

Quoi d'autre est possible
avec le

BURNOUT ?



Qu'est-ce que le burnout et quels en sont les signes ?

- Le stress est une chose ; le burnout est un état d'esprit totalement différent.
- Soumis au stress, on continue de se battre pour faire face aux pressions.
- Mais une fois que le burnout s'installe, on n'a plus de carburant et l'on a abandonné tout espoir de surmonter ses obstacles.



Signes de burnout

- Fatigue et épuisement mentaux et physiques.
 - Incapacité à remplir ses obligations.
 - Diminution de l'immunité à la maladie.
 - Absentéisme et inefficacité.
 - Évitement de ses collègues de travail et des situations sociales.
 - Pensée embrumée et difficultés de concentration.
 - Privation de sommeil.
 - Vision de désespoir, d'impuissance et de déprime.
-



Vos salariés présentent-ils des signes de burnout ?



L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a officiellement classé le burnout comme un diagnostic médical

- Officiellement, une crise courante sur le lieu de travail.
- **Les entreprises prennent cet état plus au sérieux.**
- Selon une récente étude Gallup portant sur près de 7500 salariés à temps plein, 23% d'entre eux reconnaissent se sentir très souvent, voire toujours, épuisés au travail, tandis que 44% supplémentaires déclarent se sentir parfois épuisés.
- Les statistiques indiquent que plus de 60% de l'absentéisme au travail est attribué au stress psychologique et au burnout lié au stress.



D'autres statistiques sur le burnout...

- Selon une étude de 2018, sur 2000 salariés, 40% ont déclaré qu'ils envisageaient de démissionner à cause du burnout.
- Le Forum économique mondial estime que le burnout coûte environ 255 milliards de livres sterling par an à l'économie mondiale.



Avez-vous remarqué ces signes ?

En quête d'une approche différente ?

- Avez-vous investi dans des méthodes traditionnelles de réduction du stress au travail et trouvé les résultats sommaires ou de courte durée ?
- Êtes-vous intéressé pour accroître la productivité et le bonheur général de vos salariés ?
- À quoi pourrait ressembler la création d'un environnement professionnel où les personnes seraient enthousiastes ?



Que pouvez-vous faire pour favoriser le bien-être de vos salariés ?





et les avantages pour votre entreprise

- Réduire le stress et le burnout.
- Favoriser la relaxation, la santé mentale et le bonheur des salariés
- Accroître la productivité et la satisfaction.
- Réduire le nombre de journées d'arrêt maladie.
- Offrir des mesures de bien-être innovantes et proactives pour vos salariés et pour l'entreprise.



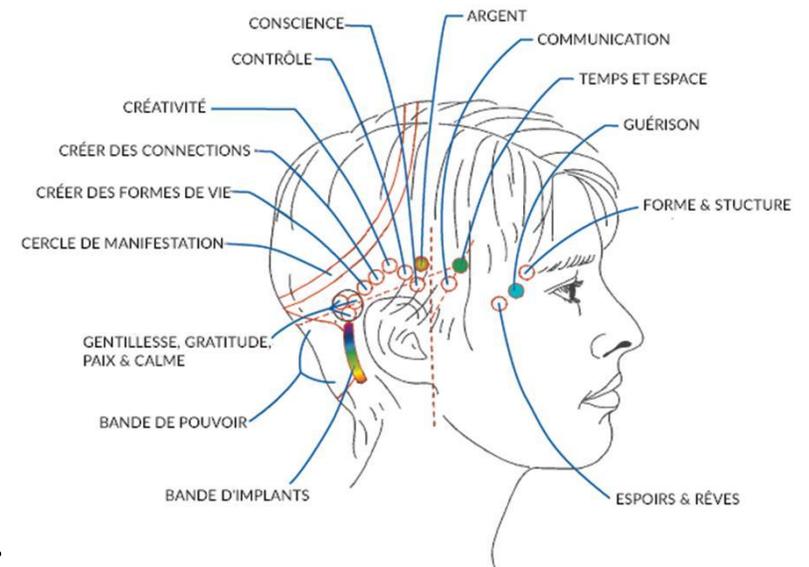
Les Access Bars contribueraient notamment à :

- Réduire le stress.
 - Favoriser la relaxation profonde.
 - Dissiper le bavardage mental.
 - Réduire le surmenage.
 - Diminuer les schémas de pensée négatifs et limitants.
 - Améliorer le bien-être général.
 - Faciliter le sommeil.
 - Accroître les sentiments de bonheur et de gratitude.
-



Access Bars

- 32 points sur la tête.
- Faire taire le flot des pensées, sensations et émotions stressantes dans le cerveau.
- 30 minutes à 1 heure de relaxation profonde.



Comment fonctionnent les Access Bars ?

- En touchant délicatement les points Access Bars sur la tête, les ondes cérébrales ralentissent.
- D'ondes beta (mode de l'attention), elles deviennent des ondes alpha/theta (mode détente/sommeil).
- La mesure des ondes cérébrales montre une cohérence cérébrale accrue.
- Optimisation des performances du cerveau.
- Accroissement de la capacité de concentration.
- Amélioration de la stabilité émotionnelle.



La science à l'origine des Access Bars

Des recherches scientifiques menées par le Dr Terrie Hope, PhD., DNM, publiées dans le *Journal of Energy Psychology* en 2017 ont révélé que le « traitement avec les Access Bars était associé à une réduction



significative de la gravité des symptômes d'anxiété et de dépression et à une meilleure cohérence de l'EEG. Ces résultats laissent penser que les Access Bars peuvent être utiles en tant que traitement pour l'anxiété et la dépression. »(1)



Les résultats sont là !

Les résultats de cette étude de cas ont démontré :

- Une **réduction de 84,7 %** en moyenne de la gravité des symptômes d'anxiété.
- Une **réduction de 82,7 %** en moyenne de la gravité des symptômes dépressifs.
- Une augmentation de la cohérence cérébrale pour tous les participants.

Un changement vraiment spectaculaire !



Le Dr Hope a également découvert que tous les participants ayant fait état d'une sensation d'échec passé, de tendance à l'autocritique, de perte de plaisir et d'agitation avant la séance de 90 minutes d'Access Bars, témoignaient que 100% de ces symptômes étaient résolus après la séance.

(1) Hope, T. 2017. Les effets des Access Bars sur l'anxiété et la dépression : une étude pilote. *Journal of Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*.



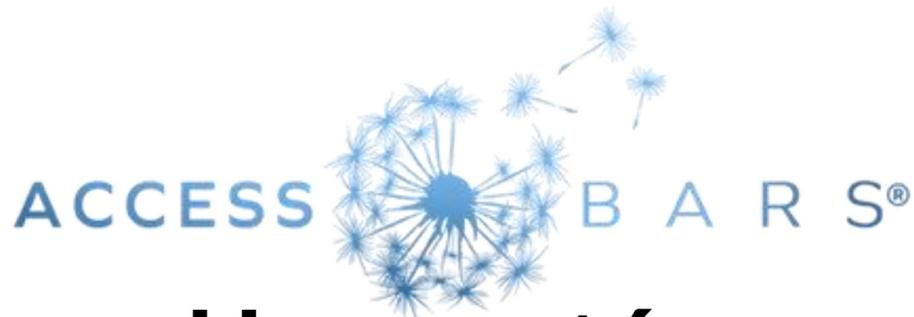
D'autres études scientifiques...

Des recherches menées en 2015 sur 60 participants par un éminent neuroscientifique, le Dr Jeffrey Fannin et coll., ont examiné les effets neurologiques des Access Bars.

En mesurant les ondes cérébrales des personnes avant et après une séance de Bars, ces recherches ont fait état d'effets similaires sur la cohérence cérébrale, **85 % des participants signalant une meilleure cohérence.**

De plus, il a découvert qu'Access Bars avait, sur le receveur, un effet neurologique semblable aux effets expérimentés par des méditants avancés et que ces résultats étaient immédiats.





Une portée mondiale



- Proposé dans plus de 170 pays.
- Il existe plus de 10 000 facilitateurs Access Bars à travers le monde et 330 000 praticiens Access Bars.
- Le gouvernement brésilien a reconnu officiellement son action pour la prévention du burnout.
- Proposé dans divers hôpitaux, orphelinats, écoles, cliniques pour vétérans et camps de réfugiés dans le monde entier.



En quoi consiste une séance d'Access Bars ?

- Les séances peuvent varier de 10 à 90 minutes.
- Les séances peuvent être reçues en étant assis sur une chaise, allongé dans un fauteuil zéro gravité ou sur une table de massage.
- On ne touche que la tête, les mains et les pieds.



Trouvez des praticiens Access Bars près de chez VOUS



www.accessconsciousness.com/bars
