

AUX CONFINS DE LA NOUVELLE LUMINOTHÉRAPIE, DE LA
RELAXATION ET DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

PSiO Magazine

Le magazine du réseau PSiO
Numéro 0 - 2016

PSiO

Accélérateur
de *bien-être*

Le pouvoir de la
lumière *bleue*

Les percées en
psychosomatique

Les pionniers
dans le
domaine médical



PSIOPLANET - LE CATALOGUE 2016





PSiO 2.0

ENFIN DISPONIBLE SUR TERRE
DEPUIS LE 1^{ER} JANVIER 2016

WWW.PSIO.COM

Bienvenue dans le monde du PSiO!

Pour votre bien-être, un continent d'applications diverses, téléchargeables dans un petit bijou de technologie: la lunette PSiO.

Dans sa mémoire, des heures de programmes en tous genres pour votre plaisir: méditation guidée, turbo siestes en musiques colorisées ou encore relaxations guidées par la voix. Selon la longueur d'onde programmée, les séances seront baignées de lumière soit relaxante, soit dynamisante.

La vision de notre entreprise est de faire du PSiO plus qu'un objet usuel de détente mais un véritable compagnon pour l'esprit (PSI = l'esprit en Grec).

Au-delà d'un simple catalogue, PSiO Magazine est un support convivial de diffusion de l'information pour les ambassadeurs du réseau Psio. Sont présentés les pionniers, les actions originales d'ambassadeurs, les études qui expliquent les effets de certaines applications et la philosophie du réseau PSiO.

Qu'est-ce que le réseau Psio et quelle est sa mission? C'est un réseau d'utilisateurs hautement satisfaits qui tiennent à cœur de diffuser les bienfaits des applications Psio: via leurs familles, leurs amis, leurs connaissances, leurs collègues ou des professionnels du secteur santé, le réseau se développe ainsi à travers des séances d'information, des journées portes ouvertes, des ateliers découvertes ou des soirées entre amis!

Vivre passivement une séance de suggestions apaisantes, ou pratiquer activement la pleine conscience et la visualisation positive concourent ensemble à installer un nouveau métabolisme neuronal.

Dans une société gavée de somnifères, d'antidépresseurs et d'anxiolytiques, le PSiO se profile comme une véritable opportunité pour aller naturellement, étape par étape, vers l'harmonie de l'esprit.

C'est la première fois qu'une solution aussi simple à mettre en place peut se retrouver sur la table de nuit de tout un chacun pour générer des pensées positives avec le support efficace de la lumière qui agit ici comme un puissant catalyseur.

Les bienfaits des applications Psio sont multiples: harmonie émotionnelle, croissance personnelle, performance, renforcement de l'immunité et même reprogrammation des comportements. Bref, à découvrir!

Le Psio vous donne donc rendez vous dans cet espace très privé qu'est votre havre de paix; un espace qui vous appartient à vous seul et qui ne demande qu'à prendre soin de vous...

Je vous souhaite de bonnes séances!

Stéphane Dumonceau
Concepteur

PSiO Magazine

Le magazine du réseau PSiO

Directeur de la rédaction

Stéphane Dumonceau-Krsmanovic

Ont collaboré à ce numéro :

Dr Patrick Van Alphen

Dr Mickael Litchincko

Dr Jean-Jacques Lisoir

Dr Jacques Bailly

Frédéric Lilienfeld

Mehdi Belamallem

Victor Som

Corrections

Andrée Dumonceau

Graphisme

Olivier Demierbe

Prix de vente au numéro

4.50 €

Impression

Onlineprinters.com

Diffusion

Réseau PSiO

Editeur

Psychomed.com S.A.

117a Vieux Chemin de Wavre

1380 Ohain

Belgique

www.psiocom.com

PSiO

Accélérateur de *bien-être*



Somnolence au volant : la lumière
bleue aussi efficace que le café !

18



PSiO émet la **bonne**
lumière bleue

26



Comment les applications
PSiO peuvent **influencer**
les gènes

32

3 **L'édito** de Stéphane Dumonceau

6 Le PSiO dans le monde

Le PSiO au **Québec**

8 Le PSiO à l'**Eden Plage**, Saint-Tropez

Le PSiO dans la **Silicon Valley**, Californie

10 Les pionniers

Dr Mickael Litchinko

Pionnier en anesthésiologie depuis 1990

13 **Dr Jean-Jacques Lisoir**
Médecine psychosomatique

Dr Patrick Lemoine

Usage en labo du sommeil

15 **Dr Patrick Van Alphen**
Pionnier en salle de réveil

Dr Jacques Bailly

(médecine du sport) : football club de Seraing

14 PSiO accélérateur de bien-être

18 **Somnolence au volant** : la lumière bleue aussi efficace que le café !

20 **Relaxation** ou **méditation** ?

24 **Stéphane Dumonceau - Krsmanovic** Interview du fondateur

26 PSiO émet la **bonne lumière bleue**

29 La stimulation par la lumière peut **soulager la dépression**

32 Comment les applications PSiO peuvent **influencer les gènes**

37 La parole aux ambassadeurs : **l'expérience de Frédéric Lilienfeld**

38 Introduction à **la philosophie PSiO**

43 Une étude prouve la relation directe entre **immunité et émotions positives**

45 Pourquoi **le réseau PSiO** ?

Les formations du réseau PSiO

49 Catalogue Psioplanet

Les différentes applications PSiO

1. Les séances du matin

2. Les séances de l'après-midi

3. Les séances du soir

54 Tous les programmes disponibles pour le PSiO
Les packages



6



11



13



20



29



32



38



49



Bernard Meloche - Fondateur Ovarium

Le Spa Ovarium est un centre de relaxation reconnu à Montréal pour ses massages de qualité, son expérience de Bain-Flottant unique et ses soins novateurs de NeuroSpa et de Psio, dont la synergie permet de calmer le corps et de libérer l'esprit. C'est grâce au dynamisme de Bernard Meloche, son directeur, que le centre Ovarium est devenu une véritable référence au Canada. En effet, riche d'une expertise de plus de 30 ans, le centre innove toujours en matière de mieux-être en proposant des soins uniques et un service à la clientèle d'excellente qualité. C'est ainsi que les «audiocaments» de PSYCHOMED sont aussi présents à l'Ovarium avec comme titre privilégié «Relaxation prénatale».

Ouvert sept jours sur sept, de 8h30 à 22h30, le Spa Ovarium offre jusqu'à 72 séances par jour de Psio à sa clientèle! La mission du Spa Ovarium est d'améliorer de manière durable la santé et le bien-être intérieur du plus grand nombre de gens pos-

Le PSiO au Québec

sible, en misant sur la compétence de professionnels attentionnés et sur les meilleures technologies de pointe. De fait, l'appareil Psio s'est intégré tout naturellement à l'offre de service du centre, car il rejoint la vision d'offrir une détente intégrale du corps et de l'esprit, qui mène au mieux-être et à la paix intérieure durables, permettant de surfer sur la vie moderne.

Aujourd'hui, le Spa Ovarium est fier de participer à l'évolution du réseau Psio en tant que tête de réseau PSiO sur le Québec et le Canada. A ce propos, le centre fait le pont avec la Belgique en travaillant sur des procédures simples et accessibles pour les ambassadeurs. Il met à leur disposition des locaux pour les formations, l'introduction aux appareils et l'affiliation de nouveaux Ambassadeurs.

Mehdi Belamalle
Directeur



L'Ovarium à Montréal



Parmi les activités principales: les massages

An aerial photograph showing a coastal town nestled in a bay, with mountains in the background. The water is a deep blue, and the town is densely packed with buildings. The title 'Le PSiO à l'Eden Plage' is overlaid in large white letters.

Le PSiO à l'Eden Plage



L'expérience de l'été 2015

Durant tout l'été 2015, Jean Charles Caplier, propriétaire d'un SPA dans la région lyonnaise s'est installé sur la fameuse plage de Pampelonne: Eden Plage. C'est dans ce havre de paix et d'harmonie qu'une clientèle haut de gamme vient se ressourcer pour enfin revenir à l'équilibre.

Bénéficiant d'un partenariat exclusif, les clients de la plage ont ainsi eu l'heureuse surprise de pouvoir faire des séances « découverte PSiO » au cours de la sieste ce, à un tarif très privilégié.

Cette offre s'est déroulée durant toute la saison, soit de juillet à septembre. Et la nouvelle n'étonnera plus personne: les clients en redemandent! Conclusion, retour à Saint Tropez cette année!

Golf de Saint-Tropez



*« Joie de vivre », sérénité, soleil et coquillages :
tel était le programme de l'été 2015
pour les clients de l'Eden Plage.*



Westfield Valley Fair, Santa Clara

Le PSiO dans la Silicon

Imaginez un dispositif qui peut vous détendre, vous fournir un sommeil sain et re-dynamiser vos sens sans utiliser aucun médicament! Eh bien, ce dispositif est une fusion de la lumière et de stimulation sonore sous forme d'une haute technologie. Il est en train de se diffuser à la vitesse 'lumière' sur les consommateurs de la Silicon Valley et le personnel des plus prestigieuses entreprises de la région.

J'ai rencontré Stéphane Dumonceau lors d'une présentation de «Start up» chez SF New Tech à San Francisco en juin 2013. Stéphane m'a fait essayer le PSiO et j'ai immédiatement perçu le fantastique potentiel de ce dispositif unique au monde! Nous avons pris rendez-vous dès le lendemain et dans

les semaines qui ont suivi nous avons commencé une collaboration pour le développement en Californie.

C'était juste après que la NASA aie manifesté son intérêt pour l'intégration du PSiO dans les programmes spatiaux et pour la gestion du décalage horaire des astronautes revenus sur Terre (vols USA-Russie). Après avoir vu et testé le PSiO au CES de Las Vegas, grâce à une campagne sur le terrain nous avons ainsi fait tester le PSiO par le grand public dans les rues de San Francisco! Grâce à cela nous avons pu tester un grand intérêt de la part des personnes de la région connues pour être très ouvertes aux nouvelles technologies.



Au début de Mars 2015, moi et son équipe avons lancé le PSiO au «Palace of fine arts» en plein cœur de San Francisco pour que la population ait une expérience pratique du PSiO et de ses effets bénéfiques. Plus de 6000 démonstrations ont été réalisés jusqu'à présent dans cet endroit idyllique commémorant les nouvelles innovations technologiques du iHangar avec les restes de l'Exposition Internationale de 1915. Le nombre d'utilisateurs et le nombre d'ambassadeurs sont de plus en plus nombreux de jour en jour et notre nouvelle structure continue de promouvoir les avantages du PSiO.



SF New Tech, San Francisco

Valley, Californie

Au cours du dernier trimestre de 2015, nous avons lancé un magasin nomade Psio dans le centre commercial « Westfield Valley Fair Shoppingtown » à Santa Clara, au cœur de la Silicon Valley. Les intentions étaient de sensibiliser les principaux acteurs d'entreprises comme IBM, Intel, Google, Genentech et Facebook sur les avantages du PSiO. Très rapidement ces entreprises ont été séduites par les effets immédiates de l'appareil.

En effet, imaginez que vous utilisiez le PSiO pour le bien-être des travailleurs de l'entreprise et que la relaxation et la récupération induite améliorent l'humeur et la productivité!

C'est dans cet esprit que nous développons en ce moment différents protocoles pour améliorer la PERFORMANCE dans ces entreprises.



Victor Som
CEO
SCM PSiO



Facebook Head Office



IBM Head Office

Dr Mickaël Litchinko

Pionnier en anesthésiologie depuis 1990



Le Dr Litchinko est pratiquement à l'origine de notre mouvance hospitalière qui débuta en 1990. Il a une expérience de maintenant 25 ans en anesthésiologie loco-régionale à Nancy. Avec son collègue le Dr Diebold, chirurgien, ils ont pratiqué plus de 20.000 opérations en utilisant la technologie de PSYCHOMED. Et ils ont obtenu très rapidement une diminution significative voire une absence totale de sédation intraveineuse en complément à l'anesthésiologie. Les patients sont ravis! Ils vivent une opération en détente totale et, comme le patient est calme, l'opération peut se dérouler sans mouvement intempestif du pied, le principal pour un chirurgien qui opère au millimètre près, bien évidemment... Le Dr Litchinko nous parle de son expérience et de sa vision pour le monde hospitalier:

Le monde hospitalier n'est pas épargné par la vague «slow life», la zen attitude qui alimente les bonnes intentions humanistes d'anesthésistes de plus en plus nombreux et qui s'intègrent parfaitement aux nouveaux modes de prise en charge des patients opérés. Presque une lente révolution, en tous cas une évolution certaine, quand on parle de thérapie participative et d'évictions médicamenteuse, remplacée par des méthodes plus naturelles aussi efficaces et sans effet secondaire délétère (audiocaméras, suggestion,

méditation, Reiki...) dont le bénéfice s'étend au-delà du patient jusqu' à celui qui utilise ces techniques; A une époque où il est tellement question de «burn out», de démotivation professionnelle, d'acédie, ne boudons pas ce plaisir car exercer de cette façon en est réellement un! La prise en charge moderne de l'opéré du XXI^e siècle redécouvre l'empathie, la suggestion conversationnelle, la programmation neurolinguistique, la sophrologie, etc. redonnant à notre métier la dimension humaine dont en fait, il ne doit jamais se départir.

La chirurgie évolue dans sa prise en charge, privilégiant l'ambulatoire à l'hospitalisation et pas seulement pour des raisons comptables qui intéressent principalement les gouvernances politiques, mais aussi pour l'opéré, fort demandeur de pouvoir réintégrer son domicile le plus rapidement possible. Ce concept, sans être vraiment nouveau, connaît un essor considérable, forçant les différents intervenants à progresser dans leur technique (moins invasive, plus confortable et permettant une parenthèse plus courte hors du chemin de vie du patient).

Un des axes de cette mouvance est, en dehors de la sécurité, de l'antalgie, de la minimalisation de l'impact sur les principales fonctions motrices et intellectuelles, reste la prise en charge de l'anxiété (pré, per et post-opératoire), car elle conditionne souvent tout

le reste (à douleur identique, la souffrance peut être considérablement modulée et le vécu global totalement modifié).

Les règles du jeûne pré opératoire ont beaucoup évolué, autorisant l'absorption de liquides clairs deux heures avant l'intervention; le respect de la pudeur et de la dignité est mieux pris en charge; un contrat de confiance est acté avec le patient qui lui donne une place plus responsable, témoin donc d'une confiance certaine qui lui est accordée par le corps médical dans cette situation habituellement si génératrice d'anxiété du fait même de l'impuissance ressentie par le «patient - opéré - objet»; L'arrivée en salle d'opération peut être envisagée à pied et non plus en brancard. Tous ces «nouveauautés» imposent des explications pré opératoires, qui sont une occasion supplémentaire de gérer l'anxiété du futur opéré (verbalement ou par l'utilisation de techniques modernes de relaxation dédiées particulièrement à ce genre de situation); Sur plusieurs milliers d'opérés pris en charge de la sorte, nous n'avons eu aucun retour négatif avéré, mais de très nombreux témoignages enthousiastes, ce qui nous conforte dans l'utilisation de ces techniques et nous ravi sur le plan humain.

Dr Mickaël Litchinko



Dr Jean-Jacques Lisoir

Médecine psychosomatique

Très heureux de pouvoir témoigner de mon expérience de plus de 25 ans maintenant dans l'utilisation des audiocamets, pour moi, et pour mes patient(e)s (aujourd'hui augmentées de la technologie «psio»!)

Quand Stéphane Dumonceau m'a demandé de rédiger les textes des premiers enregistrements (arrêter de fumer, s'endormir, gestion du poids...) j'étais loin d'imaginer l'extraordinaire efficacité de ce nouveau procédé et l'étonnante diffusion qu'ils allaient connaître!

Aujourd'hui, bon nombre de mes patient(e)s ont adopté ce nouvel outil pour leur plus grand bonheur; car il leur a permis de trouver un confort de vie supérieur, voire la résolution de nombreux problèmes de santé, grâce à une meilleure gestion de leur stress au quotidien.

Avec le Psio, c'est la persévérance qui sera récompensée. Car si une séance de temps à autre sera un agréable moment à passer, l'usage quotidien sur 15 jours voire 3 semaines vous fera percevoir votre réalité sous un angle plus distancié, plus «zen»...!

Dr Jean-Jacques Lisoir



Dr Patrick Lemoine Usage en labo du sommeil

Extrait du livre « **Dormir sans médicaments... ou presque** » (édition Laffont) du Dr Patrick Lemoine :

Des lunettes pour faire dormir et se réveiller

Je mettrai à part ce dispositif particulier dont l'objectif n'est pas d'être connecté pour se surveiller mais bien de soigner. En effet, j'en ai une expérience particulière et je peux donc témoigner de son efficacité.

J'ai d'abord expérimenté sur moi-même le système nommé P*SiO* pour me resynchroniser à mon retour de Chine car, étant un sujet du matin, je suis chronorigide et j'ai donc beaucoup de difficulté à supporter le décalage horaire ; je l'ai trouvé tellement intéressant que je me suis mis à le prescrire à mes patients les plus gravement insomniaques, et ce avec des résultats parfois étonnants.

Certains de mes confrères considèrent ce dispositif comme un simple gadget mais, selon moi, ils ont tort. En réalité, ce système combine plusieurs approches grâce à un grand nombre de programmes destinés à relaxer, réveiller, mettre en forme.

C'est tout d'abord un puissant distracteur : des lumières, des formes, plus ou moins psychédéliques, que l'on perçoit selon son désir les yeux ouverts ou les paupières closes, puis des bruits, des musiques et surtout des textes permettent d'induire une perte de contrôle, un lâcher-prise propice à l'endormissement. Jugez-en : l'écouteur de l'oreille droite raconte une histoire d'une voix féminine

très douce ; peu après, c'est dans l'oreille gauche qu'une voix masculine également douce se fait entendre pour raconter une autre histoire. Le sujet essaie de suivre les deux histoires en même temps, ce qui demande beaucoup de concentration et se révèle impossible, d'autant que, après un moment, quand on pense y arriver, les deux écouteurs s'inversent et là... il est difficile de ne pas s'endormir ! Pour ma part, je n'ai jamais réussi à aller jusqu'au bout... c'est un peu frustrant de ne pas connaître la fin de l'histoire mais c'est tellement agréable de s'endormir de cette manière !

Certains programmes très toniques réveillent et donnent la forme, d'autres proposent des exercices de relaxation très sophistiqués avec exercices musculaires, d'autres encore sont plus proches de l'hypnose... bref, le système est très riche et varié et il a changé ma manière de traiter mes patients les plus gravement touchés. Selon moi, on est très loin de se trouver face à un simple gadget. Il s'agit plutôt d'un dispositif portable permettant de s'adonner à la méditation, aux thérapies cognitives et comportementales, à la relaxation, à l'autohypnose...





Dr Patrick Van Alphen

Pionnier en salle de réveil

Je suis à l'origine de la création de la clinique du poids. Parallèlement, j'ai aussi introduit la technologie de PSYCHOMED dans la salle de réveil de l'hôpital universitaire Saint Pierre à Bruxelles. Le succès ne se fit pas attendre puisqu'à près mesure de la part du personnel 25% des complications post-opératoires avaient chuté rien que par la meilleure gestion de l'anxiété des patients en provenance des salles de chirurgie.

L'aspect inattendu de cette mini-étude fut aussi de se rendre compte que cette gestion du stress des patients concernait autant celle du personnel qui pouvait souffler un peu au lieu d'être sollicité en permanence. J'ai été très impressionné par cette méthode et j'ai ensuite participé à l'élaboration de textes sur la gestion du poids mais aussi d'autres thèmes comme la gestion émotionnelle des patients atteints de psoriasis, de crises d'asthme ou encore d'acouphènes. Depuis 20 ans, j'obtiens des résultats très intéressants.

Dr Jacques Bailly

Médecine du sport

Football club de Seraing

J'ai utilisé la technologie de PSYCHOMED d'abord personnellement puis ensuite dans le cadre de la prise en charge de ma clientèle pour la gestion de la douleur.

Je l'ai aussi utilisée lorsque j'avais pris en charge le suivi des footballeurs à Seraing. Même dans le car qui emmenait les joueurs vers la région des parties adverses, je préconisais l'utilisation de l'appareil portable pour la gestion du stress avant la compétition. Les joueurs m'apostrophaient alors régulièrement, se souvient-il, pour que je ne les oublie pas et qu'ils puissent se détendre avant le match ! Cette technologie est réellement efficace et je ne pourrais pas m'en passer dans le cadre de ma pratique professionnelle.





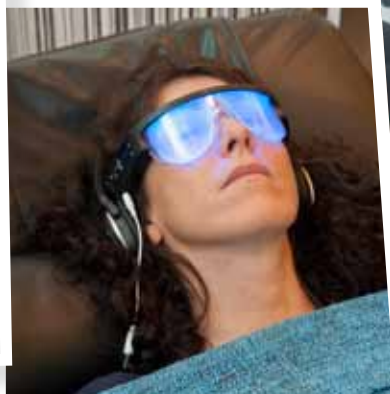
PSiO en *centre commercial*

Kiosque PSiO dans le Woluwé Shopping Center

C'est après notre expérience en magasin « bien-être » en France que nous avons

expérimenté l'efficacité de la démonstration en kiosque ou Pop-Up store en centre commercial. Qu'est-ce qu'un Pop-up Store? C'est un magasin éphémère itinérant qui crée l'événement et qui permet de promouvoir un nouveau produit. L'avantage d'un kiosque PSiO? C'est la possibilité, pour tout un chacun, de faire l'expérience PSiO confortablement installé dans un

siège « zéro-gravity », la Rolls Royce des sièges de détente. Équipé d'un casque antibruit pour annuler le bruit ambiant, le PSiO diffuse alors la séance découverte, une séance donnant toutes les explications sur la technologie t présentant un échantillon de « turbo sieste » suivie par une séance « Gestion du stress ». Résultats : lâcher prise garanti et une personne sur trois qui essaient le PSiO, l'achète! Un taux plutôt étonnant pour des personnes qui n'étaient pas venues dans un centre commercial pour acquérir un nouveau dispositif bien-être... Un nouveau produit grand public est né.



Somnolence au volant : la lumière bleue aussi efficace que le café !

Des chercheurs du laboratoire « Sommeil, attention et neuropsychiatrie » (CNRS / Université Bordeaux Segalen), en collaboration avec des scientifiques suédois, viennent de démontrer pour la première fois, au moyen de tests en conduite réelle, qu'une émission continue de lumière bleue est aussi efficace que le café pour améliorer la vigilance au volant la nuit.

Publiés dans la revue PLoS One, ces résultats pourraient mener au développement d'un système électronique anti-somnolence intégré au véhicule. Avant cela, les scientifiques doivent tester plus largement ce dispositif.

Induite par une privation de sommeil, la somnolence au volant la nuit diminue la vigilance, les réflexes et la perception visuelle du conducteur. Elle est à l'origine d'un tiers des accidents mortels sur autoroutes.

Outre la possibilité de faire une agréable « **TURBO SIESTE** » grâce à la lumière émise par le PSiO et d'éviter un accident souvent mortel sur l'autoroute, le PSiO constitue donc aussi une alternative à la prise de café ou autre stimulants biochimiques qui comportent tous des effets secondaires néfastes pour la santé.

On sait que la lumière bleue augmente la vigilance en stimulant des cellules nerveuses spéciales situées sur la rétine, une membrane localisée au fond de l'œil : les cellules ganglionnaires de la rétine (CGR). Ces cellules sont en connexion avec des aires cérébrales contrôlant l'éveil. Leur stimulation par la lumière bleue induit l'arrêt de la sécrétion de la mélatonine, l'hormone responsable de la diminution de la vigilance la nuit. L'effet positif de la lumière bleue sur la vigilance nocturne est connu depuis 2005, notamment grâce à des travaux américains. Mais ces études ont démontré cet effet uniquement lors de tâches cognitives simples, comme appuyer sur un bouton si on perçoit un stimulus lumineux. La conduite est une tâche beaucoup plus complexe.

Pour étudier l'efficacité de la lumière bleue lors de la conduite nocturne, les chercheurs ont pensé à introduire dans l'habitacle d'un véhicule expérimental, une lampe à LED spéciale fixée sur le tableau de bord central, et émettant une lumière bleue en continu. Puis ils ont demandé à 48 volontaires masculins sains d'âge moyen de 33,2 ans de conduire chacun pendant 3 nuits espacées d'au moins une semaine, 400 km sur une autoroute. La conduite avait toujours lieu entre 1h et 5h15 du matin, avec une pause de 15 minutes à mi-par-

cours. Pendant chacune de ces trois nuits, chaque volontaire a reçu soit une exposition continue de lumière bleue, soit deux tasses contenant 200 mg de caféine, une avant le départ et une pendant la pause, soit deux tasses de café décaféiné (placebo). Il est important de préciser que leur sommeil après conduite sous émission continue de lumière bleue n'a été pas affecté. Les chercheurs ont ensuite analysé un critère reflétant une diminution de la vigilance: le nombre de franchissements inappropriés de lignes latérales (bande d'urgence et ligne de dépassement).

Résultat

Il est apparu que le nombre moyen de ces franchissements inappropriés était de 15 avec la lumière bleue, contre 13 avec le café et 26 avec le placebo. L'exposition continue à la lumière bleue pendant la conduite s'avère donc aussi efficace que le café pour lutter contre la somnolence au volant pour autant que le conducteur ne soit pas gêné par cette lumière. En effet 8 volontaires sur 48 (17%) ont été éblouis par la lumière bleue et n'ont pas pu effectuer le test.

Les scientifiques s'attèlent désormais à vérifier si ces premiers résultats se reproduisent sur un plus grand nombre d'hommes, mais également chez les femmes ainsi que chez les personnes âgées. L'une des applications pourrait être la conception d'un système anti-somnolence embarqué au sein du véhicule.

On imagine que l'implantation d'un système de maintien de la vigilance prendra du temps pour les constructeurs de camions et de voitures. Par ailleurs, l'effet «TURBO SIESTE du PSiO ne se résume pas seulement à la projection de lumière bleue (avec la bonne fréquence à 470 nm) mais aussi à un repos immédiat de l'esprit, un arrêt complet des neurones permettant un véritable repos des aires cérébrales dévolues à la surveillance de la conduite connue pour être particulièrement fatigante au volant surtout lorsqu'il s'agit de conduite durant plusieurs heures, voire plus de 5 heures! Utilisez donc le PSiO lors de vos déplacements en voiture et notamment pendant les longs trajets qui vous emmènent en vacances!

Références

In-Car Nocturnal Blue Light Exposure Improves Motorway Driving: A Randomized Controlled Trial. Jacques Taillard, Aurore Capelli, Patricia Sagaspe, Anna Anund, Torbjorn Akerstedt, Pierre Philip. PLoS One, 19 octobre 2012.

On sait que la lumière bleue augmente la vigilance en stimulant des cellules nerveuses spéciales situées sur la rétine. Après expérimentation, l'exposition continue à la lumière bleue pendant la conduite s'avère aussi efficace que le café pour lutter contre la somnolence au volant



Relaxation **ou** *méditation ?*

Par S. Dumonceau



Tout d'abord j'aimerais faire une parenthèse sur la philosophie zen qui entoure et justifie les différentes propositions sur Psioplanet. Par ailleurs, donner quelques explications sur les notions de relaxation et de méditation. Nous avons développé au fil des années de simples outils pour aller plus facilement vers l'équilibre, en toute autonomie. La méditation et la relaxation par la voix sont en effet le début des manœuvres de distanciation qui précède l'éveil. Pompeusement appelé «éveil spirituel», cet état de conscience peut être atteint via ces techniques assez simples. Mais, il serait bon avant tout, de bien comprendre la différence entre méditation et relaxation. Ce qui se conçoit facilement s'exécute plus aisément et l'attitude pour le faire vient naturellement. Or, peu de gens savent en quoi ces deux chemins diffèrent.

La Relaxation

C'est un chemin qui commence par l'apprentissage du lâcher prise et l'arrêt des pensées ruminantes. Des dizaines d'enregistrements sont proposés sur Psioplanet pour vous permettre d'atteindre facilement cet état. Fonction de différentes thématiques, ils mènent tous à l'état d'équilibre. Plus précisément, progressivement, à l'aide d'exercices simples de respiration et de contraction / relâchements musculaires, le corps se relâche. Ensuite c'est au tour de l'esprit d'entrer progressivement dans un état de calme. Les «mutli-évoations» (plusieurs voix qui vous parlent en même temps) contenues dans nos «audiocaments» participent activement à ce calme de l'esprit car elles provoquent le largage progressif de notre sentinelle, c'est-à-dire de l'attention.

On se laisse ainsi guider au bord du sommeil, mais toujours conscient, vers un état hautement régénérateur. C'est un état où l'on pourrait penser dormir mais si on vous touche, vous réalisez alors que vous ne dormiez pas. La zone neuronale qui gère la vigilance est à ce moment en repos total. On «entend» toujours mais on n'«écoute» plus. Cet état d'écoute, à proprement parlé «subconsciente» est spécialement restaurateur car c'est un état d'homéostasie. Grâce aux images apaisantes et aux métaphores contenues dans les histoires racontées à ce moment, le subconscient fait littéralement son marché et intègre les images dont il a besoin pour trouver une certaine paix intérieure. En général, les exercices de relaxation se pratiquent en couché pour permettre à la vigilance de s'atténuer progressivement et d'aller résolument vers ce fameux état frontière, au bord du sommeil.



La Méditation

Bien redressé, en haute concentration, les méthodes de méditation sont fort différentes de la relaxation : on apprend, par exemple, à se concentrer sur un point du corps ou sur une sensation et tout en respirant d'une manière adéquate, à veiller à stopper le flux compulsif de pensées parasites. En général, les exercices de méditation se pratiquent redressé pour éviter de s'assoupir et pour garder la vigilance centrée sur la sensation, le ressenti. Progressivement, les pensées diminuent et lorsqu'elles se manifestent encore il est conseillé de radicalement recentrer l'attention sur le ressenti. On n'écoute plus, on entend. On ne regarde plus, on voit. On n'interprète plus aucune donnée en provenance des sens. On les vit via le cerveau émotionnel qui seul reste en activité. C'est le fameux état de «samadhi» qui mena le «Buddha» dans sa recherche de la «vérité» à l'«illumination», l'Union avec le tout, un état de contemplation dans la non pensée. La plupart des gens pensent que les «méditants» ne pensent plus alors qu'en réalité ils continuent de penser mais l'activité cérébrale s'est déplacée vers les zones émotionnelles et ne se trouve plus dans le cortex superficiel. Si on mesure les ondes cérébrales des méditants, on y voit naturellement peu d'activité dans le cortex, ce qui est somme toute normal quand on a compris le but de cette discipline et les moyens pour arriver à cet état.

Comprendre ces deux voies

La plupart des gens mélangent la compréhension de ces deux méthodes car elles proposent toutes deux un arrêt des pensées corticales. Comme vous pouvez le constater, le trajet pour y parvenir est pourtant très différent, même si l'objectif (stopper les pensées) est sensiblement le même. En effet,



pour la relaxation, le conscient est au repos alors que pour la méditation la vigilance est de mise.

Pour la relaxation, il ne faut plus rien contrôler et il est proposé à notre sentinelle qu'est l'attention de se placer en mode repos. Pour la méditation, il faut rester dans le contrôle et par la volonté centrer son esprit dans la sensorialité, là où la sensation (non plus celle qui réfléchit) mais celle qui compare les données et les analyse inlassablement.

Le cortex

Cette partie de l'encéphale qui participe à l'analyse du réel est construite dans une architecture constituée de connexions en boucles successives. Nous avons un cortex comparant. Sa façon de comprendre la réalité est de comparer les données en permanence et d'affiner ainsi une mesure. Les mémoires à court et à long terme sont grandement sollicitées et toute cette activité peut parfois s'avérer très fatigante. On comprend bien que certaines personnes préféreront les méthodes de relaxation alors que d'autres préféreront celles de méditation. Une personne qui est stressée et exténuée s'orientera plutôt vers la relaxation alors que celle qui désire aller vers le contrôle de l'esprit par la discipline et qui a de l'énergie à revendre, s'orientera plutôt vers la méditation.

Pour certains, le contrôle est une caractéristique même de leur personnalité et cette voie les rassurera. Alors que pour d'autres, le lâcher prise, « aller avec le flux », est au contraire sécurisant et ils préférerons cette façon de procéder.

Que ce soit passivement dans les enregistrements de détente type « audiocaments » ou activement, dans les enregistrements de méditation, l'idée est de se recentrer sur soi d'abord.

« Solliciter l'attention favorise ensuite le relâchement de celle-ci. Comme un muscle qui se détend plus aisément après s'être contracté, l'esprit se relâche lui aussi plus facilement après s'être concentré ».

Rencontre des deux méthodes



Il est aussi bon de s'adonner aux deux types de démarches. En effet, il apparaît que solliciter l'attention favorise le relâchement de celle-ci. Comme un muscle qui se détend plus aisément après s'être contracté, l'esprit se relâche lui aussi plus facilement après s'être concentré. Cela ressemble un peu à une gymnastique de l'esprit.

Ces démarches de l'esprit, si elles sont pratiquées de manière régulière, permettent un changement du niveau de la conscience et progressivement la capacité à discipliner son esprit. Car cette forme de gymnastique permet une forme de distanciation automatique avec les soucis. La série «DOUBLE YOU» est une recherche dans ce sens.

L'originalité de la série «Double you» est de faire cohabiter spécifiquement les deux approches (méditation et relaxation). «Double you» signifie approcher le SOI via une double démarche, ce que j'ai appelé la «double écoute». Les exercices se font d'abord en mode conscient, en haute vigilance puis ensuite en mode subconscient, en vigilance zéro. On démarre assis bien redressé et on continue la séance couché. Cette méthode constitue l'aboutissement de mes humbles recherches pour l'accès à un état d'équilibre le plus aisément et le plus rapidement possible. Vivre cet état régulièrement engendre un équilibre de l'esprit qui naturel-

lement conduit à l'équilibre des systèmes nerveux volontaire et involontaire (celui qui régule le fonctionnement de tous les organes et de l'immunité), le fameux pilote automatique.

Comment s'adapte le PSiO à ces deux méthodes?

En même temps que la diffusion des conseils par la voix, il diffuse des séquences de lumières colorées dont la principale fonction est, selon le réglage, de soit d'augmenter la concentration, soit de la diminuer.

En effet, les enregistrements enrichis en lumière bleue continue (470 nm) augmentent la vigilance alors que ceux enrichis en lumière rouge clignotante (625 nm) favorise la diminution de la vigilance.

Effet immédiat?

Le PSiO vous permet de pratiquer ces deux techniques (RELAXATION & MEDITATION) qui par des voies différentes (conseils, fréquence de clignotement ou lumière continue, longueur d'onde de la lumière) mènent au même résultat : la non pensée. Savez-vous qu'il n'est pas nécessaire de pratiquer des heures pour en ressentir les bénéfices? Même quelques minutes par jour induiront de réelles améliorations dans votre quotidien : calme intérieur, meilleur intellect, récupération de la fatigue, meilleur sommeil, nuit apaisante et rêves sereins sont les premiers bienfaits dont vous pourrez bénéficier dès les premiers jours d'utilisation.

Au fil des semaines, le PSiO deviendra, comme son nom l'indique (PSI = esprit), «le petit compagnon de votre esprit».

S. Dumonceau

« Un type de lumière différent : les enregistrements enrichis en lumière bleue continue (470 nm) augmentent la vigilance alors que ceux enrichis en lumière rouge clignotante (625 nm) favorise la diminution de la vigilance »



Stéphane Dumonceau- Krsmanovic

Interview
du fondateur
par Pascal Demeyer,
journaliste

Muriel Charbonier, journaliste: Stéphane Dumonceau, vous avez créé le PSiO; comment vous est venu cette idée?

SD: A la base, spécialisé en entraînement mental pour les sportifs de hauts niveaux je recherchais une technologie pour les accompagner à distance sur le lieu des compétitions à l'étranger. C'était en 1984, il y a maintenant 30 ans. Dans le cadre d'un doctorat en psychologie de l'Education physique à l'Université Libre de Bruxelles, à partir de recherches existantes notamment celles du Dr Lefebvre en France mais aussi celles du scientifique belge Plateau, l'inventeur du cinéma, j'ai développé un prototype en 1988. Il s'en est suivi de nombreuses générations d'appareils tant pour les professionnels (Thêta+ & Mentalstim) que pour les particuliers (Dreamer 1, 2, 3, 4, 5 & Mind Booster) pour finalement arriver à l'idée du développement du PSiO en 2007.

DP: Quand est né le PSiO?

SD: Grâce à une aide importante du gouvernement wallon et différents partenaires financiers dont Thierry Pierson (Fondateur d'ex-Ogone), après 5 ans de recherche le PSiO est né sous forme d'une première production prototype en octobre 2012. Il a cependant fallu attendre septembre 2015 pour voir abouti le produit comme nous l'avions imaginé.

DP: Que veut dire le mot PSiO?

SD: PSI vient du Grec «l'esprit», le PSiO se veut être le compagnon de l'esprit.

DP: Le PSiO est-il unique au monde?

SD: on peut vraiment le dire car parmi les nombreuses lunettes qui existent dans le genre, le PSiO est le seul «tout en un» à posséder une technologie

Ce qui rend le PSiO unique au monde? Il y a pas mal d'amateurs dans le domaine. Il y a d'abord une technologie optique brevetée et plusieurs certifications indispensables comme le certificat d'innocuité du Laboratoire français de mesure (LNE) mais aussi la certification FCC (pas d'ondes électromagnétiques émises). Ensuite, outre le «TOUT EN UN», ce qui place finalement le PSiO complètement à part dans le monde de la concurrence, ce sont les protocoles d'exposition à la lumière et la conception des applications effectuées à partir d'études à l'électroencéphalographie. Il y a beaucoup de lunettes qui clignotent sur le marché... La plupart des concurrents n'ont aucune formation dans le domaine des neurosciences. Le PSiO, ce n'est pas de l'improvisation, mais le résultat d'études scientifiques strictes.

optique aussi sophistiquée. C'est en effet, le seul appareil qui propose la nouvelle luminothérapie en mode continu ou pulsé et yeux ouverts avec les études à la clé. PSYCHOMED est en effet la seule entreprise à avoir investi dans la recherche médicale et elle a maintenant une expérience en clinique universitaires depuis plus de 20 ans.

DP : Je suppose que cette expérience hors norme a débouché sur différentes applications ?

SD : De ces recherches ont découlé effectivement plusieurs programmes à l'attention du monde médical mais aussi de multiples applications pour les particuliers ! Car le PSiO c'est aussi et surtout 150 programmes de relaxation, de méditation ou encore des morceaux de musiques colorisés et dans des styles aussi variés qu'originaux comme le jazz, la « lounge » ou la « new age ».

DP : Mais les fonctions « récupération », « sommeil serein » et « bonne humeur » restent les principales indications ?

SD : oui, ces applications sont au cœur des vertus essentielles du PSiO. Et le PSiO constitue la seule alternative vraiment fonctionnelle aux somnifères, antidépresseurs et anxiolytiques.

C'est donc en cela qu'il constitue une percée réellement révolutionnaire dans le secteur du mieux-être et de la prévention des principales maladies dues au stress. Il ne faut pas oublier que ces médicaments sont parmi les plus prescrits par les médecins généralistes. Ils représentent un coût énorme pour la société (sans compter le coût des soins dus aux nombreuses contre-indications).

DP : Quelle est la vision de votre entreprise ?

SD : la vision de PSYCHOMED est de proposer le PSiO comme produit usuel. Un dispositif placé à côté du lit de tout un chacun avec une possible utilisation au quotidien.

DP : Comme une brosse à dent ? (rire)

SD : absolument ! Le PSiO est à la qualité du sommeil ce qu'une brosse à dent est à l'hygiène dentaire. Notre mission est à présent de le faire connaître au monde entier via notre réseau !

DP : En résumé, le PSiO est donc le compagnon idéal pour un sommeil serein ?

SD : oui, mais pas seulement : son utilisation ne s'arrête en effet pas au sommeil ; il représente effectivement l'outil de détente pour l'esprit le plus puissant existant à ce jour mais sa particularité exceptionnelle c'est aussi son étonnant pouvoir énergisant. Sous PSiO, c'est comme si vos batteries se rechargeaient à la vitesse de l'éclair (c'est le cas de le dire – rire :-). D'où les fameuses « turbo-siestes » en musiques qui font disparaître en fumée la fatigue

et la morosité en un clin d'œil.

DP : A quoi attribuez-vous cet effet surprenant, presque paradoxal ?

SD : la lumière, sur certaines longueurs d'ondes, est comme une puissante vitamine. Un bain de lumière peut en quelques minutes vous booster en pleine forme. Sur d'autres longueurs d'ondes ce sera l'inverse et une lumière comme celle du soleil couchant vous calmera profondément... La technologie du PSiO est réellement unique au monde.

DP : Comment expliquez-vous les différents titres très variés que comportent le catalogue du PSiO ?

SD : le PSiO est avant tout un appareil de profonde détente. Dans cet état « bordure », à la frontière du sommeil, la suggestion d'images positives est aisée et même idéale. Suggérer un nouveau comportement est dès lors possible comme la gestion du sucre ou l'arrêt de fumer. Des aides psychologiques non négligeables quand on est seul à la maison et que la nervosité se fait sentir... On fait donc d'une pierre deux coups : on se détend et en même temps on peut écouter sans aucun effort nécessaire les meilleurs conseils pour un retour complet à l'équilibre !

DP : Récemment vous avez visité le responsable de la gestion du stress des astronautes à la NASA ?

SD : Un des directeurs de la NASA avait acheté un de nos prototypes au CES de Las Vegas en janvier 2013. C'est donc naturellement que nous sommes entrés en contact pour évaluer ensemble le besoin et comment configurer le PSiO pour une mission spatiale mais pas seulement. En effet, les cosmonautes subissent aussi le décalage horaire et la fatigue sur Terre notamment au cours des nombreux vols entre les USA et la Russie où ils vont s'entraîner régulièrement.

DP : On s'attend donc à voir le PSiO dans l'espace prochainement ?

SD : la validation par Harvard devrait se faire en 2016. Après toutes ces vérifications, voir le PSiO utilisé en orbite, non seulement pour la régulation du décalage horaire mais aussi pour la gestion du stress et des nombreuses fatigues chroniques des astronautes sera une belle récompense. Après 27 années de travail pour développer et faire connaître cette technologie originale, des milliers de lettres, e-mail et témoignages de remerciements, j'ai bien l'impression que tous ces efforts ont effectivement un sens !

DP : Stéphane Dumonceau, merci pour cette invention fantastique !

PSiO émet la bonne lumière bleue

Aujourd'hui il est prouvé que la lumière émise par le P*SiO* n'a aucun danger (voir certification du LNE - Laboratoire français national de mesure) bien au contraire, elle est utile pour réguler les cycles veille/sommeil.

Plusieurs rumeurs et articles de presse à l'encontre de l'industrie des diodes électroluminescentes ont fait mention par le passé d'un potentiel dangereux en ce qui concerne les tons bleus de la lumière et il était légitime de se demander si le P*SiO* émettait des longueurs d'onde lumineuse dangereuses notamment pour les personnes atteintes de dégénérescence maculaire. Aujourd'hui cette question n'est plus pertinente.

En effet, des chercheurs français, dont Serge Picaud, chercheur à L'INSERM et à l'INSTITUT DE LA VISION (<http://www.institut-vision.org>), ont observé que la nocivité des tons bleus décrits ne dépend pas de l'intensité lumineuse et que la bande toxique correspond précisément aux longueurs d'onde lumineuse comprises entre 415 et 455 nanomètres. La longueur d'onde utilisée pour les diodes dans le P*SiO* n'est donc pas concernée. Pour information, le P*SiO* est équipé de 3 diodes (RGB) dont une émettant la lumière bleue avec une fréquence dominante à 470 nm. Cette longueur d'onde est responsable, plus que toute autre type de lumière, de la régulation de la mélatonine, l'hormone associée au sommeil (*).

Un fabricant de verres optique, le groupe ESSI-LOR, a d'ailleurs mis en place ensuite un type de verre pour filtrer le « mauvais bleu », soit les fréquences bleu-violet et les UV et maximisant la transmission des « bons bleus », essentiel à la chronobiologie tout en gardant la transparence du verre (les verres Crizal Previncia).

Les sources

- Certification du LNE - Laboratoire français national de mesure
- Etude sur la toxicité de la lumière bleue: Phototoxic Action Spectrum on a Retinal Pigment Epithelium Model of Age-Related Macular Degeneration
- Exposed to Sunlight Normalized Conditions Emilie Arnault, Coralie Barrau, Céline Nanteau, Pauline Gondouin, Karine Bigot, Françoise Viénot, Emmanuel Gutman, Valérie Fontaine, Thierry Villette, Denis Cohen-Tannoudji, José-Alain Sahe, Serge Picaud. Serge Picaud, directeur de recherche <http://www.vision-research.eu>
- (*) Etude de l'efficacité des lunettes P*SiO* sur l'inhibition de la mélatonine Stéphane Krsmanovic-Dumonceau & Nicolas d'Offay - Août 2013 - Belgique







La stimulation par la lumière peut soulager la dépression

Sortir de la dépression, une utopie ?

Un défi, en tous les cas, particulièrement complexe et d'autant plus difficile que les recherches actuelles en neurosciences ont mis en évidence un métabolisme de la dépression spécifiquement addictif. La pensée positive, l'utilisation régulière des applications PSiO provoque pratiquement un état d'esprit teinté d'émotions apaisantes, agréables et écologiques. Finalement, à part la décision d'utiliser le PSiO et de s'offrir un moment à soi régulièrement, l'esprit se retrouve projeté dans un univers salvateur automatiquement ; par l'imagerie, par l'émotion générée, par la respiration apaisante. Par une méthode finalement simple à mettre en œuvre, l'esprit se met à penser naturellement positivement. C'est là que le pouvoir de l'imagerie prend tout son sens ! Comme une véritable gymnastique des neurones, ceux-ci sont, étape par étape, entraînés vers la pensée positive. Petit à petit, le métabolisme change, se modifie ainsi que la qualité de la neurotransmission.

Si, en plus des suggestions et des images apaisantes qui sont diffusées inlassablement par ce petit compagnon pour l'esprit qu'est le PSiO, quand on veut et où on veut, de la lumière est projetée jusqu'au au fond de votre rétine. Si cette lumière agit telle une puissante vitamine et modifie par son action les sécrétions des neurotransmetteurs du métabolisme de la joie et de la bonne humeur, il devient alors aisé de comprendre pourquoi elle peut réellement agir, non seulement sur la dépression hivernale mais aussi sur tous types de dépression.

Les résultats d'une étude canadienne récente vont

dans ce sens. La stimulation par la lumière peut soulager la dépression et pas juste le blues de l'hiver.

Une étude canadienne suggère que la luminothérapie, longtemps utilisée pour aider à améliorer l'humeur chez les personnes ayant le blues quand les jours deviennent plus sombres et plus courts, peut aussi traiter la dépression non-saisonnière. « Cette étude est la première à montrer que la luminothérapie seule est efficace par rapport à un placebo, et la première à comparer une combinaison lumière et médicament à la lumière seule », a déclaré l'auteur principal de l'étude, le Dr. Raymond Lam, de l'Université de Colombie Britannique.

La pensée positive combinée à la **lumière** ! Voici LE traitement de choix pour sortir, résolument, de la dépression sans avoir à ingérer de la chimie destructrice. Une étude canadienne met en évidence l'efficacité de la luminothérapie contre placebo sur la dépression. Une véritable aubaine pour ceux qui recherche une façon élégante et naturelle pour placer son esprit dans de bonnes mains !

122 personnes dépressives (non saisonnières) ont été réparties aléatoirement en quatre groupes :

1. Groupe médication seule (+ placebo)
2. Groupe luminothérapie seule (+ placebo)
3. Groupe mix : luminothérapie + médication
4. Groupe contrôle/placebo (les deux types de traitements sont inactivés)

Quel que soit le groupe, les participants recevaient une médication à prendre et un caisson émettant de la lumière. Selon le groupe, certains avaient reçu soit un médicament actif, soit un placebo et soit un caisson lumineux actif soit un modifié avec un rayonnement inactif sur le plan des récepteurs à mélanopsine. Le groupe contrôle recevait à la fois la pilule de placebo et le dispositif inactif. Je préférerais donc dire qu'il s'agit d'un super groupe placebo et non d'un groupe à proprement parlé contrôle qui serait une sorte de témoin ne prenant aucun des deux traitements.

« C'est la combinaison de la luminothérapie et des antidépresseurs qui fut la plus efficace, » a confirmé le Dr. Lam.

« Cependant, certaines personnes peuvent préférer faire l'essai d'un traitement non médicamenteux en premier lieu, et peuvent choisir de démarrer avec la luminothérapie. »

Les traitements actifs de l'étude incluaient une dose quotidienne de 20 milligrammes de fluoxétine (Prozac) et une exposition journalière à une lumière fluorescente pendant 30 minutes après le réveil chaque matin.

Au début de l'étude, les chercheurs ont utilisé un questionnaire standard pour évaluer la sévérité de la dépression en questionnant les participants à propos de leur tristesse, tension interne, sommeil réduit, appétit diminué, difficultés de concentration, manque d'énergie, incapacité de ressentir et pensées pessimistes ou suicidaires. En moyenne, les participants avaient des scores sur l'Echelle d'Évaluation de la Dépression de Montgomery-Asberg (MADRS) d'environ 26 à 27 au début de l'étude, signes d'une dépression modérée.

Après huit semaines, le groupe recevant à la fois la médication et la luminothérapie présentait la chute la plus marquée dans les scores de dépression, avec 16,9 points de diminution, rapportent les chercheurs dans le JAMA Psychiatry, publié en ligne, le 18 novembre.



Les personnes ne bénéficiant que de la luminothérapie avaient une diminution de 13,4 points dans les scores de dépression, tandis que les personnes uniquement sous médication présentaient une diminution de 8,8 points, et le groupe contrôle n'ayant accès qu'aux traitements inactifs avait une diminution de 6,5 points. La raison exacte pour laquelle la luminothérapie peut atténuer la dépression est inconnue; elle pourrait avoir contribué à une remise à l'heure de l'horloge biologique dans le cerveau ou les rythmes circadiens, selon une hypothèse des chercheurs. Ou alors, il faut considérer que la lumière peut jouer un rôle d'activateur de certaines hormones liées à la dépression endogène. Dans tous les cas, cet aspect constitue une percée dans le traitement de la dépression. Une limite à l'étude est le fait que les chercheurs manquaient de données quant au degré d'exposition des personnes à la lumière naturelle durant l'étude, reconnaissent les auteurs.

Quoiqu'il en soit ces résultats sont encourageants et aux indications du PSiO s'ajoute résolument LA DÉPRESSION y compris celle qui est non hivernale. Avec les enregistrements par la voix qui complètent l'action de luminothérapie avérée du PSiO (470 nm). Le PSiO, tant en mode continu

qu'en mode pulsé, peut sans nul doute constituer une aide non négligeable dans le traitement de la dépression en complément à la médication. Faut-il rappeler ici l'absence de contre-indications? De même, nul besoin d'une prescription pour acquérir le PSiO, dispositif de détente et de luminothérapie à usage privé!

Après huit semaines, le groupe recevant à la fois la médication et la luminothérapie présentait la chute la plus marquée dans les scores de dépression, avec 16,9 points de diminution. Cependant les personnes ne bénéficiant que de la luminothérapie avaient une diminution presque aussi importante soit de 13,4 points dans les scores de dépression, ce qui constituait finalement une faible différence avec le groupe qui a pris en plus des antidépresseurs.



Comment
les applications P*SiO*
peuvent influencer...



les gènes

«L'environnement émotionnel peut modifier l'expression des gènes responsables des réactions comportementales et neuroendocriniennes lors de stress et réécrire subtilement le cours de notre histoire de vie et indirectement celui de notre santé»



Un titre bien ambitieux

Et pourtant, voyons simplement comment les applications PSiO peuvent agir sur notre dimension émotive et agir sur notre santé, elle-même dirigée par nos gènes. Le PSiO diffuse tout d'abord des séances par la voix pour démarrer la journée en pleine forme. Il s'agit des séances du matin, des séances conçues pour des exercices en attention soutenue. Les visualisations thématiques aident à orienter les pensées dans la respiration et l'émotion positive.

Les «turbo-siestes» conçues pour le midi ou l'après-midi sont quant à elles des séances purement musicales, enluminées majoritairement de la fameuse longueur d'onde à 470 nm qui favorise l'humeur positive et éradique la mélatonine, l'hormone de la dépression hivernale.

Pour finir, la troisième catégorie de séances (les séances conçues pour être vécues avant de s'endormir) provoquent rapidement le lâcher prise et sont composées de suggestions destinées à apaiser le subconscient. Les voix sont suaves et empathiques à souhait. Alors que certains résistent à se laisser aller et les trouvent ridicules, d'autres les trouveront si délicates et si gentilles qu'elles les replongeront bien vite dans le monde de leur enfance, une période emplie d'attention à leur égard où leurs parents leur susurraient à l'oreille une douce comptine ou des mots tendres, empreints d'Amour inconditionnel.

Grâce à cette richesse technologique complétée par des applications thématiques diverses, les lunettes PSiO constituent, humblement, une percée dans le quotidien émotionnel de l'homme des villes. Un

quotidien, souvent transformé en véritable désert émotionnel avec un temps libre presque absent d'une journée emplie d'une valeur reine: l'accumulation d'argent et de matière.

Voyons à présent, comment des séances régulières de ce type peuvent bien influencer l'expression de nos gènes et donc non seulement notre santé mais de surcroît celle de notre descendance.

De la génétique à l'épigénétique

Chez l'humain comme chez les autres organismes vivants, les gènes ont été scrutés à la loupe dans les laboratoires du monde entier. On commence depuis peu à comprendre comment des fragments d'ADN modulent les organismes vivants. Mais la révolution actuelle est que l'on se demande si l'essentiel de l'expression des gènes ne se trouve pas à un autre endroit: dans l'épigénétique! C'est-à-dire dans des mécanismes complexes autour des bases qui impliquent des capteurs influencés par notre environnement physique mais aussi... émotionnel! Des chercheurs Canadiens, Michael Meaney, Ph.D., et Gustavo Turecki, M.D., Ph.D., de l'Ins-





titut Douglas, ont ainsi prouvé à leur tour l'influence de l'environnement sur la santé mentale et physique. Ce qu'ils ont trouvé est réellement révolutionnaire : on savait déjà que les gènes étaient contrôlés par une série d'« interrupteurs » qui sont ou non activés par la nourriture qu'on avale, l'air qu'on respire... mais ce que l'on ne savait pas c'est qu'ils pouvaient l'être aussi par les câlins que l'on reçoit !

L'étude réalisée est extrêmement intéressante. Les bébés rats que leur maman lèche souvent (le léchage remplissant chez le rat la même fonction que la caresse chez l'humain) sont plus calmes que les bébés rats négligés. En analysant le cerveau des jeunes rats, ces chercheurs ont tenté d'analyser l'empreinte physiologique des soins maternels. Les résultats sont édifiants : le léchage influence l'activité d'un gène qui prémunit les rats contre le stress. Ce gène, NRC31, produit une protéine qui contribue à diminuer la concentration d'hormones de stress dans l'organisme. Encore faut-il activer une portion bien précise de ce gène, grâce à un interrupteur épigénétique. L'analyse des cerveaux de rats n'ayant pas reçu une ration suffisante de léchage montre que l'« interrupteur » lié au gène NRC31 était défectueux dans les neurones de l'hippocampe des rats. Conséquence : même en l'absence d'éléments perturbateurs, ils vivent dans un état de stress constant. On pourrait se poser la question ainsi de savoir comment la maltraitance ou le manque de démonstration émotive pourrait marquer le cerveau des enfants de manière profonde. Mais peut-on extrapoler de manière fiable du rat à l'humain ?

Du rat à l'humain, des mécanismes semblables

Or les études sont formelles, du rat à l'humain, ces mécanismes sont semblables. Michael Meaney et ses collègues ont donc mené une ambitieuse étude : le projet MAVAN (pour Maternal Adversity Vulnerability and Neurodevelopment), qui vise à évaluer, sur une période de six ans, le développement d'enfants dont certains ont une mère qui souffre de dépression grave. Comme ces dernières ont souvent de la difficulté à créer des liens affectifs avec leur enfant, il est probable qu'elles cajolent moins leurs bébés que les mères non dépressives du groupe témoin. Ils ont mesuré les niveaux d'hormones de stress des enfants, en plus d'aller voir ce qui se trame dans leur cerveau grâce à des techniques d'imagerie cérébrale. Les niveaux d'hormones de stress sont plus importants chez ceux qui ont une mère dépressive.

Afin de mesurer plus efficacement l'effet épigénétique sur le cerveau humain, les chercheurs de l'Institut Douglas ont complété une autre étude, cette fois sur les cerveaux de personnes décédées. Ils ont ciblé le même gène que chez le rat, pour démontrer que la qualité des interactions familiales modifie bel et bien son activité. Trente-six cerveaux leur ont permis d'arriver à ces conclusions : 12 provenant de victimes de suicide qui avaient subi des abus dans leur enfance, 12 autres de victimes de suicide qui n'avaient pas subi de sévices particuliers, et 12 cerveaux témoins. Les résultats furent sans appel : c'était pratiquement écrit dans ces cerveaux : les mauvais traitements entraînent des modifications épigénétiques qui, à leur tour, altèrent le fonctionnement du gène NR3C1. Comme chez le rat, les glandes des humains qui sécrètent les hormones de stress sont en état d'alerte perpétuel. Cela rend les individus maltraités particulièrement susceptibles à l'anxiété, à la dépression et, éventuellement, au suicide.

Conclusions préliminaires

Contrairement aux mutations génétiques qui sont irréversibles, le marquage épigénétique, lui, peut être modifié par l'environnement affectif. Certains médicaments répareraient les « interrupteurs défectueux ». Mais un simple changement d'environnement émotionnel pourrait donner des résultats intéressants, si l'on en croit les études sur les rats : le petit d'une rate peu affectueuse, si on le confie aux bons soins d'une mère adoptive qui le lèche beaucoup, finit par se développer normalement. Comme quoi le destin d'un petit rat ou d'un petit

humain n'est jamais scellé définitivement dans son ADN.

Pratiquer les applications comme celles rassemblées dans le PSiO sont donc, sans nul doute, une manière de réécrire subtilement le cours de notre histoire de vie et indirectement celui de notre santé. Bien évidemment, les applications PSiO ne sont pas la panacée universelle. Elles sont un complément à d'autres activités comme le massage, le yoga, la méditation, des activités pas toujours simple à implémenter dans notre quotidien. Mais chaque chose en son temps. Ces applications sont très certainement en tous les cas un chemin vers l'ouverture de notre esprit à une dimension émotive souvent absente dans cette société occidentale du mal vivre.

Les résumés de ces recherches proviennent de la bibliographie de Michael Meaney, C.M., Ph.D., C.Q, Directeur du Programme de recherche sur le comportement, les gènes et l'environnement à l'Université McGill à Montréal.

Les différences individuelles au niveau des soins maternels peuvent modifier le développement cognitif d'un enfant, ainsi que sa capacité à faire face au stress plus tard dans la vie. Michael Meaney, Ph.D., a été l'un des premiers chercheurs à mettre en lumière l'importance des soins maternels dans l'expression des gènes responsables des réactions comportementales et neuroendocriniennes au stress et du développement synaptique hippocampique.



Actuellement, Michael Meaney et son équipe travaillent dans plusieurs domaines de recherche :

- mécanismes moléculaires grâce auxquels les soins maternels modifient l'expression des gènes, plus particulièrement de ceux qui contribuent à la régulation des réactions endocriniennes au stress, par exemple le récepteur glucocorticoïde et les systèmes de production de corticolibérine des noyaux paraventriculaire et amygdalien, qui font partie de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien
- effets de l'enrichissement environnemental sur le développement des cortex hippocampique et préfrontal (recherche axée sur la synaptogénèse stimulée par le NMDA)
- programmation épigénétique à travers le comportement maternel
- régulation épigénétique du récepteur glucocorticoïde chez le cerveau humain ayant subi des traumatismes durant l'enfance.

Michael Meaney est l'auteur de plus de 180 articles et a fait des présentations devant les représentants d'instituts de recherche et d'organismes gouvernementaux spécialisés dans la santé, et lors de congrès scientifiques dans le monde entier.



L'expérience de Frédéric Lilienfeld

Tête de réseau en Belgique

PSiO MAGAZINE: Bonjour Frédéric, pouvez-vous nous parler de votre aventure PSiO?

Frédéric Lilienfeld: J'ai rejoint le réseau Psio suite à ma rencontre avec Stéphane et Nicolas, un jour d'été 2015, sur une terrasse Bruxelloise où nous avons conversé sur les nouvelles lunettes Psio. Je connaissais l'ancêtre du PSiO, le Dreamer que j'utilisais depuis des années et ils m'ont tous deux proposé de venir essayer le nouveau modèle. C'est ce que j'ai fait le lendemain matin! J'ai été directement séduit par la nouvelle technologie! Stéphane m'a ensuite expliqué le concept du réseau Psio, bien plus efficace que le B2B et j'ai été directement conquis par cette idée. J'en ai parlé à ma partenaire de coaching Gabriella et nous avons décidé de rejoindre et même de développer le réseau Psio. Nous avons rapidement ouvert le premier centre de découverte du Psio à Bruxelles. Nous avons ensuite décidé de promouvoir et de développer cette activité au travers d'événements bien-être, d'implantations de kiosques en galeries commerciales et d'ateliers découverte Psio. Le succès a été rapidement au rendez-vous et continue chaque jour; entre temps nous sommes aussi devenus formateurs Psio et continuons à développer le réseau. Nous étions même à Londres le week-end passé pour un salon de coaching!

Cette expérience est unique de pouvoir combiner un produit de bien-être aussi incroyable qu'est le PSiO. Il faut savoir saisir l'opportunité quand celle-ci se présente.

Notre objectif est après la Belgique d'étendre notre réseau dans le monde, «step by step»...; si je peux vous donner un conseil: «vivez vos rêves, engagez-vous à les réaliser et surtout l'essentiel... FAITES LE»! Tout est possible à celui qui croit en lui. Un grand merci à Stéphane Dumonceau et à Nicolas d'Offay pour leur confiance.

Frédéric Lilienfeld & Gabriella de Leeuw



«Best for you» à Londres

Expo de coachs en développement personnel



Introduction

à la philosophie

PSiO

Inspiré du film «Ce que nous savons de la réalité» (What the bleep do we know):

Le monde que nous habitons est magique. Ouvrons notre conscience, lâchons prise un moment et... soyons raisonnables... Ce monde est pure folie et ne repose sur rien de logique. Les forces qui l'animent comme la force de pesanteur, l'électromagnétisme ou la vitesse de la lumière sont mystérieuses et n'ont pas d'explications... Et si elles étaient différentes, on n'en aurait rien à redire. Les ondes radio et le radar s'apparentent plus à de la magie qu'à autre chose. Quant aux synchronicités (événements liés par le sens et non par la cause) elles dépassent les probabilités de hasard... Dans quel monde vivons-nous donc?

Nous vivons sur une énorme bille qui tourne majestueusement dans l'espace autour d'une boule de feu, aux confins d'une galaxie... dans la brousse cosmique... La notion même d'infini est insensée pour notre esprit cartésien formaté sur 4 dimensions. Les plus grands physiciens et cosmologistes s'accordent à penser aujourd'hui que l'univers est sans doute composé de multiples dimensions dont nous n'avons encore aucune idée précise et encore

moins sur ce qui peut s'y passer. Là, le temps et les règles cosmologiques seraient différentes. Peut-être aussi que sans le savoir d'autres histoires se jouent autour de nous? Peut-être même que notre histoire et nos moindres faits et gestes influencent des choses dans d'autres dimensions et que le destin de mondes entiers se joue sans que nous le sachions par notre intermédiaire... (?)

Peut-être que l'espace regorge de portes vers d'autres univers, celui que nous observons étant aussi limité et restreint que la ligne d'horizon que perçoit une fourmi caracolant au hasard sur un morceau de tronc d'arbre...



Galaxie du Sombrero

Connaissances

Nous savons, en réalité, très peu de choses. Et ce que nous pensions hier être vrai, s'avère au fil de l'histoire complètement faux... Autrefois, on pensait qu'il fallait ouvrir les veines des malades pour les guérir... Jusqu' il y a peu de temps on croyait encore qu'il existait plusieurs races d'hommes... Et, on a cru longtemps que le soleil tournait autour de la Terre... Terre, qui était plate selon les plus grands scientifiques à une époque...



Avant, on pensait que le code génétique inscrit dans l'ADN réglait inéluctablement la transmission des informations et le destin cellulaire corps-esprit. Vous étiez né boulimique et vous le resteriez, par exemple. Aujourd'hui, on sait que l'environnement et le comportement peuvent littéralement reprogrammer les gènes! C'est la nouvelle science de l'« épigénétique ». C'est une révolution et un espoir pour toutes les personnes qui pensaient ne jamais pouvoir changer et évoluer!

Il y a 20 ans on pensait encore que Mars pouvait être réensemencée. Aujourd'hui on sait que Mars est morte pour toujours (!) car son noyau ne tourne plus et qu'elle n'a plus aucun champ magnétique la protégeant des rayons cosmiques. Plus jamais la vie ne pourra reprendre sur Mars. Dans notre système solaire, la vie est un miracle... et nous aussi! Sortons de l'hypnose et arrêtons de considérer que tout cela est « normal ». La réalité dans laquelle nous sommes plongés tient littéralement du merveilleux et du fantastique.

Modifier nos croyances et notre monde intérieur d'abord

Nous sommes conditionnés à penser d'une telle manière. Et nous sommes des êtres d'habitudes. Ce qui n'améliore pas les choses dans une perspective d'évolution des comportements... Ainsi, depuis l'aube de l'humanité nous continuons à enseigner la guerre et la compétition plutôt que

l'empathie et l'entraide. Quelques humains un peu moins hypnotisés que les autres maintiennent en esclavage la population de la planète alors qu'aujourd'hui nous pourrions vivre dans l'abondance totale. Nous sommes démunis et avons un sentiment d'impuissance face aux mécanismes globaux dans lesquels nous sommes étroitement imbriqués. Comment changer et améliorer la société humaine? Comment construire plutôt que détruire tout l'écosystème par exemple?

Mais plutôt que de vouloir changer le monde ne faudrait-il pas commencer par changer notre propre vision du réel? Le monde extérieur ne nous apparaît pas plus réel que notre monde intérieur. Une expérience avec un appareil d'imagerie cérébrale a permis de mettre en évidence un fait majeur: en demandant à certaines personnes de penser à un objet, on a pu vérifier que les neurones qui réagissent sont les mêmes que ceux qui fonctionnent quand ce même objet se trouve effectivement devant elles et que l'image est décodée par leur regard... Ainsi, ce que nous imaginons nous apparaît (physiologiquement parlant) aussi réel que le réel lui-même! La qualité de notre vie dépend ainsi de celle de notre capacité à imaginer le réel... De plus, il est exact que le réel n'est pas simple à découvrir. Le réel est inconnaissable et dépend en fait de nos canaux de perception. Plus ils sont sophistiqués plus le réel semble complexe. Nous ne percevons du réel qu'une infime partie... Par exemple un dauphin avec son sonar à ultrasons perçoit le réel et voit la réalité très différemment de nous.

Par ailleurs, la réalité que nous ressentons dépend aussi de notre façon de percevoir la réalité et des présupposés que nous développons librement! De voir le verre à demi plein ou à demi vide par exemple.

En conclusion, la réalité dépend de notre perception de celle-ci mais aussi de notre désir de voir les choses de telle ou telle manière.

Nous voyons ce que nous voulons voir! C'est peut-être une bonne nouvelle... car cela veut tout simplement dire que... nous sommes à la manœuvre au moins quelque part:-)!

Visualiser crée!

En observant l'infiniment petit et la façon de réagir des particules élémentaires lors de l'observation de celles-ci (dont l'emplacement varie en fonction de l'observateur) les scientifiques ont commencé à se demander jusqu'à quel point il était possible d'influencer la réalité... et si des modifications quantiques pouvaient altérer la réalité à notre échelle?

Par ailleurs, se penchant sur le temps, si le passé semble bien inaltérable, ce n'est pas le cas du futur



qui peut à tout moment changer de direction...

Contrairement à certaines croyances fatalistes, il n'y aurait pas un destin, un futur possible mais des billions de possibilités de futurs... Ainsi serait-il possible que la réalité soit en fait une superposition d'infinies possibilités mais dont nous ne serions conscients que d'un seul groupe:... le fameux moment présent. Moment présent qui lorsqu'il devient conscient dans les zones dévolues de notre cerveau est déjà... un souvenir emmagasiné, c'est-à-dire un souvenir déjà inaltérable.

Nos actions et, avant elles, nos pensées pourraient donc déterminer tout ce qui va se passer. Nous créons peut-être plus que nous le pensons le futur et rendons ainsi, plus que nous ne l'imaginons, un certain futur possible... Ainsi, la visualisation cristalliserait littéralement la réalité...! C'est la nouvelle croyance, le nouveau paradigme de cette mouvance globale caractérisée par le succès du film « What the bleep do we know » qui responsabilise l'homme et qui met en avant le libre arbitre. Mais nous ne nous faisons pas assez confiance! Et par ailleurs nous reproduisons ce que notre entourage et la société veulent de nous... ce serait pour ces raisons que nous avons l'impression d'une implacable destinée... alors qu'en fait nous avons de sérieuses possibilités de changer le cours des choses...

Il est exact par contre que notre capacité à influencer sur le réel est limitée. Pas seulement parce que nous sommes en grande partie conditionnés à réagir de telle ou telle manière... mais parce que notre conscience est particulièrement limitée. En effet, sur 400 milliards de bits, seuls 2000 bits arrivent à notre conscience... Aussi, beaucoup plus de choses que l'on pense impossibles... sont en fait possibles! Il suffit de s'ouvrir à ces possibilités, de développer ses facultés d'attention et d'observation... puis de rêver la réalité.

La pensée positive et créative

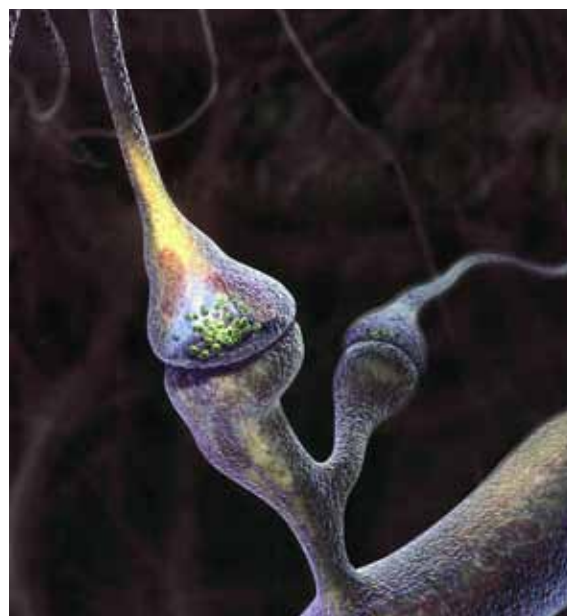
Par ailleurs notre comportement est contagieux. Si plusieurs personnes changent de modèle de

pensées alors leur réalité devient différente et leur monde change... De vague en vague, essayant autour d'eux comme le rayonnement d'un astre magnifique, c'est ainsi que le monde peut changer... A l'inverse, le nazisme au siècle dernier a prouvé qu'un petit groupe d'hommes déterminé (le groupe de Thulé) pouvait progressivement faire basculer jusqu'à l'ordre mondial sur base de croyances totalement folles et aujourd'hui considérées comme ridicules, presque insensées! (voir « Le matin des magiciens » Pauwels et Bergier)... Evidemment, ce principe ne fonctionne pas que pour des sentiments constructifs...

Le pouvoir de l'esprit est peut-être beaucoup plus grand que nous ne l'avions même rêvé. En fait, le pouvoir de l'esprit est peut-être... monumental! Si comme en physique quantique l'observateur modifie la présence des particules observées... et est capable de créer littéralement les coordonnées spatiales d'observation du sujet observé, alors nous vivons peut-être, sans le savoir, dans un monde de possibilités infinies empli de schémas et de pré-programmes qui nous empêchent de changer et d'évoluer... Serait-il possible que le véritable moment présent (celui qui existe avant notre perception) soit une juxtaposition de toutes les probabilités de présents possibles dont nous ne choisirions de devenir conscients que d'une seule?

Que la conscience influe sur le réel et que l'observateur aie un rôle dans cette « conception »... est une théorie séduisante qui semble dans certains cas se confirmer dans la pratique:

Un groupe de 4000 personnes a modifié de 25% les actes de violence à Washington en méditant durant 2 jours. Une sommation de consciences se propage et crée un champ de conscience. Ainsi, si plus de monde commence à penser autrement alors la réalité peut plus facilement se modifier et au lieu de dupliquer de génération en génération





Pensée positive & cohérence cardiaque

des schémas non évolutifs et dangereux... nous pouvons évoluer.

Si les pensées positives ont un effet sur l'eau et les cristaux de Masuru Emoto en apportent semble-t-il la preuve, alors que penser lorsqu'on réalise que nous sommes composés à 85%... d'eau...

Les drogues émotions

Nos pensées teintées d'émotions sont véhiculées grâce aux neuro-transmetteurs et aux récepteurs synaptiques des neurones qui s'adaptent en effet, au fil du temps, aux produits générés par notre cerveau. Plus il y en a, plus les récepteurs se développent et moins il y en a, plus ils s'atrophient. Nos émotions dictent ainsi l'architecture de notre tissu cérébral intime et son addiction à certaines substances biochimiques aussi puissantes que l'héroïne (endorphines, acétylcholine, adrénaline, acth, etc.). La tristesse, la mélancolie, la colère ou la haine produisent ainsi des substances qui vont modifier et définir le tissu neural à force d'années et influencer ses besoins propres... Si on « tombe » en dépression, il ne sera donc pas aisé d'en « sortir » car le cerveau est dans un type de consommation et de carburation biochimique bien spécifique. La structure même des connexions s'en trouve modifiée. Une sorte de cercle vicieux s'installe. Notre humeur se fige... et nos pensées avec elle!

En modifiant nos pensées et en générant nous-mêmes des états émotionnels positifs comme la paix, la sérénité, la joie, l'Amour, la tolérance, le pardon, la non rancœur, la compassion, l'empathie, etc. nous modifions la qualité de la neurotransmission et la façon de fonctionner des réseaux neuronaux de notre cerveau. De même, nous modifions les récepteurs à ces drogues dont certaines sont nuisibles

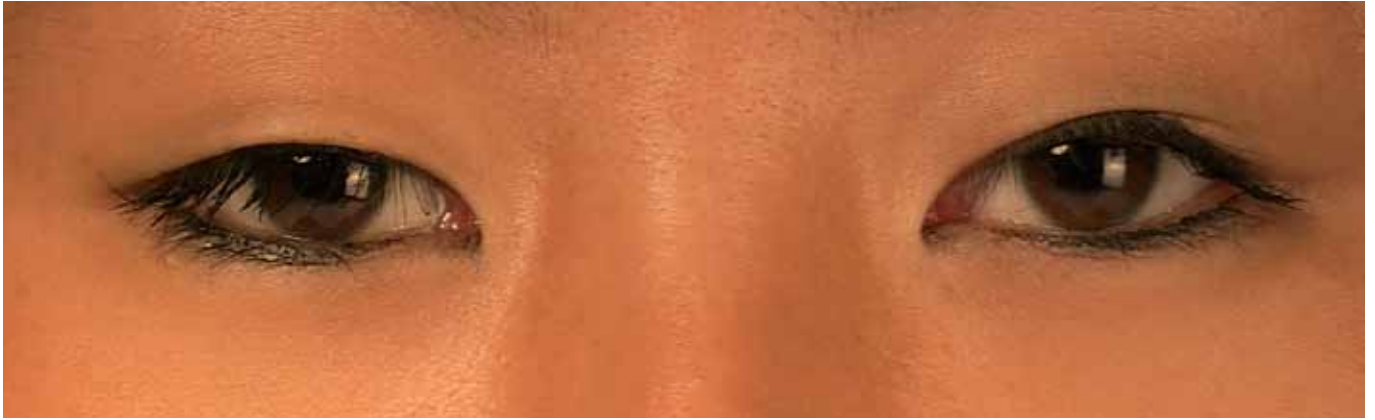
et dangereuses pour la qualité de notre conscience. En adoptant régulièrement les exercices proposés dans les applications PSiO, nous modifions ainsi progressivement notre tissu neural et notre capacité de perception de la réalité sur un plan positif, écologique et constructif.

Recentrons-nous sur l'essentiel. Apprenons à être... et non à fonctionner encore et toujours dans le par-Etre. Apprenons à modifier nos émotions et à nous les induire par nous-mêmes... C'est la philosophie PSiO.

Utilisation du PSiO

Le PSiO est un merveilleux outil pour modifier notre façon d'appréhender la réalité. Du fait de la stimulation des zones visuelles par les séquences envoyées par le PSiO les pensées ruminantes stoppent irrémédiablement, dans les premières secondes. Puis la puissante imagerie visuelle provoquée par les stimulations à fréquences variables maintient l'attention dans l'émotion et la sensorialité pure. Une forme de méditation assistée en réalité. Progressivement, les yeux basculent dans les orbites dans les dix minutes qui suivent et l'esprit se positionne à la frontière du sommeil, un état particulièrement restaurateur pour l'esprit, en écoute subconsciente. Dans cet état, on entend les messages sans écouter. De là, le PSiO permet grâce à la plateforme Psioplanet.com d'écouter dans cet état de conscience privilégié les messages positifs contenus dans les audiocamets. Ceux-ci vont favoriser les procédures d'autoréparations et des changements progressifs de comportements.





Une étude prouve la relation directe entre *immunité* et *émotions positives*

Les effets physiologiques des sentiments positifs et négatifs - Glen, Atkinson & Mc Craty - 1995 - *The Journal of advancement in Medicine*.

L'immunoglobuline salivaire (S-IgA) est la principale catégorie d'anticorps présents dans les sécrétions des muqueuses. Elle assure la première ligne de défense contre les agents pathogènes dans les voies respiratoires supérieures, dans le système gastro-intestinal et le tractus urinaire. Son taux est une mesure standard de l'immunité sécrétoire. Une hausse de S-IgA est associée à une diminution de l'incidence des maladies et de la réceptivité aux infections.

De même, les cellules NK (natural killer), sont des lymphocytes capables de lyser les cellules étrangères.

Différentes études (1,2) ont montré une activité accrue des cellules NK et des taux de S-IgA supérieurs même en période de stress dans une population présentant des émotions positives comme la compassion et l'Amour d'autrui.

Et inversement, la réduction du taux de S-IgA,

une inhibition de l'activité des cellules NK et une diminution générale du nombre de lymphocytes sont corrélés aux émotions négatives. (3,4)

L'étude réalisée par Glen, Atkinson et Mc Craty, parue dans le journal of advancement in Medicine en 1995 sur 30 sujets (13 hommes et 17 femmes, moyenne d'âge 38 ans) montre l'influence du biofeedback de cohérence cardiaque comme technique de gestion du stress sur le taux d'S-IgA.

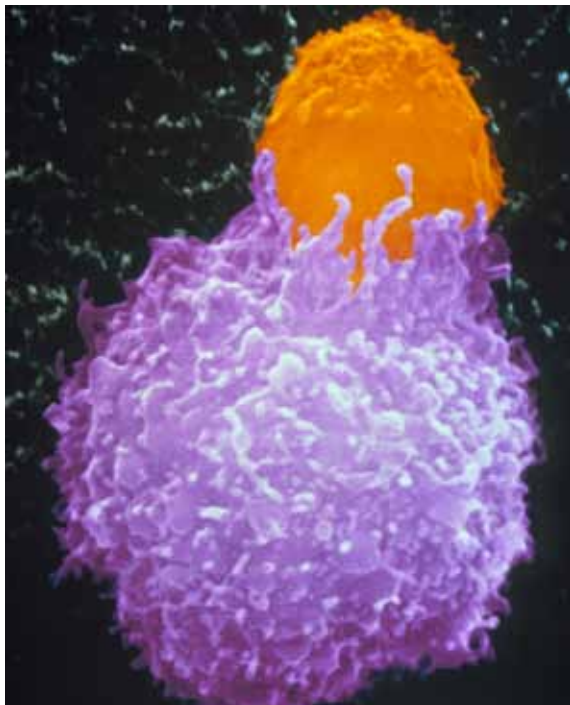
Sentiments négatifs et sentiments positifs ont une influence directe sur l'immunité et donc sur notre santé! Une exposition de 5 minutes à l'empathie et à la compassion augmente immédiatement les taux d'anticorps contrairement à la colère et à la frustration.

Expérimentation

Deux groupes ont été créés pour cette étude et un groupe témoin. Le premier groupe expérimental était soumis à un état émotionnel positif (compassion/empathie), le deuxième à un état émotionnel négatif (colère/frustration) et ce pendant 5 min. Deux méthodes d'induction furent testées : la première était une méthode d'auto-induction (complétée par Biofeedback) et la deuxième une méthode d'induction externe (en visionnant des vidéos).

Des échantillons de salive étaient prélevés avant et après l'expérience ainsi que chaque heure pendant 6 heures.

Un groupe contrôle écoutait de la musique neutre émotionnellement parlant.



Lymphocytes T « les cellules qui nettoient des intrus »

Résultats

Une exposition de 5 minutes à l'empathie et la compassion augmente immédiatement les taux de S-IgA contrairement à colère et la frustration. De plus on constate que les taux d'S-IgA sont restés bas pour le groupe soumis à la colère et la frustration pendant 5 heures après l'expérimentation, alors que ceux soumis à l'empathie et la compassion montraient des valeurs de S-IgA augmentées pendant encore plusieurs heures après l'expérimentation.



Conclusion

L'augmentation d'S-IgA salivaire après émotion positive a surtout été observée avec la technique d'auto-induction et perdurait durant 6 heures alors que celle utilisant des vidéos ne montrait pas ou peu de variation. Au contraire, le groupe expérimentant les émotions négatives comme la colère et la frustration montrait dans un premier temps une augmentation immédiate d'S-IgA suivie d'une forte diminution, celle-ci étant conservée durant 5 heures !

Les résultats de cette étude confirment ceux des études précédentes sur les effets de renforcement immunitaire des états émotionnels positifs et indiquent le besoin d'une gestion efficace des effets immunosuppresseurs des émotions négatives.

Bibliographie

1. Jemmott JB and Magloire K. Academic stress, social support and secretory immunoglobulin A. *J Person Soc Psychol* 1988 ;55 :803-810.
2. Jemmott J, Borysenko Z, Borysenko M, et al. Academic stress, power motivation and decrease in secretion rate of salivary secretory immunoglobulin A. *Lancet* 1983 ;I :1400-1402
3. Knapp P, Levy E, Giorgi R et al. Short-term immunological effects of induced emotion. *Psychosomatic Med* 1992 ;54 :133-148.
4. Jemmott JB, Hellman C, McClelland DC, Locke SC, Kraus L and Williams RM. Motivational syndromes associated with natural killer cell activity. *J Behav Med* 1990 ;13 :53-73.



Pourquoi le réseau PSiO ?

Par **Nicolas d'Offay**

Comme le prétendait Steve Jobs, le danger d'une entreprise est que la stratégie du design et de la création tombe dans les mains du marketing et que l'objectif premier soit de plaire au plus grand nombre. Il faut élever le débat et conserver coûte que coûte sa vision. Il faut plaire à ceux qui tirent les autres vers le haut. C'est toute l'importance des pionniers. C'est pour cela qu'il y a une méthodologie d'utilisation relativement précise. Le PSiO est même, à lui tout seul, un support d'éducation de l'esprit. En l'utilisant, on y apprend la différence entre la méditation et la relaxation, des techniques qui mènent à l'arrêt de la rumination des pensées mais par des voies opposées ! On y apprend aussi les rudiments sur les longueurs d'ondes de la lumière et comment utiliser au mieux la lumière bleue responsable de l'éveil et de la concentration. On y comprend pourquoi certains rythmes sonores ont des effets différents sur l'esprit que les mêmes rythmes lumineux. Bref, on comprend mieux comment l'esprit fonctionne et comment l'aider. Tout le monde n'est pas prêt à s'intéresser immédiatement à toutes les applications sur PSIOPLANET, la plate-forme de téléchargement. C'est le côté évolutif du PSiO. On peut commencer avec les musiques colorisées et s'ouvrir à la relaxation puis à la méditation. On peut à l'inverse démarrer par la détente par la voix et s'ouvrir aux turbo siestes en musique « détente » puis « lounge » ou « latin jazz » par la suite !

Comme il s'agit d'un produit très nouveau sur le marché grand public, sans démonstration de minimum trente minutes, il est difficile de se faire même une vague idée de ce qu'apporte l'utilisation du PSiO. Le PSiO en magasin n'évoque rien. Sauf cas particulier, il vaut mieux ne pas faire d'introduction qu'une mauvaise introduction à l'utilisation du PSiO. Vous gagnerez du temps et ne risquerez pas de perdre un bon contact potentiel. Ainsi, la formation AMBASSADEUR deviendra progressivement le meilleur atout de PSYCHOMED.

Le PSiO se diffuse donc par le bouche à oreille rémunéré. Pourquoi ? Outre le fait que la recommandation soit idéale pour un produit nouveau, il faut constater qu'il s'agit d'un produit qui s'utilise souvent dans l'intimité et qui est posé sur la table de nuit, on n'en parle pas et il reste invisible du public (à la différence d'un smartphone). Utilisé souvent pour se re-booster ou pour revenir à l'équilibre, le PSiO mène à un espace virtuel qui devient peu à peu votre jardin secret, un espace très privé ! Ainsi seule la vente en réseau d'ambassadeurs permet la diffusion efficace du petit bijou qu'est le PSiO !

Entrer dans le réseau PSiO, c'est partager une philosophie et des valeurs communes. PSiO, s'adresse à des gens ouverts au changement, voyant le monde différemment. On pourrait penser que le réseau PSiO est fait pour des gens qui aspirent à plus de liberté financière mais c'est en réalité bien plus que cela. Il est fait pour des gens qui aspirent à une vie plus amusante, plus positive et plus riche dans tous les domaines car il n'est en réalité pas un objectif financier direct ; c'est avant tout un objectif d'amélioration de la qualité de la vie et de challenge personnel... Tout en gagnant de l'argent, naturellement ! Le réseau PSiO est une aventure du 21ème siècle qui se vit grâce à un superbe réseau de conscience dans un irrésistible élan d'évolution, pour un monde meilleur !

Si vous désirez adhérer au réseau PSiO et devenir un Ambassadeur, il vous suffit simplement de vous rendre sur le site www.psiocom.com et vous inscrire via l'onglet « Réseau ». Si vous souhaitez recevoir de plus amples informations et/ou en parler à une personne de l'entreprise Psychomed, n'hésitez pas à me contacter et je me ferai un plaisir de répondre à vos questions

Nicolas d'Offay

Directeur opérationnel



Les formations du réseau PSiO

Les formations respectent la logique, la philosophie et l'éthique du réseau PSiO : s'adresser aux utilisateurs passionnés et non à des commerciaux. Ainsi, d'utilisateurs en utilisateurs ce réseau de conscience en développement se ramifie intelligemment au sein d'un groupe ayant les mêmes aspirations et les mêmes attentes en matière de croissance personnelle.



Montpellier



Bruxelles



Lausanne



Rennes



Toulon



Sherbrooke



Mouscron



Lyon



Lille



Paris



Nantes

Prochain numéro

AUX CONFINS DE LA NOUVELLE LUMINOTHÉRAPIE, DE LA
RELAXATION ET DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

PSiO Magazine

Le magazine du réseau PSiO
Numéro 1 - 2016

PSiO
Les applications
« gestion du poids »

**Le PSiO et le sevrage
des dépendances**

**Le PSiO &
les turbo-siestes
pour les grands
navigateurs**

Recherche
**Diminution des drogues
en anesthésie générale**

**La lumière verte pour
réguler le décalage horaire**



PSIOPLANET - LE CATALOGUE 2016



Catalogue Psioplanet

2016



Les différentes applications PSiO

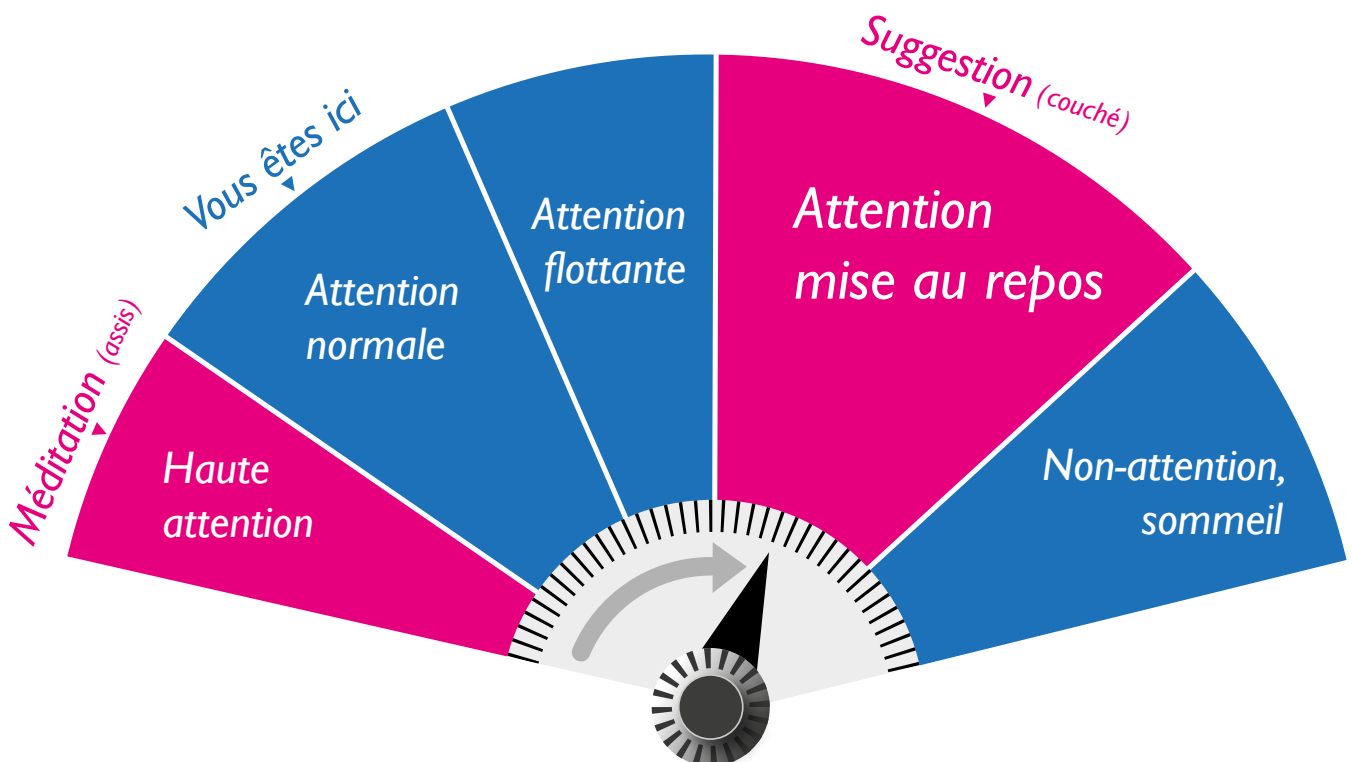
Les applications PSiO se présentent en trois grandes catégories :

- 1. Les séances du matin :** des séances de **méditation guidées** et de visualisation positive à pratiquer en **haute attention**)
- 2. Les séances de l'après-midi :** en général des **turbo-siestes en musique** courtes (2-5min), moyennes (10-15 min) ou longues (30-40 min)
- 3. Les séances du soir :** des séances de **relaxation guidées** proposant un lâcher prise total de l'attention et des suggestions apaisantes en multi-évoqueries (25-40 min)

Mais il existe des adaptations particulières

Les séances dites « photo-sensibles » sont des enregistrements MP3 encodés en lumière continue (non pulsée) ; ces séances seront à disposition pour l'après midi car encodées avec les tons bleus. Il n'y a pas de séances du soir en mode continu soit en lumière continue rouge, étant entendu que la stimulation rouge le soir est uniquement efficace en mode pulsé pour distraire l'attention).

On utilisera donc le bleu l'après-midi en mode pulsé et/ou continu. C'est ainsi que vous pourrez trouver certains titres en mode pulsé pour le soir (en rouge) et ces mêmes titres en mode pulsé ou continu pour l'après midi (en bleu). Mais il ne s'agit que de quelques titres dont le but est de pouvoir s'adapter aux résistances rencontrées lors des premières séances.



L'attention dans le champ de conscience

1. Les séances du matin



A. La série « DOUBLE YOU » ou la double écoute

Cette série de titres a l'originalité de proposer deux types d'intégration différents et même opposés : consciente et subconsciente ; l'usage vous prouvera que ces deux approches, en apparence opposées, se complètent très bien.

Voici la description des différentes phases des deux intégrations :



Phase 1 - Intégration en mode conscient :

1. Position assise, bien redressé, haute attention dans la respiration, expiration contrôlée, bascule parasympathique, respiration apaisante, calme physique
2. Haute attention dans la respiration et la sensorialité, calme mental
3. Dès espace mental disponible, visualisation positive (travail mental)

Ensuite :



Phase 2 - Intégration en mode subconscient :

1. Position couchée, complètement relâché(e), respiration automatique non contrôlée
2. Lâcher prise total de l'attention volontaire, multi-évocations, métaphores symboliques, bruitages psycho-acoustiques provoquant l'écoute subconsciente
3. Induction des ondes cérébrales alpha puis principalement thêta, au bord du sommeil, via la technologie d'entraînement cérébral, mémorisation automatique des deux intégrations
4. Ensuite éveil doux et progressif

B. La série « NOVA ERA »

Cette série propose de la visualisation guidée suivie d'un lâcher prise en musique.

Voici la description des différentes phases des deux intégrations :



Phase 1 - Intégration en mode conscient :

1. Position assise, bien redressé, haute attention dans la respiration, expiration contrôlée, bascule parasympathique, respiration apaisante, calme physique
2. Haute attention dans la respiration et la sensorialité, calme mental
3. Dès espace mental disponible, visualisation positive (travail mental)

Ensuite :



Phase 2 - Intégration en mode subconscient :

1. Position couchée, complètement relâché(e), respiration automatique non contrôlée
2. Lâcher prise total de l'attention volontaire

2. Les séances de l'après-midi



Elles diffèrent par : leur longueur (2 à 5 min), (5 à 15 min), (25 à 50 min), leur contenu (musique, musique + beats, relaxation par la voix colorisés dans les tons bleus).

Trois types de contenu : musical, musique + beats, voix.

Les « turbo-siestes » sont en général des morceaux de musiques colorisées. Elles génèrent un break récupérateur dans l'après-midi et permettent à l'esprit cortical de se reposer en arrêtant la rumination tout en bénéficiant de minimum 33% à 85% de lumière filtrée sur 470 nm, la fameuse longueur d'onde qui éveille l'esprit optimalement.

Cette longueur d'onde a une action sur les récepteurs rétiniens à « mélanopsine », ceux qui activent l'éveil au niveau de l'horloge biologique. Les turbo-siestes de 15 min sont celles qui ont une durée idéale pour une sieste récupératrice rapide. Mais il existe des turbo-siestes plus longues (jusqu'à 40 min) achalandées avec des beats sonores rythmés ; particulièrement appréciés par les ados, cette musique électronique ne plaît pas à tous les âges...

Il existe aussi des séances par la voix réglées pour l'après-midi (soit en mode pulsé, soit en non pulsé (photo-sensible). Par exemple, il existe une version de l'anti-dépresseur « Joie de vivre » en mode pulsé ou non pulsé enluminé de lumière bleue.

3. Les séances du soir



Toutes les séances du soir sont développées pour la RELAXATION en lâcher prise de l'attention ; il s'agit précisément de la série « audiocament » une marque exclusive que PSYCHOMED a intégré en pharmacie à l'origine sous forme de CD audio, aujourd'hui colorisée avec les tonalités rouges- orange (n'inhibe pas la mélatonine).

On prévoit d'ajouter des séances de musiques et de sons nature pour l'écoute avant de dormir.

Comment fonctionne les audiocament / Les principes actifs :

Principe actif n°1 : d'abord la relaxation du corps



La technique de relaxation proposée repose principalement sur **des voix relaxantes** mais aussi de la musique douce et des sons de la nature. A base de techniques reconnues, les audiocaments proposent ainsi d'abord une

détente physique guidée à base de sophrologie, contractions - relâchements, prise de conscience des segments et de leur état de tension, respiration lente, expiration contrôlée, etc.

Principe actif n°2 : ensuite, la relaxation de l'esprit



Des fréquences sonores spécifiques induisant plus particulièrement le rythme cérébral alpha (état de relaxation) apparaissent en arrière-plan. Progressivement, la rumination diminue. Ensuite,

différentes histoires, tantôt dans l'oreille droite, tantôt dans l'oreille gauche provoquent alors automatiquement un lâcher prise de l'attention. La phase de suggestion peut commencer...

Principe actif n°3 : la suggestion ciblée



Cette technique repose sur des histoires métaphoriques comprenant des images apaisantes symboliques chargées de sens : un paysage de vacances, une promenade dans la forêt accompagnée par le chant des oiseaux, un souvenir de week-end à la mer, l'ascension

d'une colline avec pour plaisir le défi d'atteindre le sommet, etc. Visualiser des images positives et agréables provoque en effet un apaisement immédiat au niveau émotionnel et nerveux. En fonction des thèmes, la suggestion et les images diffèrent !

Principe actif n°4 : des facteurs déclenchant l'auto-réparation



Parmi les clés qui ouvrent les portes des procédures d'auto-réparation naturelles, plusieurs se retrouvent en effet dans les audiocaments :

- Voix douces
- Empathie
- Chaleur
- Emotion
- Intention
- Conviction

Séances du matin (visions positives)

Double You



Visualisez votre havre de paix

Méditation avec voix - 38 min.

Grâce au pouvoir de la visualisation et à la technologie « Double You », vous accédez, en quelques minutes, à votre HAVRE DE PAIX personnel quand vous le désirez et où que vous soyez ! Cet enregistrement vous permet de créer votre espace de plénitude et d'acquérir la technique pour vous induire un profond sentiment de paix et de bien-être. Après 15 minutes de méditation en assis, vous intégrez automatiquement l'apprentissage réalisé par une séance en écoute subconsciente et en relâchement de l'attention.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Soucis antidote

Méditation avec voix - 47 min.

Évacuez tous les soucis, extirpez tous les tracas, exhalez toutes les tensions hors de vous par la technologie « Double You » et nettoyez votre conscient et votre subconscient de toute onde négative. Cet enregistrement vous permet de vous débarrasser rapidement de toutes tensions parasites et de revenir vers l'harmonie. Après 15 minutes d'exercices respiratoires guidés et une visualisation positive efficace, vous continuez le nettoyage jusque dans les profondeurs de votre subconscient.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Transmutez vos problèmes en solutions

Méditation avec voix - 37 min.

Il est admirable d'observer avec quelle facilité on peut transmuter des choses négatives en positives. En effet, chaque problématique qui nous occupe peut devenir une opportunité pour nous, réalisée dans le vivant et notre court passage dans la matière. Mais nous ne sommes pas obligés de devenir propriétaires des informations qui définissent un problème (« mon » problème, « j'ai un problème »). Cet enregistrement propose un exercice pour visualiser le problème et aspirer en vous l'énergie intrinsèque qu'il représente et recèle pour vous...



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Modifiez votre futur et remplacez vos peurs par vos désirs

Méditation avec voix - 55 min.

Grâce à la peur, nous évitons pas mal d'ennuis, mais à cause d'elle nous pouvons aussi nous rendre la vie terne et décevante. En effet, quand le sentiment de peur nous assaille, il nous faut absolument l'éradiquer tellement il est déplaisant, si pas insupportable... Pour ne plus être dans la peur, inconsciemment nous acceptons ou refusons des propositions, effectuons des choix... Ou carrément provoquons inconsciemment ce dont nous avons peur comme cela... Plus de raison d'avoir peur !



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



La perle bleue

Méditation avec voix - 41 min.

La méditation « la perle bleue » est un grand classique de la méditation qui propose, une fois atteint un certain calme pour le corps et pour l'esprit, un recentrage de l'attention dans le moment présent et la visualisation d'une perle bleue flottant dans l'espace devant vous. Cet exercice permet l'arrêt des pensées compulsives et la rumination. Un grand calme vous envahit... Ensuite vous êtes propo- sée, en couché dorsal, une séance de lâcher prise et de fixation de l'apprentissage réalisé grâce à la multi-évo- cation et la suggestion métaphorique... Un repos total très régénérateur vous gagne...



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Zenitudes

Méditation avec voix - 50 min.

Évacuez tous les soucis, extirpez tous les tracas, exhalez toutes les tensions hors de vous par la technologie « Double You » et nettoyez votre conscient et votre subconscient de toute onde négative. Cet enregistrement vous permet de vous débarrasser rapidement de toutes tensions parasites. Se détendre par la respiration en assis bien redressé... Puis se recentrer dans les sensations qui vous habitent et la respiration apaisante... Prendre de la distance avec le quotidien, reprendre le contrôle de votre vie, se réapproprier son référentiel et ses valeurs profondes...



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Sortir de soi

Méditation avec voix - 44 min.

Un des exercices mentaux proposé par cette série est le déplacement de la conscience en dehors de son corps. Cet exercice permet de mieux gérer tout ce qui vous arrive et de mieux gérer sa dimension émotive. Après un contrôle de la respiration et l'induction d'une certaine quiétude par l'expiration contrôlée vous entrez dans un état méditatif de vide mental. Une fois cet état atteint et maîtrisé, l'exercice de « visualisation hors de soi » est initié de plus en plus aisément et vous permettra d'accéder à un autre niveau de maîtrise émotionnelle.

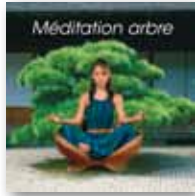


Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du matin (visions positives)



Méditation arbre

Méditation avec voix - 38 min.

Cet enregistrement permet d'induire un calme profond à la fois physique et mental. Ensuite grâce à la technique de visualisation de l'arbre, il permet de vous recentrer sereinement et solidement à l'image d'un arbre épanoui avec ses racines profondément ancrées dans le sol, ses branches ouvertes vers le ciel garnies de nombreux fruits délicieux et prometteurs. L'exercice mental proposé permet de ressentir l'énergie du vivant qui circule de la Terre au ciel en passant par votre corps tel une véritable antenne énergétique. Après une phase de méditation en assis, prolongation de la séance en lâcher prise et en écoute subconsciente pour un repos total et une intégration optimale.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Entrez dans l'expérience zen

Méditation avec voix - 37 min.

Entrez dans le vivant tout d'abord par la respiration apaisante constituée de longues expirations contrôlées et qui permet de reprendre ainsi le contrôle du pilote automatique de votre corps. Puis, progressivement, en centrant votre attention dans la respiration et les sensations qui vous habitent, les réflexions compulsives ou la rumination diminuent, puis les pensées se calment et évoluent vers un certain vide mental. La conscience n'est plus que sensation et le champ de conscience purement sensoriel. C'est alors que l'Ego s'efface et que l'environnement et l'être profond ne fond plus qu'un. La séance se prolonge en couché par une séance de relaxation profonde bien méritée!



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Nova Era



Rayonnez d'Amour

Méditation avec voix - 14 min.

Après quelques minutes d'exercices respiratoires sur ce thème c'est tout votre être profond qui est rempli d'Amour, qui respire l'Amour et progressivement qui irradie d'Amour. En prenant du plaisir à émettre le sentiment d'Amour vous devenez mature (émotionnellement) car vous adoptez en même temps une certaine autonomie sentimentale... A la différence de l'enfant qui est totalement en dépendance et qui est dans la réception pour pouvoir accéder au bonheur, cet exercice vous permet de développer une certaine autonomie émotive et d'y prendre grand plaisir.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Améliorez la facette financière de votre vie

Méditation avec voix - 22 min.

Cette séance de méditation permet d'intégrer la notion d'argent intrinsèquement liée à celle de la sûreté de soi au plus profond de vous. Après une phase introductive durant laquelle sont dévoilées les clés des six portes qui mènent inmanquablement à la réussite financière, la séance de méditation permet l'intégration consciente de ces notions et s'ensuit une phase d'intégration subconsciente et de relaxation profonde.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Intégrez la réussite

Méditation avec voix - 20 min.

Dans cet enregistrement guide, c'est tout votre être profond qui respire la réussite. Votre pensée crée la réalité autour de vous, c'est le nouveau paradigme en développement personnel. Cet exercice vous propose de visualiser votre réussite ou un objectif important à atteindre, de la manière la plus détaillée qui soit, ensuite d'intégrer profondément en vous cette image puis d'irradier autour de vous la réussite telle que vous l'imaginez pour vous. Après l'effort mental accompli la séance se termine par une pause en relaxation profonde.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Développez votre intuition par le lâcher prise

Méditation avec voix - 25 min.

L'intuition résulte d'un traitement inconscient des données par le cerveau. A la vitesse de la lumière, des informations sont véhiculées dans vos circuits neuronaux et finalement en une fraction de seconde, une information apparaît à votre conscience. Comme vous n'avez procédé à aucune réflexion celle-ci peut parfois sembler étonnante alors qu'elle provient en réalité de mécanismes très anciens d'auto défense et d'anticipation totalement subconscients pour vous aider à évoluer au mieux dans votre vie. Cet enregistrement permet d'augmenter votre potentiel intuitif en apprenant le lâcher prise et à laisser venir à vous les pensées et les idées qui ne demandent qu'à s'exprimer à vous. Toute la séance s'effectue en position couchée et en relaxation totale.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du matin (visions positives)



Provoquez la chance

Méditation avec voix - 15 min.

Le potentiel « chance » est quelque chose qui se prépare, qui se provoque et qui se prend. Le secret de la chance est l'émission d'ondes positives en provenance de votre conscience émotive. Cet exercice de méditation est axé sur le positivisme, la joie de vivre et l'optimisme. Il se termine par une relaxation en musique mixée avec des sons de la nature...



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Développez la confiance en vous

Méditation avec voix - 28 min.

La société, la culture, parfois la famille vous évaluent, vous comparent et vous jugent. Alors que chaque être est unique comme chaque flocon de neige, aussi simple qu'il soit, est déjà différent... La confiance en soi est comme la véritable beauté, elle est intérieure et ne peut provenir que de vous au départ. La confiance en vous dépend donc de votre capacité à visualiser votre propre personne sûre d'elle et ayant une haute estime d'elle-même. N'attendez rien des autres, le véritable maître de votre vie c'est VOUS! Croyez en vous d'abord! Cette séance de méditation est donc un guide parfait pour améliorer l'estime de vous.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Absorbent l'énergie vitale

Méditation avec voix - 14 min.

Cet enregistrement est une belle séance composée d'exercices respiratoires apaisants et sollicitant le système nerveux parasympathique suivis d'une méditation basée sur l'absorption de l'énergie vitale qui est partout dans l'univers. Ensuite détente classique en musique et sons de la nature. Très récupérateur et énergisant!



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Renforcez vos stratégies d'influence

Méditation avec voix - 16 min.

Le pouvoir d'influencer sa vie commence entre autre par le don d'écoute de l'autre. Cet enregistrement vous propose un exercice de visualisation pour adopter cette attitude sociale intelligente: l'écoute. Soyez dans l'écoute, soyez dans l'observation. Dans l'observation de l'autre mais aussi dans l'observation de vous-même. Soyez dans la « réception ». Adoptez la patience et l'empathie. Après vingt minutes de méditation sur ce thème cet enregistrement se termine par une relaxation simple avec de la musique et des chants d'oiseaux.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Absorbent l'énergie vitale - Photosensible

Méditation avec voix - 14 min.

Cet enregistrement est une belle séance composée d'exercices respiratoires apaisants et sollicitant le système nerveux parasympathique suivis d'une méditation basée sur l'absorption de l'énergie vitale qui est partout dans l'univers. Ensuite détente classique en musique et sons de la nature. Très récupérateur et énergisant!



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

Concentration



Focus Attention

Musique & Beats - 29 min.

Mélange de rythme house, de didgeridu et de chants de baleines, il a un effet de stimulation générale du système nerveux central, conseillé avant ou pendant l'étude, il permet de diminuer, voire de remplacer les substances stimulantes type amphétamines.



Niveau 5
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Concentration

Beats - 29 min.

Vous vous sentez fatigué et peut-être distrait de l'objet qui vous préoccupe ou qui vous demandera bientôt un effort particulier de concentration très focalisée. Ce programme vous emmène, doucement mais sûrement, vers un état de conscience alerte en hyper réveil. Les ondes induites sont rapides et de faible amplitude; la concentration sera optimale!



Niveau 5
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances de l'après-midi (musiques de 5 à 15 min.)

Latin Jazz - Joyce Cooling



The Way Out

Turbo-sieste
Style: Latin Jazz
Artiste: Joyce Cooling
Album: Cameo
Durée: 5 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Global Cooling

Turbo-sieste
Style: Latin Jazz
Artiste: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Durée: 3 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

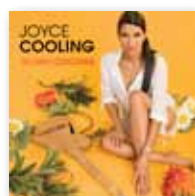


It's You

Turbo-sieste
Style: Latin Jazz
Artiste: Joyce Cooling
Album: Cameo
Durée: 4 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Rhythm Kitchen

Turbo-sieste
Style: Latin Jazz
Artiste: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Durée: 4 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Voo Doo Chicken

Turbo-sieste
Style: Latin Jazz
Artiste: Joyce Cooling
Album: Cameo
Durée: 4 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Save This Dance

Turbo-sieste
Style: Latin Jazz
Artiste: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Durée: 4 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Ve

Turbo-sieste
Style: Latin Jazz
Artiste: Joyce Cooling
Album: Cameo
Durée: 3 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Chit-Chat

Turbo-sieste
Style: Latin Jazz
Artiste: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Durée: 3 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Glad Rap

Turbo-sieste
Style: Latin Jazz
Artiste: Joyce Cooling
Album: Cameo
Durée: 4 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Dolores In Pink

Turbo-sieste
Style: Latin Jazz
Artiste: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Durée: 4 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



It's on you

Turbo-sieste
Style: Latin Jazz
Artiste: Joyce Cooling
Album: Cameo
Durée: 4 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



The Red Rose

Turbo-sieste
Style: Latin Jazz
Artiste: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Durée: 4 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Dori

Turbo-sieste
Style: Latin Jazz
Artiste: Joyce Cooling
Album: Cameo
Durée: 4 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Grass Roots

Turbo-sieste
Style: Latin Jazz
Artiste: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Durée: 4 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



It's Time I Go - Photosensible

Turbo-sieste
Style: Latin Jazz
Artiste: Joyce Cooling
Album: Cameo
Durée: 4 min.



Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



JC Mix

Turbo-sieste
Mix de: Global Cooling, Save This Dance & Grass Roots
Durée: 12 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances de l'après-midi (musiques de 5 à 15 min.)

Lounge - Claude Challe



Wake Up

Turbo-sieste
Style: Lounge
Artiste: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Durée: 5 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Orgasmus

Turbo-sieste
Style: Lounge
Artiste: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Durée: 8 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Carmenita

Turbo-sieste
Style: Lounge
Artiste: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Durée: 8 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Psyche Paradise

Turbo-sieste
Style: Lounge
Artiste: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Durée: 5 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Je nous aime

Turbo-sieste
Style: Lounge
Artiste: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Durée: 6 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Soufi Night

Turbo-sieste
Style: Lounge
Artiste: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Durée: 7 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Survival

Turbo-sieste
Style: Lounge
Artiste: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Durée: 5 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



CC Mix

Turbo-sieste
Mix des titres: Carmenita, Je Nous Aime & Wake Up
Durée: 7 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Behesht

Turbo-sieste
Style: Lounge
Artiste: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Durée: 5 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Peyotee

Turbo-sieste
Style: Lounge
Artiste: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Durée: 6 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



A L'ombre De Tes Cils

Turbo-sieste
Style: Lounge
Artiste: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Durée: 6 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Amma

Turbo-sieste
Style: Lounge
Artiste: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Durée: 5 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances de l'après-midi (musiques de 5 à 15 min.)

New Age



Eleane

Turbo-sieste
Style : New Age
Artiste : Psychomed
Album : 2008
Durée : 8 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Flight of a Bird

Turbo-sieste
Style : New Age
Artiste : Psychomed
Album : 2009
Durée : 8 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Float 2 Relax

Turbo-sieste
Style : New Age
Artiste : Psychomed
Album : 2008
Durée : 9 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Utopia

Turbo-sieste
Style : New Age
Artiste : Psychomed
Album : 2009
Durée : 6 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Harmony

Turbo-sieste
Style : New Age
Artiste : Psychomed
Album : 2008
Durée : 8 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Plenitude

Turbo-sieste
Style : New Age
Artiste : Psychomed
Album : 2008
Durée : 8 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Serenity

Turbo-sieste
Style : New Age
Artiste : Psychomed
Album : 2008
Durée : 10 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Taking Off

Turbo-sieste
Style : New Age
Artiste : Psychomed
Album : 2008
Durée : 8 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Zen Latitudes

Turbo-sieste
Style : New Age
Artiste : Psychomed
Album : 2008
Durée : 10 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances de l'après-midi (musiques de 15 à 40 min.)

Pro-Relaxation

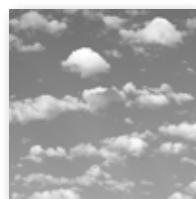


Relax 15 min.

Turbo-sieste
Style: Pro Relaxation
Artiste: Psychomed
Durée: 15 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Relax 15 min. Photosensible

Turbo-sieste
Style: Pro Relaxation
Artiste: Psychomed
Durée: 15 min.



Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

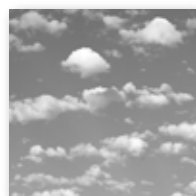


Relax 20 min.

Turbo-sieste
Style: Pro Relaxation
Artiste: Psychomed
Durée: 20 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Relax 20 min. Photosensible

Turbo-sieste
Style: Pro Relaxation
Artiste: Psychomed
Durée: 20 min.



Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



Relax 30 min.

Turbo-sieste
Style: Pro Relaxation
Artiste: Psychomed
Durée: 30 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Seashore

Turbo-sieste
Style: Pro Relaxation
Artiste: Psychomed
Durée: 9 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Relax 45 min.

Turbo-sieste
Style: Pro Relaxation
Artiste: Psychomed
Durée: 45 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Relax 60 min.

Turbo-sieste
Style: Pro Relaxation
Artiste: Psychomed
Durée: 60 min.



Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Siestes Flash



Energy Source

Musique & Beats - 15 min.

De style « Acid Jazz » Ce programme vous emmènera vers les ondes ALPHA. Il vous détendra rapidement sans pour autant altérer votre esprit de décision ou vous endormir. Ce programme débutant avec un niveau de stimulations élevées, il est conseillé de ne l'utiliser que lorsque vous êtes en état de stress intense et que vous désirez rester alerte. Il convient particulièrement si vous n'avez que peu de temps devant vous.



Niveau 5
Stimulation maximale
Niveau utilisé pour la performance
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Break

Beats - 15 min.

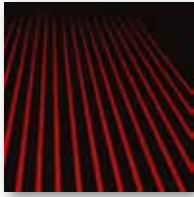
Vous avez peu de temps et une courte sieste vous ferait le plus grand bien à moins que ce ne soit une profonde détente, rapide et efficace. Mais le temps vous manque pour gagner le sommeil. Ce court programme est fait pour vous et vous relaxera en 15 min! Après, vous vous sentirez régénéré, en pleine forme et en pleine possession de vos moyens!



Niveau 5
Stimulation maximale
Niveau utilisé pour la performance
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances de l'après-midi (musiques de 15 à 40 min.)

Récupération / Energie



Dynamiser

Musique - 9 min.

Sur des rythmes «electro» très rapides, «Dynamiser» a un effet de stimulation sur l'esprit; conseillé avant ou pendant l'étude, il permet de diminuer, voire de remplacer les substances stimulantes type amphétamines.



Niveau 5
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



High Resolution

Musique - 11 min.

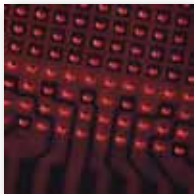
High Resolution est un enregistrement reprenant des rythmes rapides qui correspondent au traitement des données durant une période de repos total de l'esprit.



Niveau 5
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Memostar

Musique - 10 min.

Composé à partir de rythmes rapides, «Memostar» est destiné à être utilisé après un long effort intellectuel et un apprentissage pour en faciliter la mémorisation.



Niveau 5
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Nitroglycerin

Musique - 12 min.

Ce programme vous emmène vers les ondes «ALPHA haut», soit des rythmes assez rapides. Il stoppe la rumination rapidement et induit un repos radical de l'esprit tout en stimulant le niveau d'énergie; il prépare donc à l'effort intellectuel qui va suivre; ce programme convient bien pour les breaks récupérateurs en cours de journée.



Niveau 5
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Créativité



Eureka

Musique & Beats - 30 min.

A base de rythme «Techno» et de stimulations auditives et visuelles, mélange d'ALPHA et de BETA, ce programme encourage les associations d'idées et stimule la visualisation de projets. Vous vous sentirez détaché du monde sans pour autant diminuer votre niveau de vigilance et le tonus indispensable à la dynamique créatrice.



Niveau 5
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Creativity

Musique - 31 min.

Vous qui désirez créer, imaginer, repenser, façonner votre propre réalité, utilisez ce programme sans modération pour induire associations d'idées, visualisations créatrices, constructions intellectuelles, créations, pensées originales et nombreux cadeaux de l'esprit que génère ce programme déroutant et puissant calibré sur les rythmes «alpha» hauts.



Niveau 5
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances de l'après-midi (musiques de 15 à 40 min.)

Intégration



Data Processing

Musique & Beats - 39 min.

Style Acid Jazz, ce programme induit les ondes thêta. Par bien des points, celles-ci sont assimilées aux ondes du rêve (sommeil paradoxal), période pendant laquelle s'effectue le véritable traitement des données de notre bio-computer (visualisation, compréhension, intégration, etc.)



Niveau 5
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Comprehension

Beats - 40 min.

Après ou pendant l'étude, votre cerveau demande de l'aide ! Les ondes cérébrales « thêta » caractéristiques du traitement des données de votre « bio computer » sont puissamment induites sur les rythmes clés générés dans ce programme hors du commun, résultat d'importantes recherches à l'électroencéphalographie.



Niveau 5
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Mémorisation



Memo-Booster

Musique & Beats - 29 min.

Composé à partir de musique style « ambient » il est destiné à être utilisé après un apprentissage pour en faciliter la mémorisation. Ce programme est un puissant inducteur des ondes thêta de l'encéphale et vous permettra la consolidation mnésique nécessaire aux apprentissages fastidieux.



Niveau 5
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Memorization

Beats - 15 min.

Fixer ce que vous avez appris grâce à ce programme étonnant d'efficacité, utilisé depuis plus de dix ans par des étudiants en période d'examens, celui-ci induit les ondes cérébrales « thêta » qui sont associées à la consolidation mnésique et le traitement des données assimilées.



Niveau 5
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Relaxation



Anti-Stress

Musique & Beats - 39 min.

A base de rythme latino, ce programme induit la détente profonde, l'anti-stress, avec une stabilisation en alpha durant les 20 dernières minutes. Ce programme convient parfaitement pour les premières séances. Il induit le même genre d'état que ENERGY SOURCE à la différence qu'il dure 40 minutes et qu'il peut induire un niveau de relaxation beaucoup plus longtemps. Idéal si vous avez du temps pour apprécier la détente qui va suivre...



Niveau 5
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Relaxation

Beats - 39 min.

Echappez-vous de la réalité quotidienne ! Voici un programme léger et performant à la fois qui, pendant 40 minutes, vous entraîne, en douceur, en voyage au pays des profondeurs de votre inconscient pour finalement atteindre ce sentiment de quiétude et de sérénité profonde que vous recherchez... au cœur de vous-même !



Niveau 5
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Gestion du stress



Cet enregistrement propose une séance de relaxation guidée et ensuite vous emmène en direction du lâcher prise nécessaire pour pouvoir bénéficier de manière optimale des technologies utilisées dans les audiocamements®. Cet enregistrement est donc primordial, comme première écoute, pour toutes les personnes qui n'ont jamais eu d'expérience en état de relaxation profonde. Dans ce cas, nous le recommandons vivement avant d'écouter vos premiers audiocamements®.



Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Après un voyage dans la nature, par-delà les rivages enchanteurs des côtes de vos vacances, au fil de ruisseaux des montagnes où filtre l'eau pure qui ruisselle et qui rafraîchit, deux histoires métaphoriques évoquent une scène comme dans un rêve et l'intelligence intuitive, la spontanéité, la sûreté de soi, le naturel propre à certains animaux qui régulent leur stress naturellement. Progressivement, tel un pilote aux commandes de sa destinée, vous vous retrouvez aux commandes d'un petit avion se déplaçant autour des nuages de votre existence.



Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



L'harmonie, cette pièce enivrante, peut parfois pour certain être une perspective incertaine où, une fois atteinte, il n'y aurait plus qu'une seule porte, celle de la sortie... Il est possible que le subconscient n'autorise pas certains à revenir dans cette endroit qu'il juge beaucoup trop dangereux. En réalité, de multiples portes s'ouvrent dans la pièce de l'harmonie du couple et elles donnent souvent vers des mondes insoupçonnés qui chacun recèlent de merveilleux trésors comme le partage, la joie, la sérénité, l'extase, l'échange, la solidarité, le don de soi, l'élévation de vous-même et le dépassement...



Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Cet enregistrement est un remède contre le stress. Après une mise en état de relaxation physique et respiratoire, des voix agréables vous emmènent sur les rives de la détente et du calme intérieur, du bon côté des choses! Résolument optimistes, les thèmes traités sont le lâcher prise et la distanciation. Tout cela dans le cadre de la destinée de chacun et dans l'acceptation des problèmes qui génèrent toujours une ou plusieurs solutions...



Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Certains événements personnels, même très anciens, peuvent nous causer des souffrances physiques et psychologiques durant des années. L'événement déclenchant peut être considéré comme terrible ou anodin par la personne qui en a été victime, mais l'état psychologique de ce moment peut avoir empêché le cerveau de « digérer » ou de « métaboliser » ce vécu traumatique. Il en résulte alors des troubles et des souffrances qui ne peuvent régresser qu'après avoir aidé l'esprit à retrouver ses capacités de cicatrisation.



Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Cet enregistrement permet, tout en se relaxant, d'ouvrir le potentiel d'apprentissage qui sommeille au fond de vous et de lever d'éventuelles inhibitions inutiles qui peuvent entraver les processus d'apprentissage naturels en chacun de nous...



Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Cette séance est utile à tout le monde... Elle apprend à l'esprit comment se libérer des ruminations précises, floues, concrètes ou abstraites qui encombrant notre pensée et la fatigue. Cet état d'attention permanente est un problème de notre civilisation. Il diminue notre capacité naturelle à imaginer, rêver et permettre à notre esprit de réguler de nombreuses fonctions « physiologiques ». Se libérer l'esprit augmente l'efficacité personnelle dans de nombreuses situations quotidiennes ou extraordinaires et potentialise l'effet des autres audiocamés.



Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)

Gestion du stress - Photosensible



❏ Lâcher prise - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament) - 35 min.

Cet enregistrement propose une séance de relaxation guidée et ensuite vous emmène en direction du lâcher prise nécessaire pour pouvoir bénéficier de manière optimale des technologies utilisées dans les audiocaments®. Cet enregistrement est donc primordial, comme première écoute, pour toutes les personnes qui n'ont jamais eu d'expérience en état de relaxation profonde. Dans ce cas, nous le recommandons vivement avant d'écouter vos premiers audiocaments®.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



❏ Gestion du stress - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament) - 29 min.

Après un voyage dans la nature, par-delà les rivages enchanteurs des côtes de vos vacances, au fil de ruisseaux des montagnes où filtre l'eau pure qui ruisselle et qui rafraîchit, deux histoires métaphoriques évoquent une scène comme dans un rêve et l'intelligence intuitive, la spontanéité, la sûreté de soi, le naturel propre à certains animaux qui régulent leur stress naturellement. Progressivement, tel un pilote aux commandes de sa destinée, vous vous retrouvez aux commandes d'un petit avion se déplaçant autour des nuages de votre existence. Cet enregistrement comporte de puissantes suggestions qui font voler en éclat les soucis cristallisés dans les profondeurs de votre subconscient.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



❏ Se libérer l'esprit - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament) - 37 min.

Cette séance est utile à tout le monde... Elle apprend à l'esprit comment se libérer des ruminations précises, floues, concrètes ou abstraites qui encombrant notre pensée et la fatigue. Cet état d'attention permanente est un problème de notre civilisation. Il diminue notre capacité naturelle à imaginer, rêver et permettre à notre esprit de réguler de nombreuses fonctions « psychologiques ». Se libérer l'esprit augmente l'efficacité personnelle dans de nombreuses situations quotidiennes ou extraordinaires et potentialise l'effet des autres audiocaments.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

Etats dépressifs - Photosensible



❏ Joie de vivre - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament) - 37 min.

Un ruisseau coule et lave les impuretés de vos souvenirs; souvenirs agréables et rêves merveilleux de votre enfance se bousculent; deux histoires vous emmènent au pays de la lumière et du « nettoyage des ondes négatives ». Relaxation profonde, moment de bonheur intense, cet enregistrement favorise l'ouverture de votre potentiel au changement et prépare le subconscient à vivre la vie positivement. Un complément radical pour réagir constructivement à la dépression !



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



❏ Retrouver la joie - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament) - 22 min.

Quand l'esprit retrouve ses pouvoirs magiques et se met à être artiste et à colorer ce qui nous entoure, à mettre la vie en couleur... et quand un piroguier vous fait ressentir les sensations simples et essentielles de l'existence... deux histoires vous amènent à s'ouvrir à la joie ou à sourire à la vie. L'écoute répétée, mais à chaque fois un peu particulière de ce titre, aide les esprits chagrins et en panne de découverte à reprendre le chemin des changements nécessaires.

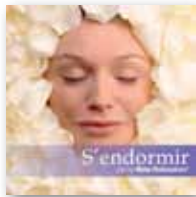


Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

Séances du soir (voix relaxantes)

Sommeil



❏ S'endormir

Relaxation avec voix (audiocament) - 29 min.

Aide précieuse aux insomniaques et aux personnes qui vivent une période de stress ou d'anxiété, cet enregistrement est avant tout un puissant agent relaxant. Vous êtes emmené progressivement au bord du sommeil alors que les voix se font chuchotements; puis progressivement la détente vous envahit et... le besoin de sommeil se fait sentir... naturellement!



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❏ S'endormir au jardin des dieux

Relaxation avec voix (audiocament) - 32 min.

En détente totale, détaché(e) de tout, cet enregistrement vous emmène faire un voyage extraordinaire... un voyage au confins de l'univers... de votre dimension personnelle. Au fil de l'écoute, vous vous débarrassez progressivement, étape par étape, de tous vos soucis pour vous endormir naturellement avant la fin de l'enregistrement...



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❏ Sleep

Beats - 29 min.

Ce programme vous emmène irrésistiblement vers les bras de Morphée. Les ondes cérébrales induites sont les ondes delta (amples et lentes). Grâce aux stimulations répétitives votre esprit fait d'abord le vide, votre corps devient lourd et progressivement une torpeur vous gagne, vous entrez alors dans un engourdissement qui grandira de minute en minute pour finalement déboucher sur le sommeil et sur la porte des rêves...



Niveau 5
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❏ Hypno-Sleep

Musique & Beats - 29 min.

Au démarrage à base de musique style « ambient » avec une stimulation audio-visuelle de BETA en ALPHA durant le début de la séance, ce programme vous entraîne ensuite vers les ondes lentes du sommeil, les ondes DELTA. Comme son nom l'indique, il est particulièrement efficace si vous avez des difficultés à vous endormir ou à vous rendormir.

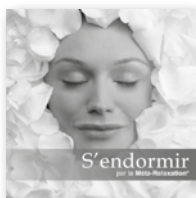


Niveau 5
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Sommeil - Photosensible



❏ S'endormir - Photosensible

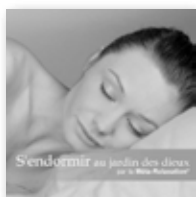
Relaxation avec voix (audiocament) - 29 min.

Aide précieuse aux insomniaques et aux personnes qui vivent une période de stress ou d'anxiété, cet enregistrement est avant tout un puissant agent relaxant. Vous êtes emmené progressivement au bord du sommeil alors que les voix se font chuchotements; puis progressivement la détente vous envahit et... le besoin de sommeil se fait sentir... naturellement! Vous vous endormez automatiquement dans une atmosphère de sérénité... avant la fin de l'enregistrement!



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



❏ S'endormir au jardin des dieux - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament) - 32 min.

En détente totale, détaché(e) de tout, cet enregistrement vous emmène faire un voyage extraordinaire... un voyage au confins de l'univers... de votre dimension personnelle. Au fil de l'écoute, vous vous débarrassez progressivement, étape par étape, de tous vos soucis pour vous endormir naturellement avant la fin de l'enregistrement...



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

Séances du soir (voix relaxantes)

Poids



Emotions et appétit

Relaxation avec voix (audiocament) - 29 min.

La nervosité peut entraîner la consommation compensatoire de nourriture, c'est bien connu. Aussi, provoquer une situation de détente peut à elle seule générer la régulation du poids. La prise de poids est liée à de très nombreux processus, souvent d'ordre émotionnels, parfois d'identification ou de culpabilisation, qui peuvent être positivement influencés par une relaxation et des suggestions ciblées autour de ces différents thèmes.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Changer d'esprit et de silhouette

Relaxation avec voix (audiocament) - 29 min.

Tout en vous relaxant profondément, apprenez à faire confiance à votre esprit inconscient pour sortir des influences négatives, prendre de nouvelles directions... trouver un sens nouveau... Retrouvez le plaisir de prendre votre temps pour manger sainement... en faisant le plein de satisfactions. Retrouvez le plaisir de bouger avec aisance et légèreté, larguez les amarres des mauvaises habitudes, des aliments toxiques, de la « grignote »... Laissez votre inconscient faire le bon tri! Apprenez à prendre de la distance et retrouvez la joie de vivre grâce au fantasme magique...



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Le yoga de la table

Relaxation avec voix (audiocament) - 33 min.

Relaxez-vous dans votre espace intérieur de calme et de sérénité... Prenez contact avec votre énergie de vie, pour qu'elle vous aide à utiliser au mieux toutes vos capacités, à faire les bons choix, sortir du doute et de la frustration... Grâce à une technique efficace, retrouvez la liberté de choisir, de trouver des satisfactions plus durables et plus constructives... loin des fausses faims, sans faim et sans fin...! Aidez-vous de vos souvenirs, agréables et valorisants et retrouvez la confiance en vous nécessaire pour surmonter les moments difficiles et cela de plus en plus aisément... Simple comme... serrer son poing...!



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Gérer la boulimie

Relaxation avec voix (audiocament) - 33 min.

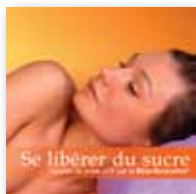
La boulimie vraie est un moyen extraordinaire pour quitter quelques instants le monde des angoisses, du mal vivre, de certains souvenirs... Cette faculté de se mettre en hypnose en mangeant aussi vite et autant que possible n'est pas donnée à tout le monde. Ceux qui l'ont expérimentée et la pratique régulièrement aimeraient savoir comment éviter les sentiments de culpabilité et la perte de l'estime de soi qui lui font suite ou encore les conséquences sur le poids ou le système digestif.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Se libérer du sucre

Relaxation avec voix (audiocament) - 35 min.

La dépendance aux saveurs sucrées peut être la dépendance à une caresse intime qu'on se permet avec un aliment ou une série d'aliments qui goûtent le sucre. La dépendance au vrai sucre ou à des aliments qui n'ont pas de saveur sucrée, mais sucent rapidement le sang peut répondre à un besoin cérébral de substances apaisantes et bonnes pour le moral. Dans tous ces cas, la routine mentale qui s'est installée peut diminuer et disparaître avec la pratique régulière et l'écoute subconsciente induite dans ces enregistrements.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)

Troubles fonctionnels



Acouphène

Relaxation avec voix (audiocament) - 33 min.

L'acouphène est une impression auditive correspondant à la perception d'un son (non liées à une onde acoustique extérieure). Le son perçu ressemble à un bourdonnement, un sifflement ou même à un tintement ressenti dans le crâne ou dans l'oreille interne (d'un seul côté ou des deux). Certaines personnes sont donc capables d'un souffle de l'esprit! Les personnes qui ont cette faculté et cette grande sensibilité auditive ont ainsi une capacité mentale à moduler une sensation et à la faire disparaître ou même l'oublier.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Cardio-relaxation

Relaxation avec voix (audiocament) - 33 min.

Le stress influence directement la tension des muscles réglant le calibre des parois vasculaires. La relaxation est donc indiquée pour compléter la médication dans ce sens. L'univers de la personne ayant fait un infarctus ou souffrant d'angine de poitrine est peuplé de sensations et de signes menaçants ou interprétés comme tels sans qu'une attitude positive de sa part lui permette de retrouver sa sérénité et son bien-être. Cet enregistrement comble cette lacune en redirigeant le malade vers le chemin du calme, de la prise de distance et en lui apprenant une technique permettant de réduire instantanément les sensations de douleur et d'angoisse.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Céphalée

Relaxation avec voix (audiocament) - 44 min.

Malgré leurs processus physiopathologiques très différents, les céphalées de tension, tout comme les migraines, répondent extrêmement bien à la relaxation profonde. Par des suggestions adaptées, cet enregistrement permet d'agir notamment sur le tonus des muscles du cou (où passent les artères vertébrales irriguant la tête), ainsi que de soulager les troubles vasomoteurs inconscients des muscles lisses. Cet enregistrement permet d'induire une relaxation profonde à la fois physique et psychologique axée sur la détente des muscles volontaires et involontaires.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Dos-relax

Relaxation avec voix (audiocament) - 34 min.

Les maux de dos surviennent souvent à l'occasion d'une blessure physique ou morale... Ou d'un surmenage musculaire ou psychologique. Ils sont toujours un signal d'appel pour que vous leur portiez toute l'attention qu'ils méritent en commençant par consulter un médecin pour exclure un processus mettant en danger la moelle épinière, une racine nerveuse, une vertèbre ou tout autre élément noble du rachis.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Gastro-relaxation

Relaxation avec voix (audiocament) - 51 min.

La gastrite chronique, le côlon irritable et certaines maladies ulcéreuses et inflammatoires de l'estomac jusqu'au rectum... Le système digestif offre le plus grand nombre d'exemples et les meilleures études sur le rôle de mécanismes psychosomatiques dans l'apparition ou l'évolution de troubles douloureux et de lésions organiques. La grande relaxation suggérée et l'atmosphère musicale expliquent l'efficacité et la durée d'action de suggestions orientées vers la détente digestive.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Gérer le psoriasis

Relaxation avec voix (audiocament) - 41 min.

La difficulté à exprimer ses émotions, la peur de déplaire aux autres en osant dire NON et la mauvaise gestion d'une trop grande générosité sont quelques facteurs importants dans le déclenchement de crises de psoriasis ou dans la chronicité de certaines lésions psoriasiques. Dans ces situations, le subconscient envoie un message pour vous dire de prendre du recul. Ce message utilise le terrain héréditaire qui est le vôtre en déclenchant la réaction cutanée ou articulaire que vous connaissez. Le contenu de ce CD aide à comprendre ce message en le décryptant inconsciemment pour que les changements qui seront les vôtres soient aussi ceux qu'il attend.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Respi-relaxation

Relaxation avec voix (audiocament) - 40 min.

De l'hyperventilation psychogène à l'asthme bronchique allergique, nombreux sont les troubles respiratoires où l'aspect psychosomatique est connu pour jouer un rôle déclenchant ou aggravant. La profonde relaxation physique et psychologique obtenue par les suggestions et l'ambiance musicale explique l'efficacité immédiate et la durée d'action de suggestions orientées vers la détente respiratoire.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)



Relaxation prénatale

Relaxation avec voix (audiocament) - 53 min.

La menace d'accouchement prématuré, la douleur à l'accouchement programmée depuis la plus tendre enfance et même le risque de siège dans les trois dernières semaines de grossesse sont des problèmes obstétricaux pour lesquels, lorsque aucune cause organique n'explique le problème, la littérature scientifique parle du rôle de facteurs psychologiques et de l'efficacité d'une intervention adaptée à ce niveau. La grande relaxation physique et psychologique obtenue par les suggestions et l'ambiance sonore expliquent l'efficacité des suggestions orientées vers la détente utérine et le confort périnéal. A utiliser à partir du troisième mois de grossesse.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Méta-extase

Relaxation avec voix (audiocament) - 40 min.

Titre destiné aux femmes. Plus particulièrement chez la femme, le plaisir est directement lié à la dimension émotionnelle et imaginative. Cet enregistrement est une riche source d'images et de visions sensorielles, indirectement érotiques, celles-ci agissant subtilement sur le subconscient du sujet. Augmenter sa capacité d'érotisation par une visualisation agréable et positive permet d'optimiser sa capacité orgasmique au même titre que l'exercice musculaire peut restituer au muscle affaibli toute sa puissance et sa force.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



■ Méta-puissance

Relaxation avec voix (audiocament) - 40 min.

Titre destiné aux hommes. Le sexe, c'est dans la tête! C'est bien connu. D'où l'idée de faire un programme de suggestions adaptées pour débloquent les éventuelles inhibitions, les différentes peurs (comme celle de ne pas être à la hauteur) ou le manque d'estime de soi. Cet enregistrement contient de plus des métaphores visant à stimuler l'érotisme qui sommeille en nous, à agir subtilement au niveau de la sensorialité des zones érogènes directement en rapport avec les organes sexuels et à vous préparer naturellement et optimalement à l'acte qui suivra.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



 Sensuellement vôtre

Relaxation avec voix (audiocament) - 39 min.

Au pays des fleurs qui s'offrent au soleil... et sur les pas puissants, mais combien sensibles d'un éléphant indien... deux histoires vous conduisent inconsciemment à retrouver l'instinct amoureux et sensuel qui est en nous. Relaxation profonde de certaines parties du corps et de l'esprit, éveil paradoxal des autres, l'écoute répétée et intime de ce titre vous aidera à découvrir mille manières de se surprendre... sensuellement.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Gérer la fibromyalgie

Relaxation avec voix (audiocament) - 32 min.

La fibromyalgie ou « maladie étrange » pour la médecine contemporaine est une douleur chronique à multiples focalisations qui se vit d'autant plus mal que ses causes et ses traitements médicaux font l'objet de nombreuses polémiques entre experts... Elle est donc plus qu'une douleur chronique. Curieusement, ceux qui prennent le temps de se laisser apprendre une autre manière de la ressentir et de la vivre observent un changement d'intensité puis de fréquence des symptômes. Parfois, la guérison commence au niveau de certains symptômes autres que la douleur. « Gérer la fibromyalgie » a été conçue dans ce but et sur base d'expériences thérapeutiques positives pour transformer progressivement des douleurs de muscles et de ligaments en attentions utiles pour être plus efficace dans d'autres domaines de la vie.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)

En clinique



■ Péri-opératoire

Relaxation avec voix (audiocament) - 44 min.

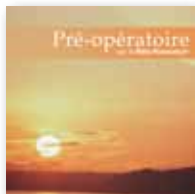
Durant une opération locorégionale, le patient entend les commentaires parfois déroutant du chirurgien et des assistants, sent parfois son corps bouger et souvent vu le niveau de stress important doit subir une sédation complémentaire par voie intraveineuse. Cet enregistrement permet de vivre le temps opératoire de manière agréable et évite totalement ou en moindre mesure l'ajoute d'une intraveineuse de sédatif avec tous les inconvénients que cela peut impliquer.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



■ Pré-opératoire

Relaxation avec voix (audiocament) - 29 min.

Un ruisseau coule et lave les impuretés de vos souvenirs; souvenirs agréables et rêves merveilleux de votre enfance se bousculent; deux histoires vous emmènent au pays de la lumière et du « nettoyage des ondes négatives ». Relaxation profonde, moment de bonheur intense, cet enregistrement favorise l'ouverture de votre potentiel au changement et prépare le subconscient à vivre la vie positivement. Un complément radical pour réagir constructivement à la dépression !



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



■ Post-opératoire

Relaxation avec voix (audiocament) - 25 min.

Appliqué dès la salle de réveil, cet enregistrement permet d'éviter les angoisses post-opératoires, ainsi que la plupart des complications que l'on connaît (troubles du rythme cardiaque, angoisse, anxiété, nausées, vomissements, frissons, etc.). Ce matériel fait l'objet d'une utilisation régulière en milieu hospitalier en salle de réveil depuis 1994. Par ailleurs, différentes suggestions sont destinées à optimiser les processus de réparation des tissus comme la cicatrisation, mais aussi la gestion de la douleur composent cet enregistrement à écouter durant les jours et les semaines qui suivent l'intervention...



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



■ Détente chez le dentiste

Relaxation avec voix (audiocament) - 29 min.

Vous êtes installé sur le siège pour un soin de vos dents et vous n'avez rien d'autre à faire que vous détendre. Alors que le dentiste opère durant une demi-heure à une heure, voire plus, cet enregistrement vous permet d'occuper votre temps agréablement et de vous relaxer tout en laissant le dentiste travailler sereinement. Des suggestions permettent de réduire le saignement éventuel et de mieux gérer les gênes ou les douleurs, étant entendu que le niveau de sensibilité et d'excitabilité nerveuse varie à la baisse avec la détente profonde.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



■ Gestion de la douleur

Relaxation avec voix (audiocament) - 34 min.

Jeux de maux pour réduire ou effacer une douleur chronique. Une douleur chronique, quelle que soit son origine, se ressent et évolue en fonction de l'état émotionnel, de la manière de la vivre, de la fuir, de la combattre ou de l'apprécier... Les premières médecines de l'homme utilisaient des techniques psychologiques efficaces pour réduire, modifier ou faire disparaître les douleurs sans nécessairement réduire, modifier ou faire disparaître leurs causes. Le contenu de cet enregistrement s'inspire de ces techniques anciennes en y ajoutant les dernières technologies d'audiomédecine.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



■ Ma maladie, ma chance

Relaxation avec voix (audiocament) - 34 min.

« Ma maladie, ma chance » est un puissant agent relaxant conçu pour les personnes atteintes d'une maladie grave qui comporte une issue incertaine ou bien un traitement particulièrement long (traitement de tumeur ou déficience immunitaire, etc.). Il convient bien pour équilibrer l'esprit dans les moments d'attente de diagnostic, de colère ou lorsqu'on se sent impuissant devant la maladie.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



■ Sein... timentalement

Relaxation avec voix (audiocament) - 38 min.

Cet enregistrement est destiné à toutes les personnes chez qui un acte diagnostic ou thérapeutique concerne un sein ou les seins et qui peuvent, à un moment de leur vie, se sentir menacées par cet acte ou son résultat au niveau de leur féminité ou de leur vie de femme. Nous savons maintenant que la cicatrisation et toutes les autres formes de guérison sont intimement liées à l'état affectif, au sentiment de sécurité et de protection, au sentiment de bien-être.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)

En clinique - Photosensible



Post-opératoire - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament) - 25 min.

Appliqué dès la salle de réveil, cet enregistrement permet d'éviter les angoisses post-opératoires, ainsi que la plupart des complications que l'on connaît (troubles du rythme cardiaque, angoisse, anxiété, nausées, vomissements, frissons, etc.). Ce matériel fait l'objet d'une utilisation régulière en milieu hospitalier en salle de réveil depuis 1994. Par ailleurs, différentes suggestions sont destinées à optimiser les processus de réparation des tissus comme la cicatrisation, mais aussi la gestion de la douleur composent cet enregistrement à écouter durant les jours et les semaines qui suivent l'intervention...



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



Détente chez le dentiste - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament) - 29 min.

Vous êtes installé sur le siège pour un soin de vos dents et vous n'avez rien d'autre à faire que vous détendre. Alors que le dentiste opère durant une demi-heure à une heure, voire plus, cet enregistrement vous permet d'occuper votre temps agréablement et de vous relaxer tout en laissant le dentiste travailler sereinement. Des suggestions permettent de réduire le saignement éventuel et de mieux gérer les gênes ou les douleurs, étant entendu que le niveau de sensibilité et d'excitabilité nerveuse varie à la baisse avec la détente profonde.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

Séances découvertes



Séance découverte Homme

30 min.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Séance découverte Femme

30 min.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Tous les programmes disponibles pour le PSiO

Séances du matin

Double You

Soucis antidote
Visualisez votre havre de paix
Entrez dans l'expérience zen
La perle bleue
Zenitudes
Sortir de soi
Méditation arbre
Modifiez votre futur et remplacez vos peurs par vos désirs
Transmutez vos problèmes en solutions

Nova Era

Rayonnez d'Amour
Améliorez la facette financière de votre vie
Intégrez la réussite
Provoquez la chance
Développez la confiance en vous
Absorbent l'énergie vitale
Renforcez vos stratégies d'influence
Développez votre intuition

Concentration

Focus Attention
Concentration

Séances de l'après-midi (Music 5-15 min.)

Latin Jazz (Joyce Colling)

The Way Out
It's You
Voo Doo Chicken
Ve
Glad Rap
It's on you
Dori
It's Time I Go (Photosensible)
ALBUM Global Cooling
Rhythm Kitchen
Save This Dance For Me
Chit-Chat
Dolores In Pink
The Red Rose
Global Cooling
Grass Roots

Lounge (Claude Challe)

Je Nous Aime
Behesht
Carmenita
Survival
Peyotee
Orgasmus
Wake Up

Soufi Night
Psyche Paradise
Amma
A L'ombre De Tes Cils

New Age

Eleane
Float 2 Relax
Harmony
Plénitude
Serenity
Taking Off
Zen Latitudes
Flight of a Bird
Utopia

Séances de l'après-midi (MusicBeat 15-40m)

Pro relaxation

Relax 15 min.
Relax 20 min.
Relax 30 min.
Relax 45 min.
Relax 60 min.
Relax - Photosensible 15 min.
Relax - Photosensible 20 min.
Seashore 9 min.

Récupération / Energie

Dynamiser
High Resolution
Memostar
Nitroglycerin

Sieste Flash

Energy Source
Break

Concentration

Focus Attention

Créativité

Creativity
Eureka

Intégration

Data Processing
Comprehension

Mémorisation

Memorization
Memo-Booster

Relaxation

Relaxation
Anti-Stress

Séances du soir

Etats dépressif

Joie de vivre
Retrouver la joie

Gestion du stress

Lâcher prise
Gestion du stress
Gestion du stress après une séparation
Zen attitude
Di-gérer les traumatismes
Mémo-stimulation
Se libérer l'esprit

Dépendances

Arrêter de fumer
Ne pas reprendre la cigarette
Alcool free

Sommeil

S'endormir
S'endormir au jardin des dieux
Hypno-Sleep
Sleep

Troubles fonctionnels

Acouphène
Cardio-relaxation
Céphalée
Dos-relax
Gastro-relaxation
Gérer le psoriasis
Méta-extase
Méta-puissance
Gérer la fibromyalgie
Relaxation-prénatale
Respi-relaxation
Sensuellement vôtre

En clinique

Péri-opératoire
Post-opératoire
Pré-opératoire
Gestion de la douleur
Détente chez le dentiste
Ma maladie, ma chance
Sein... timentalement

Poids

Se libérer du sucre
Emotions et appétit
Changer d'esprit et de silhouette
Le yoga de la table
Gérer la boulimie

Photosensibilité

(mode continu)

Etats dépressifs

Joie de vivre
Retrouver la joie

Gestion du stress

Gestion du stress
Lâcher prise
Se libérer l'esprit

Sommeil

S'endormir
S'endormir au jardin des dieux

En clinique

Détente chez le dentiste
Post-opératoire

Nova Era

Absorbez l'énergie vitale



Les packages

New Age

9 programmes

- Flight of a Bird
- Utopia
- Eleane
- Float 2 Relax
- Harmony
- Plenitude
- Serenity
- Taking Off
- Zen Latitudes

Best Of

10 programmes

- Global Cooling
- Grass Roots
- The Way Out
- Carmenita
- A l'ombre de tes cils
- Wake Up
- Harmony
- Serenity
- Eleane
- Seashore

Réussir ses examens

9 programmes

- Hypno-Sleep
- Energy source
- Memo-Booster
- Data Processing
- Eureka
- S'endormir
- Joyce Cooling: Glad Rap
- New age: Utopia
- New age: Serenity

Réussite

8 programmes

- Absorbent l'énergie vitale
- Développez la confiance en vous
- Intégrez la réussite
- Améliorez la facette financière de votre vie
- Renforcez vos stratégies d'influence
- Provoquez la chance
- Développez votre intuition par le lâcher prise
- Rayonnez d'Amour

Méditation

7 programmes

- Absorbent l'énergie vitale
- Rayonner d'Amour
- Visualisez votre havre de paix
- Soucis antidote
- Transmutez vos problèmes en solutions
- Méditation arbre
- La perle bleue

Sommeil serein et bonne humeur

8 programmes

- Lâcher prise photosensible
- S'endormir
- S'endormir au jardin des dieux
- Hypno-Sleep
- Joie de vivre
- Gestion du stress photosensible
- Wake Up
- Energy Source

Relaxation - Les grands classiques

7 programmes

- Lâcher prise
- Se libérer l'esprit
- Gestion du stress
- Di-gérer les traumatismes
- Zen attitude
- Gestion du stress après une séparation
- Sensuellement votre

Gestion du poids

5 programmes

- Émotions et appétit
- Changer d'esprit et de silhouette
- Le yoga de la table
- Se libérer du sucre
- Gérer la boulimie

Stop dépendance

3 programmes

- Arrêter de fumer
- Ne pas reprendre la cigarette
- Alcool Free

Voyage

8 programmes

- S'endormir
- S'endormir au jardin des dieux
- Hypno-sleep
- Sleep
- Dos-relax
- Wake Up
- Plenitude
- Eleane

Troubles fonctionnels

8 programmes

- Cardio-relaxation
- Céphalée
- Gastro-relaxation
- Respi-relaxation
- Gérer le psoriasis
- Dos-relax
- Gérer la fibromyalgie



facebook.com/psio.world



www.psio.com