

Différences psychologiques et physiologiques avant et après une séance Access Bars®

Différences psychologiques et physiologiques avant et après une séance Access Bars® par rapport à un groupe témoin : un impact nettement supérieur aux attentes

Une étude du Dr Astrid Vester

Docteur en médecine intégrative, énergétique et du mode de vie, facilitatrice certifiée professionnelle HeartMath, facilitatrice certifiée Access Consciousness

Le stress est l'épidémie silencieuse de la vie moderne

- 70 à 90 % des consultations chez le médecin sont liées au stress
- Le burnout est désormais reconnu en tant que diagnostic médical
- L'épuisement émotionnel augmente dans tous les secteurs



Le stress est la cause sous-jacente de la plupart des maladies chroniques, de l'absentéisme et du burnout. Dans les organisations, cela a un impact sur le moral, la productivité et le maintien de l'effectif.

Des bureaux aux écoles en passant par les hôpitaux, le stress non géré est l'un des risques sanitaires le plus coûteux et le moins pris en compte à l'heure actuelle. (1)

Différences psychologiques et physiologiques avant et après une séance Access Bars® – une étude contrôlée comparée à un groupe au repos : Impact nettement supérieur aux attentes – par le Dr Astrid Vester

Que sont les Access Bars® ?

Une méthode de relaxation douce mais puissante

- utilisant le toucher léger de 32 points sur la tête
- conçue pour apaiser le système nerveux autonome
- avec des effets immédiats

Les Access Bars consistent en 32 points qu'on touche légèrement sur la tête. Elles soutiennent la réinitialisation du système nerveux, le relâchement émotionnel et la clarté mentale.



Comment l'étude a été menée

DEUX GROUPES :

- **Séance Access Bars®**
- Groupe **témoin** : repos seul



MESURES prises avant et après :

- pouls, fréquence respiratoire et pression artérielle
- la VFC est le résultat de la cohérence cœur-cerveau, qui est mesurée à partir de la cohérence moyenne et le score de réussite
- analyse psychologique*

** Analyse des données subjectives en posant des questions aux participants afin de mieux appréhender leur expérience du bien-être.*

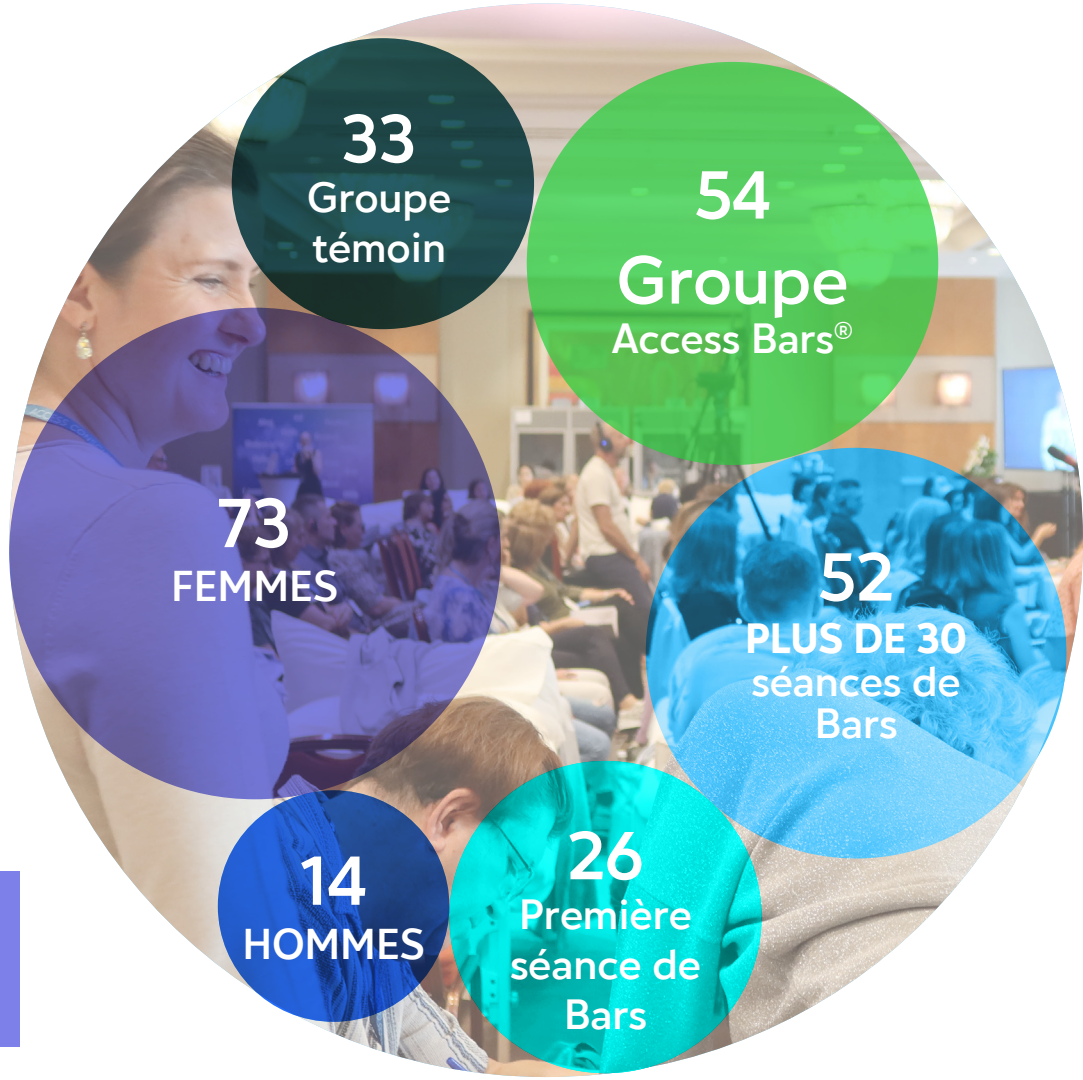
Les deux groupes ont été évalués selon cinq paramètres physiologiques avant et après la séance. Les changements ont été analysés chez différents types de participants.

Nous avons également posé cinq questions aux participants afin de comprendre comment ils se sentaient avant et après une séance Access Bars, comparativement au groupe témoin.

Différences psychologiques et physiologiques avant et après une séance Access Bars® – une étude contrôlée comparée à un groupe au repos :
Impact nettement supérieur aux attentes – par le Dr Astrid Vester

Vue d'ensemble des participants

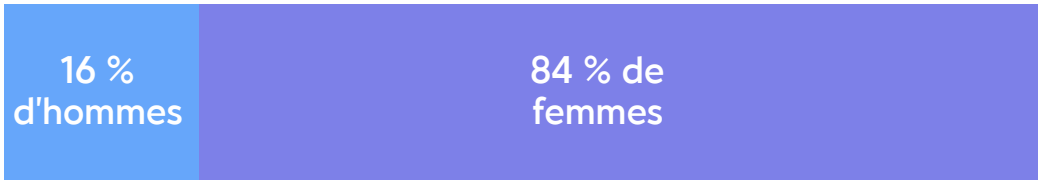
Utilisateurs du monde réel, pour la plupart expérimentés, et les résultats ont été convaincants malgré tout !



87 participants au total

Tranche d'âge : de 14 à 69 ans

Genre



Séances de Bars



Différences psychologiques et physiologiques avant et après une séance Access Bars® – une étude contrôlée comparée à un groupe au repos : Impact nettement supérieur aux attentes – par le Dr Astrid Vester

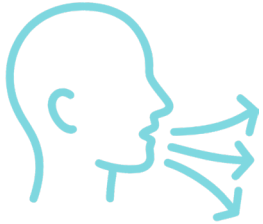
Données relatives au bien-être mental et physique

Ces mesures sont internationalement reconnues en psychologie et en physiologie comme des **indicateurs du stress du système nerveux et du bien-être mental**. Elles sont directement influencées par le système nerveux autonome et sont liées aux fonctions cognitives, aux niveaux de stress et à la résilience émotionnelle.



Fréquence cardiaque

(réactivité au stress)



Fréquence respiratoire

(détente)



Tension artérielle

(stress cardiovasculaire)



Cohérence moyenne

(régulation émotionnelle, résilience)



Score de réussite

(en utilisant l'appareil et les indices de l'Institut HeartMath)



Analyse psychologique

(au moyen de questions avant et après)

Différences psychologiques et physiologiques avant et après une séance Access Bars® – une étude contrôlée comparée à un groupe au repos : Impact nettement supérieur aux attentes – par le Dr Astrid Vester

Ce que ces indicateurs révèlent sur le bien-être physiologique

L'amélioration de ces indicateurs illustre notre capacité à fonctionner en situation de stress.

- **Pouls / respiration plus faibles** = régulation du système nerveux
- **Tension artérielle équilibrée** (TA) = réduction du stress cardiovasculaire
- **Cohérence moyenne élevée** = équilibre émotionnel, résilience, augmentation du score de réussite
- **Indice physiologique** = mesure la présence durable, la clarté mentale

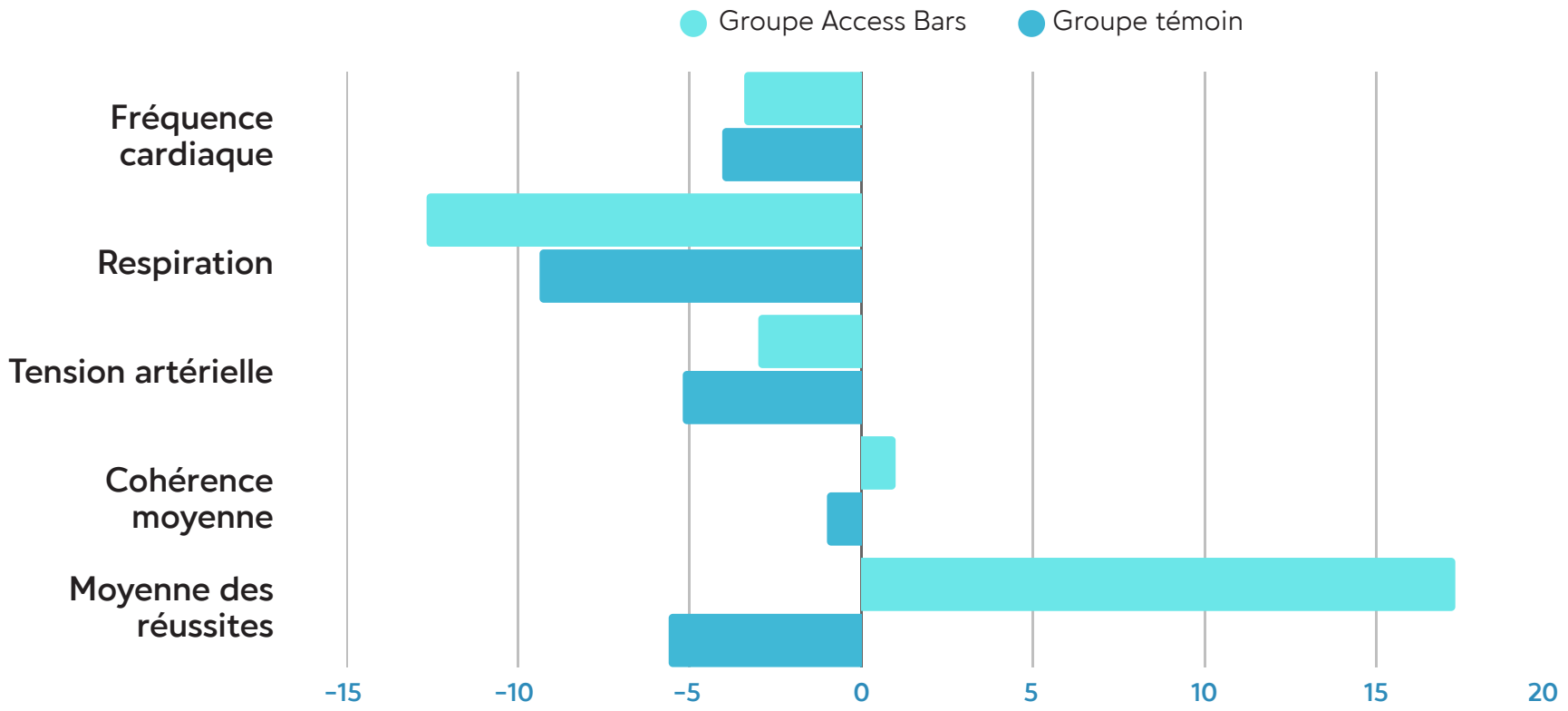
Nous avons choisi des paramètres vitaux tels que le pouls, la respiration et la tension artérielle, **car ils révèlent les réponses au stress dans le corps**, comme l'indique l'équilibre du système nerveux autonome, entre le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique.

La cohérence cœur-cerveau, mesurée par la cohérence moyenne et le score de réussite, montre l'alignement émotionnel et la résilience.

Chaque mesure raconte une histoire. Ensemble, ils fournissent une vision complète de la façon dont une personne se porte, mentalement et physiquement.

Différences psychologiques et physiologiques avant et après une séance Access Bars® – une étude contrôlée comparée à un groupe au repos : Impact nettement supérieur aux attentes – par le Dr Astrid Vester

INDICATEURS PHYSIOLOGIQUES



Remarque : la fréquence respiratoire passe en dessous de zéro : cela signifie qu'elle diminue / La cohérence moyenne et la performance moyenne passent au-dessus de zéro : cela signifie qu'elles augmentent.

Alors que les participants aux séances Access Bars® et ceux du groupe témoin ont tous deux présenté des changements physiologiques en lien avec la détente, le groupe Access Bars est le seul à avoir fait preuve d'une amélioration coordonnée des marqueurs physiologiques et psychophysiologiques.

Différences psychologiques et physiologiques avant et après une séance Access Bars® – une étude contrôlée comparée à un groupe au repos : Impact nettement supérieur aux attentes – par le Dr Astrid Vester

INDICATEURS PHYSIOLOGIQUES

Les participants du groupe Access Bars® ont spécifiquement présenté :

- une **diminution relativement plus importante de la fréquence respiratoire** (– 12,7 %)
- **une cohérence et des scores de réussite plus élevés**
- **un équilibre cardiovasculaire stable** (pouls et tension artérielle maintenus dans des intervalles adaptatifs normaux)

	Groupe Access Bars	Groupe témoin
Fréquence cardiaque	**– 3,41**	– 4,05
Respiration	**– 12,66**	– 9,37
Tension artérielle	**– 3,00**	– 5,20
Cohérence moyenne	**+ 0,43**	– 0,11
Moyenne des réussites	**+ 17,30**	– 5,61

Ce schéma indique une meilleure régulation du système nerveux, ce qui suggère que les Access Bars peuvent favoriser non seulement la détente, mais aussi une plus grande cohérence, une meilleure concentration et une harmonie systémique, caractéristiques d'un équilibre autonome optimal.

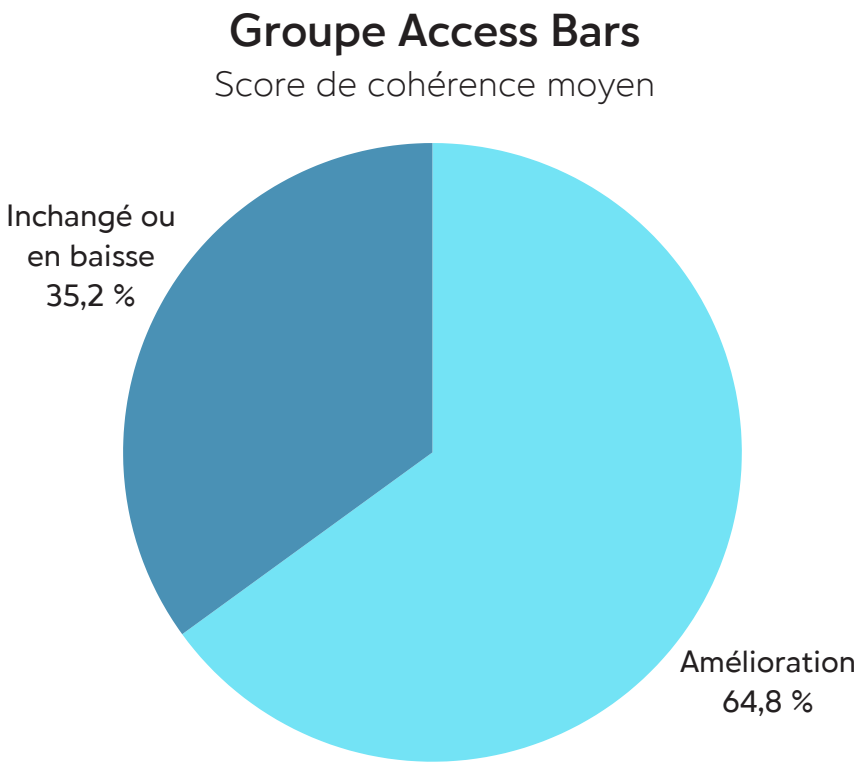
Différences psychologiques et physiologiques avant et après une séance Access Bars® – une étude contrôlée comparée à un groupe au repos : Impact nettement supérieur aux attentes – par le Dr Astrid Vester

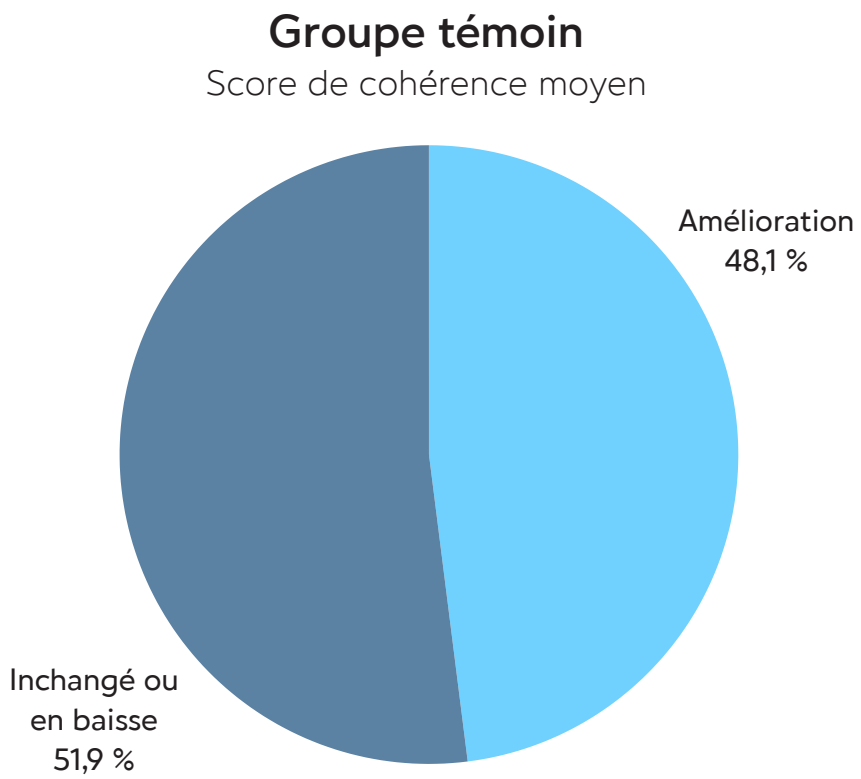
Cohérence moyenne et score de réussite

Mesure	Ce qui est mesuré	Pourquoi c'est important	Ce qu'une augmentation indique
Cohérence moyenne (AvgCoh)	Synchronisation cœur-cerveau (cohérence VFC)	Régulation émotionnelle, résilience au stress, calme physiologique	Une meilleure stimulation parasympathique, une amélioration du calme / de la concentration, remise à zéro du stress
Score de réussite	La cohérence durable est la capacité à rester dans un état émotionnel cohérent	La performance cognitive dans un état de relaxation, l'endurance mentale	Une meilleure concentration, une baisse de la distraction, une régulation interne plus forte

Pour les références bibliographiques, rendez-vous à la section Références et consultez les numéros 2 à 6.

SCORE DE COHÉRENCE : Amélioration moyenne comparée entre les groupes après UNE seule séance Access Bars ®





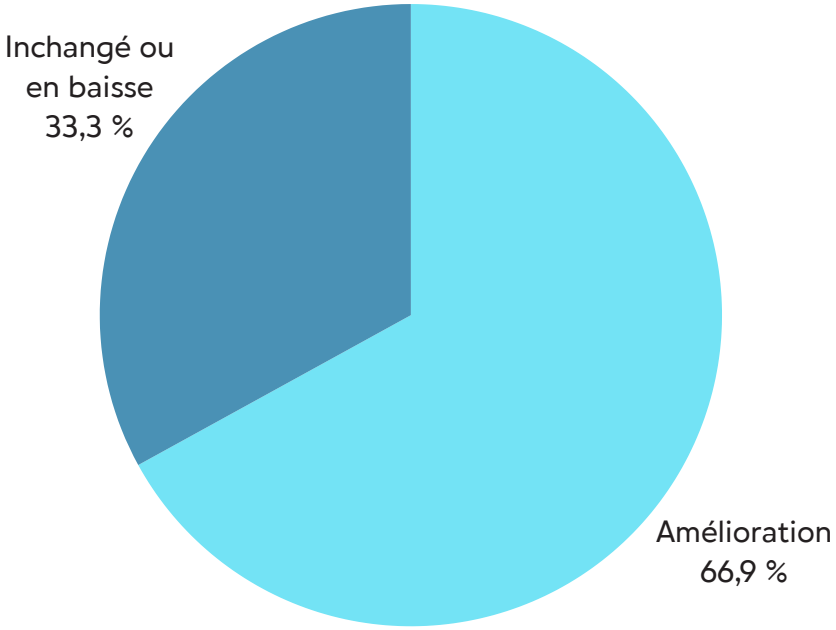
Un pourcentage plus élevé d'individus dans le groupe Access Bars a présenté une amélioration de la cohérence moyenne par rapport au groupe témoin.

Différences psychologiques et physiologiques avant et après une séance Access Bars® – une étude contrôlée comparée à un groupe au repos : Impact nettement supérieur aux attentes – par le Dr Astrid Vester

SCORE DE RÉUSSITE : Amélioration moyenne comparée entre les groupes après UNE seule séance Access Bars ®

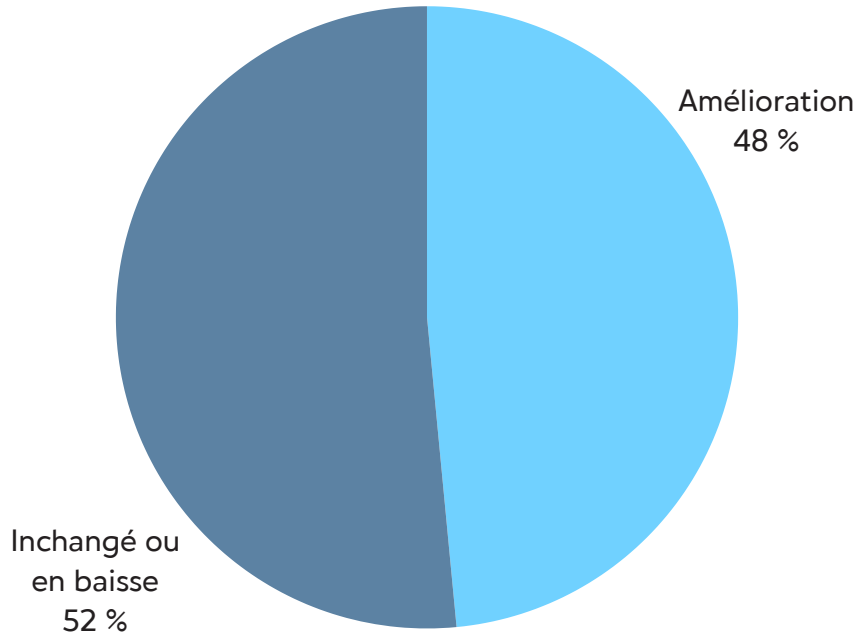
Groupe Access Bars

Moyenne des scores de réussite



Groupe témoin

Moyenne des scores de réussite



Un pourcentage plus élevé d'individus dans le groupe Access Bars a présenté une amélioration de la moyenne des réussites par rapport au groupe témoin.

Différences psychologiques et physiologiques avant et après une séance Access Bars® – une étude contrôlée comparée à un groupe au repos : Impact nettement supérieur aux attentes – par le Dr Astrid Vester

Analyse psychologique en données subjectives

Dans l'évaluation psychologique, nous avons utilisé ces cinq questions et les clients ont répondu sur une échelle de 1 à 5.

1. **À quel point êtes-vous présent avec votre corps maintenant ?**
   (1 : totalement absent, 5 : très présent)

2. **À quel point vous sentez-vous profondément connecté à vous-même et à l'Univers / au tout ?** (1 : pas du tout connecté, 5 : très connecté)

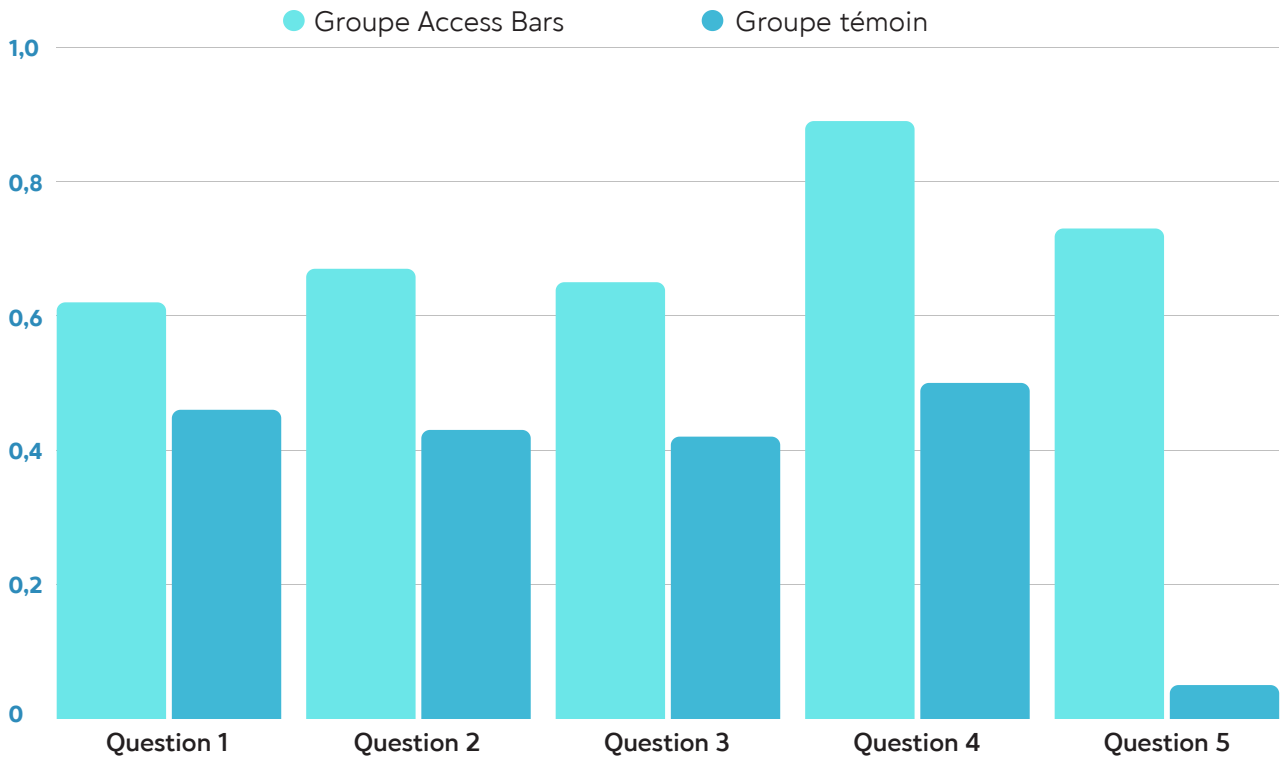
3. **À quel point votre état mental est-il clair et concentré ?**
   (1 : très embrouillé, 5 : très clair)

4. **À quel point vous sentez-vous détendu ou calme en ce moment ?**
   (1 : pas du tout, 5 : très détendu)

5. **Combien de douleur et de tension ressentez-vous dans votre corps actuellement ?** (1 : beaucoup, 5 : aucune douleur)

Différences psychologiques et physiologiques avant et après une séance Access Bars® – une étude contrôlée comparée à un groupe au repos : Impact nettement supérieur aux attentes – par le Dr Astrid Vester

GAIN NORMALISÉ DE L'ANALYSE PSYCHOLOGIQUE



Les participants à Access Bars®ont atteint en moyenne **71 % de l'amélioration possible** entre leur note initiale et la note maximale, sur une échelle comportant 5 points.

La question 4 a présenté le bénéfice relatif le plus important (0,89), indiquant une amélioration perçue considérable.

Ces résultats indiquent un changement positif important de l'état mental et émotionnel perçu par les participants après une seule séance d'Access Bars.

Différences psychologiques et physiologiques avant et après une séance Access Bars® – une étude contrôlée comparée à un groupe au repos : Impact nettement supérieur aux attentes – par le Dr Astrid Vester

IMPACT PSYCHOLOGIQUE :

Changements dans la perception du bien-être personnel

Les participants Access Bars® ont signalé régulièrement des améliorations plus importantes pour tous les indicateurs psychologiques, par rapport aux participants du groupe témoin.



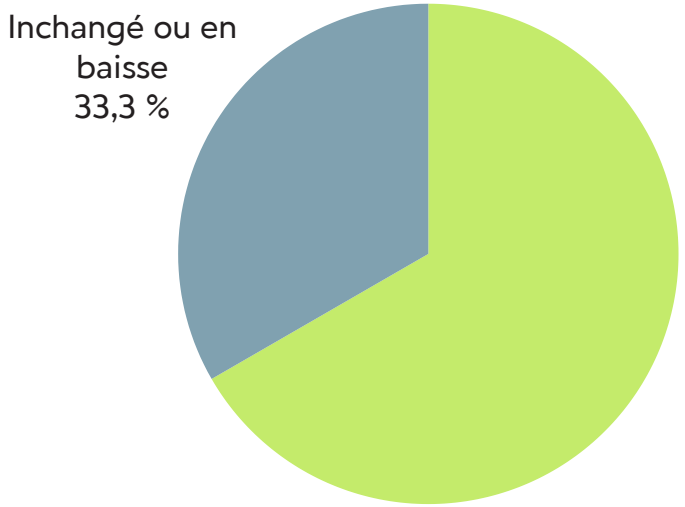
- **Question 4 – Calme et présence perçus :** les participants du groupe Access Bars ont démontré un bénéfice moyen de 0,89, ce qui indique une forte augmentation du calme et de la présence qu'ils ont eux-mêmes constatés, tandis que le groupe témoin est à 0,50.
- **Question 5 – Douleur et tension perçues dans le corps :** les participants Access Bars ont signalé une amélioration considérable, avec une augmentation moyenne des résultats de 3,50 à 4,56 (hausse de 0,73), tandis que le groupe témoin n'a démontré presque aucun changement, passant seulement de 3,67 à 3,73 (hausse de 0,05).
- Ces résultats suggèrent que les **Access Bars améliorent considérablement l'aisance physique perçue et la régulation émotionnelle**, dépassant les effets du repos seul.
- Les résultats mettent en évidence le potentiel d'Access Bars en tant qu'outil concret pour favoriser le bien-être psychologique et la relaxation totale du corps, aussi bien dans un cadre personnel que professionnel.

ÉVALUATION DU BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL

Bien-être général du groupe Access Bars®

Amélioration générale
100 %

Bien-être général du groupe témoin



Amélioration générale
66,7 %

- Le groupe Access Bars a fait preuve d'une **amélioration dans chacun des 6 paramètres mesurés**, ce qui indique un changement positif exhaustif dans le bien-être.
- Le groupe témoin n'a progressé que dans 4 paramètres sur les 6 mesurés, ce qui suggère certains bienfaits à s'allonger pendant une heure, mais ils ne sont pas aussi exhaustifs ou cohérents.

Différences psychologiques et physiologiques avant et après une séance Access Bars® – une étude contrôlée comparée à un groupe au repos : Impact nettement supérieur aux attentes – par le Dr Astrid Vester

De petits gestes pour de grands changements



N'importe quelle organisation dont les employés sont soumis à une forte pression peut utiliser Access Bars® dans le cadre d'une démarche de bien-être ayant fait ses preuves.

Un outil pragmatique pour le stress du monde réel :

- Bien-être des employés au bureau
- Programmes destinés aux conseillers scolaires
- Prévention du burnout chez les enseignants
- Soutien aux professionnels de la santé
- Retraites et séminaires

Nos résultats appuient Access Bars comme outil de bien-être viable et facile à intégrer sur le lieu de travail, à l'école et dans les professions très stressantes.

Différences psychologiques et physiologiques avant et après une séance Access Bars® – une étude contrôlée comparée à un groupe au repos : Impact nettement supérieur aux attentes – par le Dr Astrid Vester

ACCESS Bars® favorise la régulation du système nerveux, diminue la charge émotionnelle et apporte de la clarté mentale.

ACCESS Bars®
EN ENTREPRISE

Bases scientifiques de cette recherche

Les résultats de cette étude sont étayés par des publications scientifiques solides sur le stress, la cohérence cœur-cerveau, la variabilité de la fréquence cardiaque et le bien-être psychologique. Les données utilisées dans cette étude s'appuient sur plusieurs décennies de recherche en neurosciences et en psychophysiologie.

1. Life Event, Stress and Illness (2008). https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3341916/
2. McCraty, R., & Zayas, M.A. (2014). Cardiac Coherence, Self-Regulation, Autonomic Stability and Psychosocial Well-Being. Frontiers in Psychology, 5, 1090. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4179616/
3. Tsuji, H. et al. (1996). Impact of Reduced Heart Rate Variability on Risk for Cardiac Events: The Framingham Heart Study. Circulation, 94(11), 2850–2855.
4. Thayer, J.F., Friedman, B.H., & Borkovec, T.D. (1996). Autonomic Characteristics of Generalized Anxiety Disorder and Worry. Biological Psychiatry, 39(4), 255–266.
5. Lacey, J.I., & Lacey, B.C. (1974). On the dual nature of heart–brain communication. American Psychologist.
   Lacey, J.I. and B.C. Lacey, On heart rate responses and behavior: A reply to Elliot. Journal of Personality and Social Psychology, 1974. 30: p. 1-18.
6. Lacey, J.I. and B.C. Lacey, Two-way communication between the heart and the brain : Significance of time within the cardiac cycle. American Psychologist, 1978 (February): p. 99-113.

Différences psychologiques et physiologiques avant et après Access Bars®

Une étude contrôlée comparativement à un groupe au repos : Un impact nettement supérieur à ce qui était attendu

Une étude du Dr Astrid Vester

Médecine intégrative, énergétique et du mode de vie, Facilitatrice certifiée professionnelle HeartMath, Facilitatrice certifiée Access Consciousness

Collaborateurs :

Zsófia Makranczy, *collecte des données*

Susanna Mittermaier, MSc, *psychologue de renom, fondatrice de la Psychologie pragmatique*

Mia Deluca, *collecte des données et statistiques*

Katja Gorup Pegan, *conception graphique*

Diana Weinfurt Gardella, *directrice de recherche*

