



ON A TESTÉ l'access consciousness

Cette méthode est censée nous permettre d'accéder à notre conscience. Comment ? Quel intérêt ? Pour répondre à ces questions, notre journaliste a testé une séance. Récit.

PAR MYRIAM LORIOU

C'est une amie qui m'a parlé de cette « technique extraordinaire » qu'est pour elle l'access consciousness. Quésaco ? Une pratique énergétique crânienne qui consiste à alléger notre cerveau des idées noires, des croyances, des jugements non fondés et, surtout, des émotions. « C'est un peu comme si on nettoyait le disque dur qu'est notre cerveau », explique Philippe Beurdeley (vivreenconscience.fr), pionnier de la méthode en France. L'intérêt de « vider notre tête » pour retrouver notre pleine conscience serait d'agir et de penser selon notre bon vouloir (et non sous l'impact des autres et de l'environnement) et d'être libéré de l'influence du stress qui nous pourrit la vie. La promesse est tentante. Et comme ça ne demande pas beaucoup d'efforts – juste s'allonger entre les mains d'un praticien qui effectue des appuis doux

sur le crâne –, je me porte volontaire pour tester. D'autant plus que mon amie me l'a assuré : « Tu verras, il suffit d'une seule séance pour aborder le quotidien beaucoup plus sereinement. »

Touchers crâniens

Me voilà prête et confiante le jour J. La praticienne échange avec moi sur mon niveau de connaissance de la technique, mes attentes (développer mon côté optimiste !). Bienveillante, elle me précise que c'est totalement indolore. Et c'est parti pour 45 minutes de touchers crâniens... Je ferme les yeux et me concentre sur ses gestes. De chaque côté de ma tête, elle pose ses doigts sur des points précis. Tout d'abord derrière les oreilles pendant une dizaine de minutes, puis elle remonte, étape par étape, en effectuant de longs appuis doux jusqu'en haut du crâne pour redescendre ensuite.

Champ électromagnétique

Je lâche totalement prise, j'ai l'impression de faire de la relaxation... sauf que je sens qu'il se passe quelque chose dans ma tête (si, si !). A chaque fois que la praticienne pose ses doigts à un endroit, ça me chauffe un peu, comme si un courant électrique traversait mon crâne. Quand je lui raconte cela après la séance, elle ne semble pas très étonnée. Car son travail vise à atteindre 32 points symétriques de chaque côté de la tête et de connecter leurs pôles droits et gauches afin de créer un champ électromagnétique, également appelé « barre ». On parle d'access bars en anglais. C'est par ce moyen que l'on « dépolluerait » notre tête, chaque point représentant un comportement ou une valeur spécifique. Il y a le point créativité, contrôle, gentillesse, guérison, argent, sexualité, espoirs et rêves, etc. Durant la séance, tous les points sont « activés ».



Dans le coton

Je ne sais pas trop quel point a le plus retrouvé son « état virginal », mais je ressors du cabinet totalement groggy, comme si j'étais dans le coton. J'arrive au bureau un peu sonnée, et mes collègues me charrient, m'assurent que mon état s'explique par une forte autosuggestion de ma part. Je laisse causer... Le soir, je dors debout – j'ai même annulé une sortie au théâtre – et je vais me coucher avec les poules. Que dire ensuite ? Si ce n'est que le lendemain, je me suis levée sereine. Dans un état de calme olympien qui ne me ressemble vraiment pas. Et quand mon fils, avec qui je devais déjeuner le midi, a du retard et ne répond pas à mes textos, je ne mènervé même pas !

Réactions plus réfléchies

Mon mari teste ma résistance à l'énerverment à plusieurs reprises : il me raconte que la chatte a abimé le canapé, qu'il ne retrouve plus les clés de la voiture. D'habitude, je pars au quart de tour pour exprimer mon mécontentement. Mais ça, c'était avant. Maintenant, j'ai l'impression de ne plus dépendre des montées d'adrénaline. Du coup, mes réactions sont plus réfléchies. Je me sens maitresse des situations. Suis-je plus optimiste ? Peut-être... dans le sens où je suis plus posée. Je raisonne de manière réaliste, pesant le pour et le contre sans me laisser troubler par les avis des uns et des autres. Pourvu que ça dure !

Pour tout savoir

D'où vient cette méthode ?

Elle a été fondée aux États-Unis en 1995 par un certain Gary Douglas, qui a établi la cartographie crânienne des 32 points à réinitialiser. Depuis, la technique s'est exportée dans plus de 170 pays ! Elle est arrivée en France il y a deux ou trois ans.

Son efficacité est-elle prouvée ?

L'access consciousness n'est pas une médecine, c'est un outil facilitateur de mieux-être. Cela ne soigne donc rien, mais cela permettrait à chacun d'exploiter au mieux ses capacités de guérison. Toutefois, des électro-encéphalogrammes réalisés par un neuroscientifique américain sur des personnes avant et après une séance montrent que le cerveau réagit à la technique.

A qui s'adresse-t-elle ?

A tous : enfants, ados, adultes, personnes âgées... tout le monde peut tester. On a recours à l'access consciousness pour retrouver la confiance en soi, chasser les idées noires, réussir à lâcher prise, mieux résister au stress, voire à l'épuisement professionnel, ou tout simplement pour se sentir mieux.