

# Access Consciousness (ou Access Bars) : se libérer en douceur de ses schémas mentaux

Vous entendez certainement parler depuis quelque temps d'une technique énergétique appelée Access Bars ou Access Consciousness... En voici un déryptage. En quoi consiste cette méthode, comment la pratique-t-on, et que se cache-t-il derrière cette méthode ? Déposer les valises trop lourdes pour commencer sa nouvelle vie.

**C**réée dans les années 1995 par Gary Douglas aux Etats-Unis, Access Consciousness regroupe un ensemble d'outils dynamiques et pragmatiques ayant pour finalité de se défaire de tous les conditionnements conscients ou inconscients de chacun, afin de devenir soi en tant qu'être « infini » et de se révéler au monde. Access Consciousness permet de changer ce que l'on ne parvient pas à faire évoluer, à devenir les réels concepteurs de sa vie, le tout dans la plus grande aisance.

Access Consciousness est implantée depuis quelques années déjà en France et y connaît un fort développement depuis peu. Elle est également pratiquée dans 174 pays.

## Tout est énergie

Dans son approche, Access Consciousness, facilite les prises de conscience : tout est énergie, il est donc simple de « jouer » avec et de réaliser qu'il existe un nombre infini de possibilités. Etre les créateurs de notre vie et ne plus penser ou dire : « je n'ai pas le choix », « Oui mais... », « La vie est ainsi... ». Ce sont nos points de vue qui créent notre réalité et non la réalité qui crée nos points de vue. Il faut pouvoir pour cela se « délester » des croyances et schémas limitants dans lesquels nous nous sommes mis, volontairement ou non.

## Simple, rapide et ludique

La méthode propose des processus corporels et des processus verbaux, d'une grande simplicité et applicables par tous. Pourquoi aurions-nous besoin d'un parcours initiatique long, ou devrions-nous être déjà engagé



© Access Consciousness

dans les thérapies alternatives pour pouvoir apprendre cette nouvelle approche ?

Access Consciousness, c'est le laisser-être, l'abaissement des barrières, le non-jugement, l'épanouissement total en tant que « soi » et « uniquement soi ».

Le plus grand principe de la méthode étant : avoir le choix !

Avec Access Consciousness, vous apprenez à poser des questions ouvertes, à oser demander et recevoir mais de façon simple et ludique. Les outils ont été conçus pour que vous puissiez réaliser ce qui « marche pour vous ». Ce avec quoi vous vous sentez en « vibration ». Avoir les processus au quotidien pour se défaire de situations déplaisantes, car vous avez la totale capacité de prendre soin de vous de la manière dont il convient et de jouer avec les processus verbaux afin de faire sortir les énergies et déblayer ce qui est nécessaire.

Ces éléments ne sont pas nouveaux pour la plupart, mais ils sont révolutionnaires dans leur façon d'être abordés et présentés. Tout devient facile, joyeux et praticable au quotidien par tous.

Pour accompagner cette véritable philosophie de vie, des processus physiques sont également proposés pour faciliter l'entrée dans le changement avec l'aisance, la joie et l'abondance.

Le plus connu de tous reste Access Bars, qu'il est possible de recevoir en séance individuelle avec un praticien Bars, mais aussi d'apprendre lors de journées certifiantes ouvertes à tous.

## Créer des « barres énergétiques » au niveau du crâne

Gary Douglas a découvert une cartographie de 32 points symétriques sur le crâne. Ils correspondent par exemple à des domaines tels que l'argent, le contrôle, la créativité, le corps, la sexualité, la gentillesse, la joie...

Ces points sont des lieux de « stockage » de nos pensées, idées, croyances, émotions, points de vue sur ces différents sujets. Lors d'une séance individuelle de Bars, le praticien pose ses doigts très légèrement sur la tête, formant ainsi des « barres énergétiques » entre les différents points. Il se crée de ce fait une décharge électromagnétique, on parle ici du principe de physique quantique. Ce phénomène facilite la décharge mentale, la libération du trop-plein émotionnel, le déblocage des automatismes et la libération des mémoires cellulaires.

L'activation des points va donc permettre la dissolution des idées fixes et des programmes que vous avez enregistrés pour initier un changement dans l'aisance. C'est une méthode de transformation, douce et non intrusive.

Les séances individuelles durent en général entre 45 minutes et une heure, le praticien suit un protocole dédié à la séance de Bars et



© Access Consciousness

Gary Douglas a découvert une cartographie de 32 points symétriques sur le crâne. Ils correspondent par exemple à des domaines tels que l'argent, le contrôle, la créativité, le corps, la sexualité, la gentillesse, la joie...

■ ■ ■ passe de points en points en fonction de l'énergie qu'il ressent. Ces moments sont également un temps pour soi, invitant à une relaxation très profonde, il n'est pas rare que la personne s'endorme, pour un lâcher-prise tout en douceur.

Une étude scientifique a été filmée et menée par le Dr Jeffrey L. Fannin, neuroscientifique, à la conférence « The Secret Knock » à San Diego aux Etats-Unis en mars 2015, en présence de Gary Douglas, fondateur et Dain Heer, cocréateur d'Access Consciousness. Ce qu'il y a découvert concernant l'activité cérébrale et l'alignement des énergies avant et après une séance de Bars est tout simplement stupéfiant.

## Joie et légèreté

Le premier bénéfice des séances est avant tout le retour du bien-être, de la joie, de la légèreté quasi immédiate, mais aussi l'ouverture sur une vision plus large et plus créatrice de votre vie. L'effet exact d'une séance ne peut être déterminé, et son résultat défini, ce ne serait que trop le minimiser. Le praticien aide au déblocage, le receveur, lui, doit sourire et observer les changements s'opérer au fur et à mesure. C'est ainsi qu'un nombre de séances ne peut être établi, des résultats surprenants surviennent après 1 séance comme après 3 ou 4.

Qui peut recevoir une séance ? Absolument tout le monde, de tous les âges et de toutes les conditions physiques, il n'existe aucune contre-indication à une session de Bars. Elle se pratique partout du moment que vous puissiez être confortablement installés.

Au-delà des séances individuelles, la méthode propose en une journée de devenir praticien Bars, soit apprendre la technique énergétique d'Access Bars mais aussi les processus verbaux, le mantra Access, la formule de déblayage, la phrase insensée... et les outils de base tellement puissants. De quoi plonger dans l'univers Access Consciousness et en ressortir transformé(e). Ouverte à tous, ces journées offrent la possibilité de pratiquer et de recevoir deux fois les Bars en travaillant en binôme. Les enfants sont tous les bienvenus. Ces rencontres occasionnent partages, rires, émotions et rencontre avec les créateurs à travers leur vidéo. Vous repartirez avec un certificat en poche, ainsi qu'avec tous les supports écrits nécessaires à la bonne pratique. Dès lors vous devenez praticien Bars et pourrez donner les Bars à titre personnel ou professionnel. Le fait de devenir praticien vous permet de faire partie d'un réseau très actif, et d'échanger gratuitement des séances Access Bars entre praticiens pour ressentir et rester dans les énergies du changement.

Ces techniques, outils et processus transformationnels sont conçus pour aider à dépasser les limites et les carcans qui, quelques fois empêchent d'avancer. Pratiques dynamiques et pragmatiques, ils permettent de choisir une nouvelle façon de vivre sa vie. Elle devient alors légère et pleine de choix.

Comme le dit Dain Heer, « et si être vraiment toi était le cadeau, le changement, et la possibilité que ce monde requiert ? » ■