

Quoi d'autre est possible  
avec le

**STRESS ?**



# Les dangers du stress

- Le stress chronique peut détruire les cellules du cerveau
- Le stress accroît le risque de maladie et de crise cardiaque
- Le stress force votre corps à travailler plus dur pour accomplir des tâches simples
- Le stress accélère les effets du vieillissement



---

# Ressentez-vous des signes de stress ?

## Signes psychologiques

- Incapacité à se concentrer
- Cogitation
- Pensées négatives
- Dispersion
- Trous de mémoire
- Dépression et anxiété

## Signes émotionnels

- Irritabilité
  - Sautes d'humeur
  - Sur la défensive
  - Sensation de perte de contrôle
  - Colère
  - Manque de confiance
- 



---

# Avez-vous constaté ces signes de stress ?

## Signes physiques

- Douleurs, tensions musculaires
- Grincement des dents
- Infections/rhumes fréquents
- Constipation/Côlon irritable
- Prise/perte de poids
- Crises de panique
- Grosse fatigue
- Pression artérielle élevée

## Signes comportementaux

- Pas de temps pour la détente
- Tendance aux accidents
- Dépendance accrue aux substances
- Évitement social
- Nervosité
- Problèmes relationnels
- Explosion d'agressivité/de colère
- Absentéisme



# En quête d'une approche différente ?

- Avez-vous essayé les méthodes traditionnelles de réduction du stress et les avez trouvées de courte durée ?
- Vous êtes-vous déjà senti à la merci du stress ?
- Les autres activent-ils vos "boutons déclencheurs de stress" ?
- Luttez-vous contre le stress ou des facteurs de stress avec le sentiment de ne pas pouvoir le(s) changer ?

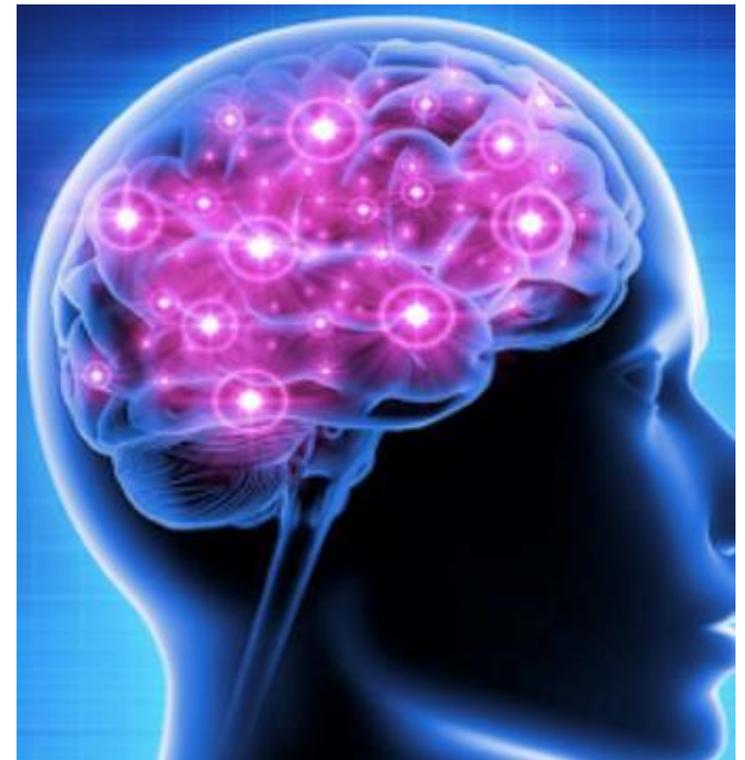


---

# Notre cerveau à la source

Le cerveau a le pouvoir de créer du stress comme de la détente.

- La manière dont nous pensons à une situation crée l'effet que nous ressentons dans notre corps.
- Le cerveau est le centre de contrôle de notre corps.



---

# Offrez une pause à votre cerveau!

- Détendez votre cerveau – détendez votre corps
- Plongez-vous dans un état de relaxation profonde
- Éteignez votre mental



---

# VOUS DEMANDEZ-VOUS COMMENT

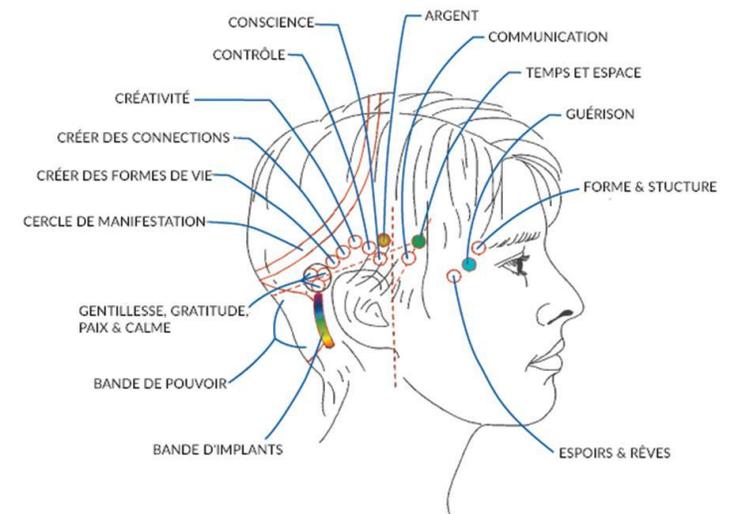
?



---

# 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.



---

## 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.
- 



---

# 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...

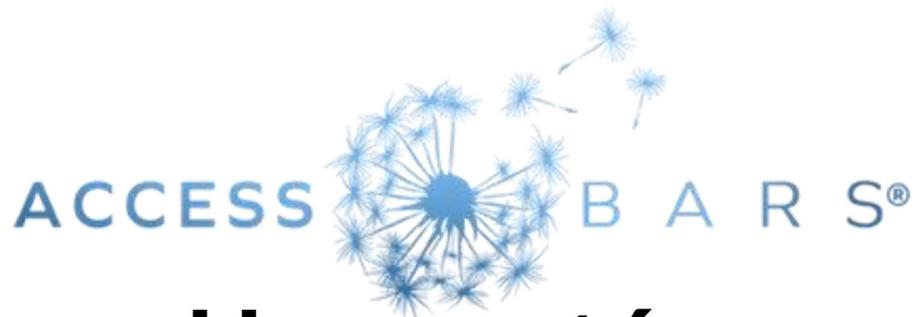
Des recherches menées en 2015 sur 60 participants par un éminent neuroscientifique, le Dr Jeffrey Fannin et coll., ont examiné les effets neurologiques des Access Bars.

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 que les Access Bars avaient, 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](http://www.accessconsciousness.com/bars)

---