Relaxation
- Regain d'énergie
- Diminution des pensées négatives
- Apaisement des douleurs
- Réduction du stress
- Renforcement de la confiance en soi
- Aide en situation de burn out
- Diminution de l'hyperactivité
- Aide à la prise de décision

sommeil, pour dépasser une phobie, arrêter de fumer ou tout simplement mieux appréhender son quotidien... En cette période de fin d'année scolaire, Elodie reçoit beaucoup de jeunes et d'enfants. Elle propose un duo Access Bars parent/enfant pour rééquilibrer les énergies. « Notre mental n'est pas toujours notre meilleur allié. Il peut nous faire douter. » Travailler sur son soi, prendre le tout, bien comme mauvais, pour aller de l'avant. Accéder à plus de conscience pour faire de meilleurs choix. Tout un programme.

Geneviève du Parc Locmaria