

Bien-être



## 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. Qu'est-ce ? 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 m'énerve 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 maîtresse 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.

**Comment trouver un praticien ?**  
On trouve sur le site [www.accessconsciousness.com](http://www.accessconsciousness.com) les coordonnées de praticiens confirmés partout en France. Qui sont-ils ? Des personnes ayant reçu une formation... d'une journée ! Incroyable mais vrai. D'où l'importance de se renseigner sur le profil de la personne. Certains hypnothérapeutes, psychothérapeutes ou naturopathes ont également intégré la méthode à leur consultation.

**Y a-t-il des risques de dérive ?**  
Comme toute pratique non réglementée, et donc non contrôlée, le risque d'avoir affaire à un charlatan n'est pas nul. Fuyez si on vous promet de guérir une maladie. Ou encore si on vous fait revenir toutes les semaines. En principe, les bienfaits se ressentent au bout d'une à cinq séances (espacées d'un mois en moyenne). Comptez de 50 à 70 € la séance.



## Accro au sucre : l'addiction dont on ne parle pas

*Les mains qui tremblent, les jambes comme de la guimauve, la tête qui tourne... Et si tous ces signes qu'on associe à une simple fringale étaient annonciateurs de quelque chose de plus grave ?*

On va dire d'un bonbon, d'un gâteau, qu'il est « addictif », sans se rendre compte que le terme est parfaitement choisi : le sucre peut véritablement créer une addiction.

**- Les français consomment en moyenne l'équivalent de 17 carrés de sucre par jour. -**

Le sucre active les zones de la récompense dans le cerveau, ce qui lui permet de prendre le contrôle sans qu'on s'en rende compte. On a des fringales, des « petits coups de mou » qui font grignoter. Pas beaucoup, mais de plus en plus souvent, ce qui finit par faire prendre du poids.

### 90 jours pour maigrir

Grâce à une technique brevetée, le laboratoire New Nordic est parvenu à développer Zuccarin, un comprimé pour bloquer l'absorption des sucres et faire fondre la graisse. Il suffit de prendre un comprimé avant chaque repas pour voir disparaître bourrelets et poignées d'amour.

Joséphine, Canada : « J'ai perdu tellement de poids que même mon instructeur de fitness m'a demandé ce que je faisais différemment. »

Krystyna, Pologne : « Grâce à Zuccarin je n'ai plus besoin de me mettre au régime et de me priver de sucre. »

**DISPONIBLE EN PHARMACIE ET ESPACE DIÉTÉTIQUE**

Questions ? Les experts New Nordic vous répondent au 01 85 90 21 12 (hors frais) ou sur [www.vitalite.com](http://www.vitalite.com)

Coût par boîte de 30 comprimés : 49,90 € (hors frais de port)  
Tous les points de vente sont disponibles sur [www.vitalite.com](http://www.vitalite.com)

