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

PSiO® Magazine

Le magazine du réseau PSiO®

ALAIN RIVERA - 06 51 69 02 85 - www.alainrsynerj.com



LUMINOTHÉRAPEUTE ALAIN RIVERA

PSiO®

Accélérateur de *bien-être*

Le pouvoir de la *lumière bleue*

Les percées en **psychosomatique**

Les pionniers dans le *domaine médical*



PSIOPLANET® - LE CATALOGUE

“Success…
is an inside job!”



PSiO® 3.0

PSiO®

www.psio.com

PSiO Drink « Éveil »

100% issu de l'agriculture biologique


















PSiO®
Enfin disponible sur terre
www.psio.com



Édito

Bienvenue dans le monde du réseau PSiO® !

Pour votre bien-être, un continent d'applications diverses, téléchargeables dans un petit bijou de technologie : les lunettes PSiO®.
Dans sa mémoire, des heures de programmes en tous genres, pour votre plaisir : méditations guidées, turbo-siestes en musiques colorisées ou encore relaxations guidées par la voix, les fameux « Audiocaments® » validés par le ministère de la Santé en Belgique. Une première mondiale !

Selon la longueur d'onde programmée, les séances seront baignées de lumière soit relaxante, soit dynamisante.

La vision de notre entreprise est de faire des lunettes PSiO®, non seulement un objet usuel de détente, mais un véritable compagnon pour l'esprit (PSI = l'esprit en Grec).

Le 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 ont à cœur de diffuser les bienfaits des applications PSiO® : au sein de leur famille, leurs amis, leurs connaissances, leurs collègues ou des professionnels du secteur santé ; ce réseau de personnes bienveillantes se développe ainsi à travers des séances d'information, des expositions, 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 concourt 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…

Pour compléter l'action des lunettes PSiO®, vous trouverez aussi le casque PSiO® réducteur de bruit, l'oreiller musical et olfactif et bien sûr nos PSiO® Drinks Éveil et, au printemps 2024, le Drink Relax. La gamme PSiO® a été développée pour OPTIMISER l'esprit. Récemment une nouvelle technologie est venue s'ajouter pour la relaxation corporelle ; c'est le siège « PSiO® Trans », un condensé de science vibroacoustique, une relaxation naturelle par le son. C'est le concept « corps-esprit » synchronisé harmonieusement avec les lunettes PSiO®. Pour terminer, notre application smartphone « CAP ZEN » sort en octobre 2023 !

Je vous souhaite de bonnes séances… « PSiO® vous libère l'esprit » !

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 Mickaël Litchinko
Dr Jean-Jacques Lisoir
Dr Jacques Bailly
Valériane Gosset
Bernard Meloche

Corrections
Hervé Thomas

Mise en page
Olivier Demierbe

Prix de vente
4,50 EUR / $6 / 5 CHF

Impression
Onlineprinters.com

Diffusion
Réseau PSiO®

Éditeur
PSYCHOMED.com S.A.
Vieux Chemin de Wavre 117a
1380 Ohain
Belgique

www.psio.com

PSiO®

Accélérateur de *bien-être*





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

28



PSiO® émet la **bonne lumière bleue**

40



PSiO® Drink
Éveil

74

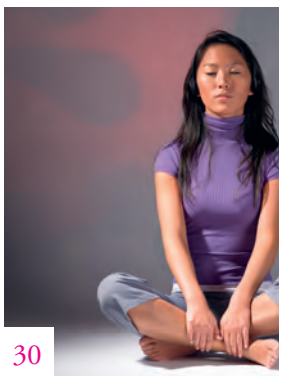
Sommaire

5 **L'édito** de Stéphane Dumonceau
8 Le PSiO® à **l'Ovarium**
10 Le PSiO® à l'**Eden Plage**, Saint-Tropez
12 Le PSiO® dans la **Silicon Valley**, Californie
14 **Dr Mickaël Litchinko,**
Pionnier en anesthésiologie depuis 1990
15 **Dr Jean-Jacques Lisoir**
Médecine psychosomatique
16 **Dr Patrick Lemoine**
Usage en labo du sommeil
17 **Dr Patrick Van Alphen**
Pionnier en salle de réveil
17 **Dr Jacques Bailly**
Médecine du sport Football Club de Seraing
18 **Mireille Magnée** : PSiO ouvre ses portes au Québec
20 La technologie PSiO® pour **s'endormir serein**
25 PSiO® en **centre commercial**
26 **Somnolence au volant** : la lumière bleue aussi efficace que le café
28 Le casque PSiO® avec **réducteur de bruit**
30 **Relaxation** ou **méditation** ?
34 La **vasodilatation**
36 Les effets sur la **microcirculation**
38 **Stéphane Dumonceau-Krsmanovic** - Interview du fondateur
40 PSiO® émet la **bonne lumière bleue**
42 La stimulation par la lumière peut **soulager la dépression**
46 **Les nourritures de l'esprit**
50 **Aphantasie** et **hyperphantasie**
56 Le troisième oeil, **la glande pinéale**
60 Comment les applications PSiO® peuvent **influencer les gênes**
66 Une étude prouve la relation directe entre **immunité et émotions positives**
68 Introduction à **la philosophie PSiO®**
73 Pourquoi **le réseau PSiO® ?**
74 **PSiO® Drink** Éveil
78 **Les « Créateurs culturels »** dans le réseau PSiO®
82 **L'opportunité du réseau PSiO®** par S. Dumonceau-Krsmanovic
87 La parole aux ambassadeurs : **l'expérience de Valériane Gosset**
88 La **banque** PSiO®
90 **L'oreiller PSiO®** musical & olfactif !
94 Le protocole des **applications PSiO®**
97 Le catalogue **Psioplanet**
98 Les différentes **applications PSiO®**
102 Tous **les programmes disponibles pour le PSiO**


90


17


14


30

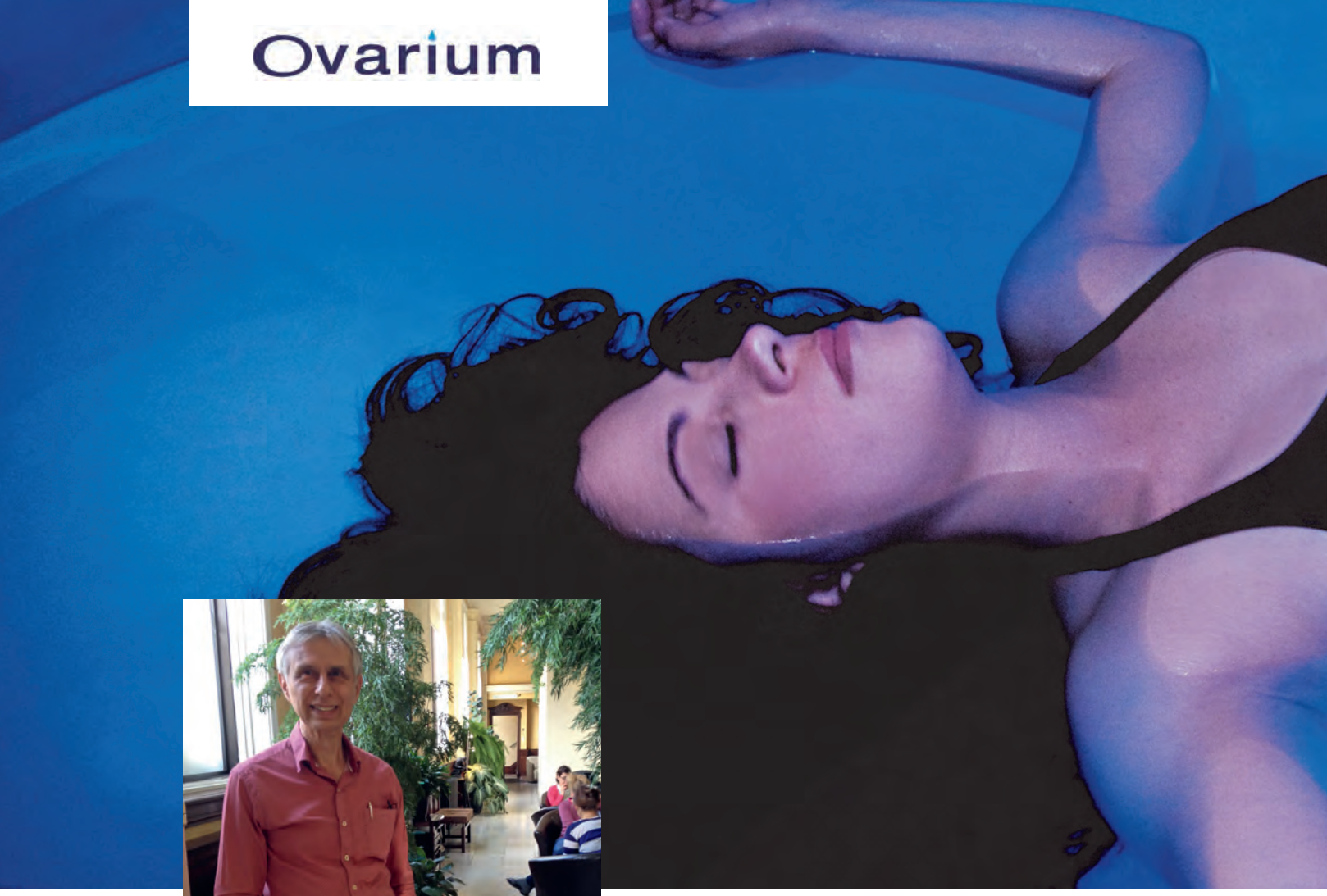

42


60


20


68


94





Bernard Meloche - Fondateur Ovarium

Le PSiO® à l'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 possible, 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.

Bernard Meloche
Fondateur Ovarium



L'Ovarium à Montréal



Parmi les activités principales : les massages



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!

Golfe 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 redynamiser vos sens sans utiliser aucun médicament!»

C'est sous cette forme que le call center de l'entreprise développée par l'Ambassadeur leader local dans la Silicon Valley contacte les directeurs des ressources humaines des plus prestigieuses entreprises de la région.

Deux ans auparavant, j'avais rencontré des entrepreneurs californiens lors d'une présentation de «Start up» chez SF New Tech à San Francisco. Ceux-ci ont immédiatement perçu le fantastique potentiel de ce dispositif unique au monde, m'ont-ils dit! 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 ait 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, ces dynamiques entrepreneurs californiens ont 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 6.000 démonstrations ont été réalisée dans cet endroit idyllique commémorant les nouvelles innovations technologiques du iHangar avec les restes de l'Exposition Internationale de 1915.



SF New Tech, San Francisco

Valley

Le nombre d'utilisateurs et le nombre d'ambassadeurs sont de plus en plus nombreux de jour en jour et leur nouvelle structure continue de promouvoir les avantages du PSiO®.

Au cours du dernier trimestre de 2015, ils ont lancé un magasin nomade PSiO® dans le centre commercial « Westfield Shoppingtown Valley Fair » à Santa Clara, au cœur de la Silicon Valley. L'intention était 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 immédiats 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.

Stéphane Dumonceau
CEO - Psychomed.com



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:

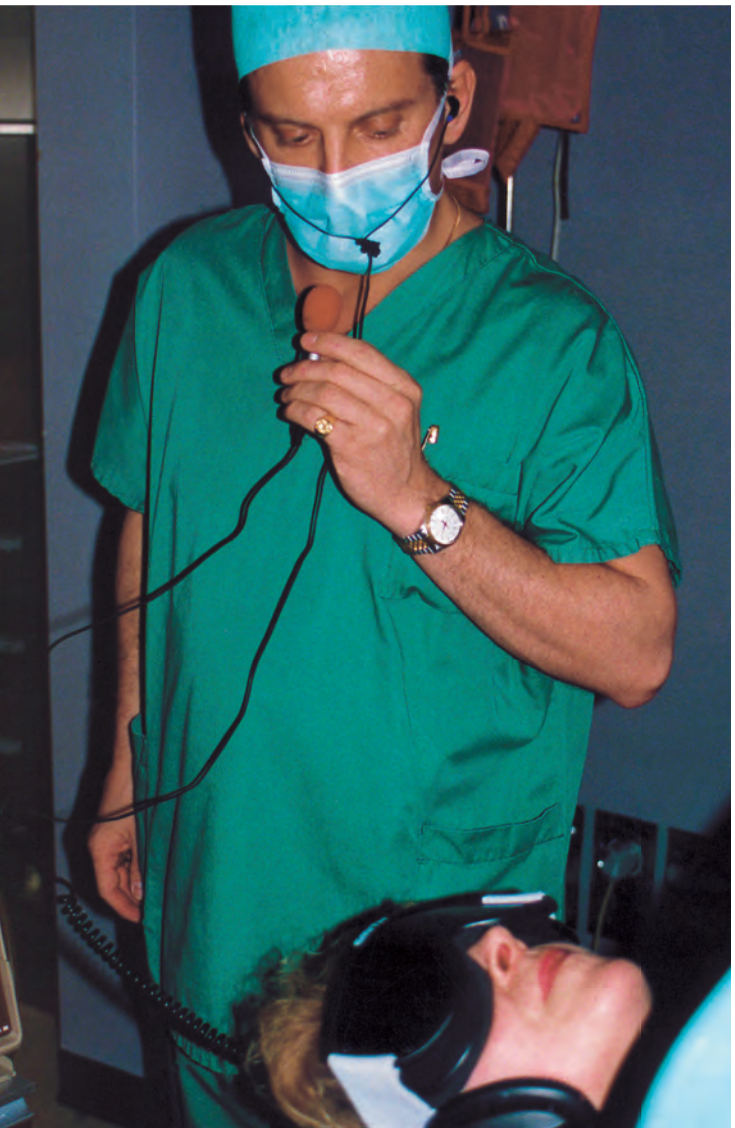
Le monde hospitalier n'est pas épargné par la vague «slow life», la zen attitude qui alimente les bonnes intentions humanistes d'anesthésistes de plus en plus nombreux et qui s'intègrent parfaitement aux nouveaux modes de prise en charge des patients opérés. Presque une lente révolution, en tous cas une évolution certaine, quand on parle de thérapie participative et d'évictions médicamenteuses, remplacées par des méthodes plus naturelles aussi efficaces et sans effet secondaire délétère (audiocaments®, 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° 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, péri 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 préopératoire 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'angoisse 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 « nouveautés » imposent des explications préopératoires, 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 audiocaments®, pour moi, et pour mes patient(e)s (aujourd'hui augmentée 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'il allait 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, fera percevoir la 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 PSiO® pour me resynchroniser à mon retour de Chine car, étant un sujet du matin, je suis chronorigide et j'ai donc beaucoup de difficultés 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'après mesure de la part du personnel, 25% des complications postopératoires 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 portatif 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 ouvre ses portes au Québec

Lorsque l'ambassade PSiO inspire au-delà de sa voie, elle ouvre les portes à de belles possibilités.

En 2020, Mireille Magnée découvre les lunettes PSiO grâce à une question posée par une de ses clientes : « Connais-tu ça la luminothérapie ? » C'est à ce moment qu'elle s'y intéresse et cherche le produit idéal pour accompagner sa clientèle.

« Ex-policière spécialisée en assistance aux victimes, thérapeute en relation d'aide, hypnothérapeute, j'accompagne mes clients dans leur processus mieux-être depuis 7 ans. S'il y a bien un phénomène que je connais, c'est le stress! Je me souviendrai toujours de ma première expérience avec PSiO. Je l'avais acheté sans l'avoir essayé, déjà j'avais compris que la synergie qui habite le produit est unique et très complémentaire à l'accompagnement thérapeutique.

J'ai vécu cet émerveillement de l'enfant qui découvre la magie de la vie. Ce fut un coup de foudre immédiat. Il se différencie par l'expérience qui se vit à chaque séance, comme un approfondissement constant.

Dès l'instant où je l'ai eu entre les mains, je n'ai eu de cesse de le faire découvrir et de le partager avec mon entourage comme avec mes clients. Souvent, ils souhaitent, eux aussi, l'avoir à la maison pour continuer ce que nous mettons en place lors de nos rencontres. Imaginez le bénéfice que cela apporte à celles et ceux qui vivent du stress, des angoisses, des traumas, ou simplement des difficultés qui impactent leur vie au quotidien. Lorsqu'ils retournent chez eux, ils ont la possibilité de lâcher-prise, d'arrêter leurs pensées, de ressentir de la joie ou du plaisir, de se sentir plus reposés et sereins. PSiO représente parfaitement le petit compagnon de l'esprit qu'il incarne.

De fil en aiguille, lors de mes partages avec d'autres thérapeutes ou même avec des ambassadeurs qui souhaitaient collaborer au mieux-être et intégrer l'ambassade PSiO, j'ai vu grandir les équipes et l'enthousiasme se manifester de plus en plus. J'étais certaine que les lunettes PSiO avaient de l'avenir devant elles.

Belge vivant au Québec, j'ai pu me rendre compte de la distance et de la difficulté de communication, de la complexité des échanges avec l'Europe avec le décalage horaire. Sachant qu'une équipe se nourrit de l'intérieur, je voyais les besoins que nous rencontrions au quotidien et l'envie d'amener PSiO sur le sol canadien s'est imposée graduellement à moi.

Lorsque Stéphane Dumonceau a annoncé qu'il souhaitait ouvrir une succursale au Québec, je me suis levée aussitôt, j'attendais ce moment, j'étais prête.

Mes pratiques professionnelles et personnelles m'ont amenée à apprendre continuellement de toutes les expériences rencontrées. J'avais déjà été à la gestion de plusieurs entreprises par le passé, je connais les rouages des fonctionnements

financiers avec la gestion de gros portefeuilles financiers, j'ai étudié en comptabilité et je savais qu'un jour mes compétences me permettraient de rassembler mes outils pour créer une structure qui me ressemblerait.

J'avais quitté l'univers financier pour me consacrer à l'être humain que je découvrais de plus en plus chaque jour.

Il faut dire que je l'aime cet être humain, c'est d'ailleurs ce que j'enseigne quotidiennement.

La communication et les échanges, le partage et la collaboration sont les ingrédients principaux de la relation que nous avons avec nous-mêmes, ainsi qu'avec les autres. C'est donc avec bienveillance, écoute et simplicité que j'ai fait le choix d'ouvrir la succursale PSiO au Québec.

Mon entreprise, Osez le Bonheur, a ouvert un pan de son existence à l'exclusivité de PSiO Québec.

Où que vous soyez, qui que vous soyez, quoi que vous viviez, les portes sont ouvertes pour vous accueillir et vous permettre de vivre l'expérience PSiO. C'est également avec une centaine d'ambassadeurs, œuvrant déjà au Canada, que tous ensemble nous allons distribuer et partager les produits PSiO. Situé au centre du Québec, Osez le Bonheur est l'espace d'accueil et de services, d'expériences et de possibilités.

Lorsque vous poussez ses portes, vous venez à la rencontre d'un moment relaxant, d'un échange et de conseils. Lorsque vous quittez son sol, vous emportez avec vous ce bien-être et pourquoi pas, vos propres lunettes pour poursuivre chez vous.

Les ambassadeurs PSiO sont également présents pour vous accompagner dans l'utilisation de vos lunettes et vous guider dans le choix de vos programmes. C'est là qu'une belle relation naît.

Osez le Bonheur est, par définition, un centre mieux-être pour les particuliers comme pour les entreprises. En effet, vous découvrirez les produits PSiO dans le contexte de leur utilité.

La chaise vibroacoustique vous permet un moment de détente propice au ressourcement. Accompagné de la luminothérapie, vous pouvez donc vivre un moment relaxant dans votre corps, dans votre esprit et dans votre cœur.

La salle de massage accueille une table de massage équipée du système PSiO Trans. Lors de votre séance, vous pouvez ressentir les bienfaits de la vibroacoustique associés aux massages, ou tout simplement vous allonger pour un repos ressourçant. Parfois, pendant que je reçois un client en relation d'aide, celui ou celle qui l'accompagne s'allonge simplement sur la table tandis que la musique, les vibrations et les fréquences opèrent. Ils en ressortent énergisés comme remis à neuf.

Une petite salle avec 2 chaises zéro gravité vous attend pour vivre votre séance de luminothérapie en toute tranquillité.

Osez le Bonheur est également un espace pouvant vous accueillir avec vos prospects ou clients privilèges pour vos conférences et ateliers zen. En effet, vous avez la possibilité d'utiliser l'espace et même de me demander de vous accompagner pour faire découvrir PSiO à vos amis, familles, entourage personnel et professionnel. Tout l'équipement est à votre disposition.







C'est aussi entre ses murs que les entreprises peuvent venir découvrir les possibilités mieux-être qu'elles peuvent mettre à la disposition de leurs employés. S'ils ne viennent pas à elle, Osez le Bonheur viendra à eux.

Le 19 mars 2023, nous avons annoncé aux ambassadeurs l'ouverture de PSiO Québec. Voici le début d'une belle aventure à vivre tous ensemble.

L'avenir apportera également des formations, des coachings et des réunions pour permettre aux ambassadeurs de devenir de merveilleux conseillers.

Le stock, la logistique, le service après-vente, la gestion complète est maintenant au Québec! Même si le produit est belge, un battement de cœur canadien pulse désormais en lui, il s'harmonise aux valeurs de l'entreprise Psychomed et de son créateur, Stéphane Dumonceau.

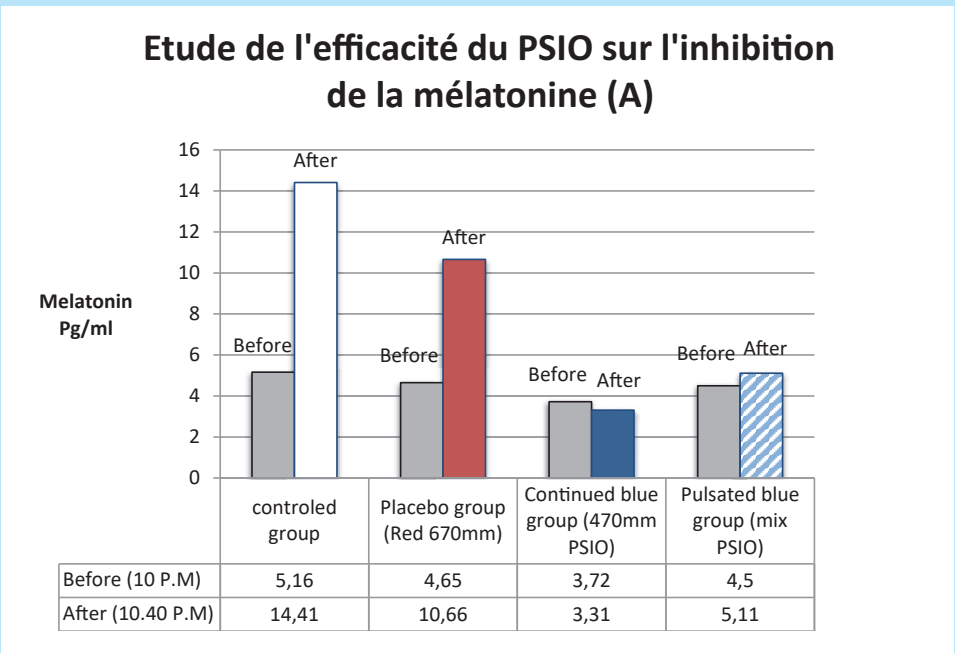

La technologie PSiO®
pour
s'endormir serein

La technologie PSiO® peut jouer un rôle non négligeable, à deux niveaux, en ce qui concerne certains problèmes de sommeil : l'endormissement et le réveil en pleine nuit.

L'endormissement

L'endormissement peut être perturbé ou difficile du fait de la fameuse rumination, ces pensées en boucles qui proviennent du cortex. Encore appelé, matière grise, le cortex est constitué de plusieurs couches de neurones qui communiquent entre elles et qui sont responsables des pensées analytiques et comparatives. Dans cette partie du cerveau, une aire spéciale est responsable de la faculté d'attention. C'est à ce niveau que la technologie PSiO® peut intervenir en agissant comme un puissant distracteur de l'attention. S'il est évident que l'absence de lumière favorise l'endormissement, l'obscurité n'arrête malheureusement pas la rumination, bien au contraire. C'est à ce moment, dans l'obscurité et le calme de la chambre à coucher que surviennent mille pensées souvent générées par le stress ou l'anxiété. L'originalité de l'approche que propose ce dispositif est d'utiliser paradoxalement une lumière pour distraire l'attention !

Mais pas n'importe quel type de lumière. Selon une étude faite en 2014 sur 100 sujets (1) par le concepteur du PSiO®, la lumière rouge utilisée pour préparer à la nuit (soit 625 nm), n'a pas d'influence sur les récepteurs dans la rétine qui interviennent sur l'horloge biologique. Pour preuve, la mélatonine n'est aucunement altérée par une lumière de ce type. C'est donc à l'aide de lumière rouge diffusée par des verres opalescents que la paire de lunettes chaussée par l'utilisateur va effectuer son travail doucement.

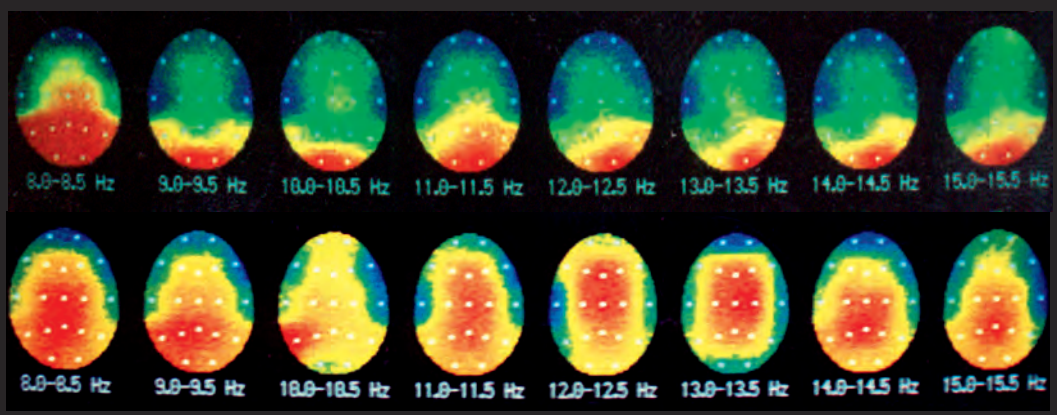


	controled group	Placebo group (Red 670mm)	Continued blue group (470mm PSIO)	Pulsated blue group (mix PSIO)
Before (10 P.M)	5,16	4,65	3,72	4,5
After (10.40 P.M)	14,41	10,66	3,31	5,11

Sur ce graphique, on voit la concentration de mélatonine salivaire pour le groupe contrôle en blanc, pour le groupe avec lumière rouge en rouge et pour les groupes avec lumière bleue et bleue pulsée. On voit clairement que le rouge n'a pas un impact significatif (statistiquement parlant) alors que la lumière bleue éradique la sécrétion de mélatonine.
Stéphane Krsmanovic et Nicolas d'Offay
Psychomed Laboratoires - 2014

Comment cette lumière agit-elle pour distraire l'attention ? C'est très simple, elle pulse sur une fréquence variable de 5 à 12 cycles/secondes. Ceci a la particularité de produire un effet hypnagogique immédiat : des formes et des couleurs kaléidoscopiques sont spontanément générées par la zone visuelle qui n'arrive plus à gérer ce flux de stimulations sans aucune signification. L'attention se déplace donc naturellement vers ces flots d'images distrayantes. Au fur et à mesure, elle finit par flotter, d'abord légèrement puis de plus en plus, jusqu'à se mettre au repos total. A ce moment, les yeux basculent dans les orbites, la scène visuelle s'uniformise dans des tonalités orangées qui ressemblent au rougeoiement des flammes d'un feu de bois qui s'éteint doucement. Si le sujet est fatigué, il s'endort alors naturellement. Au niveau cortical, le résultat est celui d'une forme de non-pensée, similaire à celle que l'on atteint en méditation, sauf qu'ici on obtient ce résultat sans effort. Si l'on effectue un « brain mapping » des ondes cérébrales sous ce dispositif, on obtient, en moins de 10 minutes, un envahissement de l'onde cérébrale ALPHA, signant ainsi un rapide flottement de l'attention.

Pour être certain d'arriver à cet objectif et même d'aller au-delà soit descendre encore à la frontière du sommeil, les concepteurs ont placé un lecteur MP3 dans le dispositif PSiO®. Simultanément à l'action de la lumière rouge, celui-ci diffuse simultanément des messages audio qui vont compléter la manoeuvre globale soit un aller simple sans surprise au pays de la détente. Jugez-en vous-mêmes : une musique douce démarre la séance de lumière pulsée en même temps encadrée par deux voix qui se succèdent alternativement. Un homme et une femme vous parlent et vous propose de simples exercices de détente : prise de conscience des différents segments du corps, contractions suivies de relâchement, expirations longues, etc. Progressivement, les voix changent et adoptent un discours différent et simultanément dans l'oreille droite et dans l'oreille gauche. Ce stratagème surprenant, inventé par le fameux Dr Erickson dans les années 70, l'inventeur de la suggestion indirecte, complète l'action de la lumière pulsée et permet de générer un lâcher prise de l'attention encore plus profond. La sentinelle de l'attention se place alors au repos total et l'esprit qui ne dort pas encore, se retrouve pendant un temps au bord du sommeil. C'est un état frontière où l'on « entend » encore mais où on n'« écoute » plus les suggestions distillées ou plutôt, à ce stade, susurrées. La fin de l'enregistrement, dont le niveau auditif s'est amenuisé au fil des trente minutes nécessaires, se veut en effet composée de chuchotements. Dans cet état optimal pour enregistrer encore des messages apaisants, les histoires diffusées évoquent, çà et là, des images apaisantes : balades dans la nature, évocations de paysages où règnent une sérénité et une paix totale… C'est à ce moment généralement que l'esprit peut basculer dans le sommeil récupérateur. Les ingrédients des rêves étant souvent empruntés aux dernières heures précédant l'endormissement, on remarque empiriquement que les sujets ont des nuits sereines et des rêves agréables. Une sensation de repos subjectif au petit matin est aussi régulièrement rapportée.



Sur cette photo, on voit que la couleur rouge (ligne du haut), représentant l'onde ALPHA, au départ localisée à l'arrière de la tête lorsqu'on ferme les yeux, après 10 min de lumière pulsée, envahit tout l'encéphale (ligne du bas) ce qui signe clairement le flottement global de l'attention opéré par le PSiO®.
Stéphane Krsmanovic
1995



Dr Lachman, Hôpital Sainte-Elisabeth, Bruxelles



Dr Lemoine, Lyon

Laboratoires du sommeil

Ce système est utilisé avec grand succès en laboratoire du sommeil depuis plus de vingt ans en Belgique notamment dans les cliniques Brugmann (Dr Guy Hoffman) et Saint-Elisabeth (Dr Albert Lachman). Le Dr Patrick Lemoine, spécialiste du sommeil, docteur en neurosciences, Directeur de recherche à l'Université Claude Bernard de Lyon, France et Professeur à la faculté de médecine de Pékin, Chine est un utilisateur personnel du PSiO® pour la régulation des décalages horaires lors de ses nombreux voyages. Selon lui, « il est difficile de ne pas s'endormir ». Il a donc naturellement introduit le PSiO® dans le cadre de ses consultations pour ses patients les plus insomniaques avec des résultats, selon lui, parfois étonnants : « Ce système a changé ma manière de traiter mes patients les plus gravement touchés » (5).

Le réveil en pleine nuit ou l'insomnie

Parmi les multiples causes de l'insomnie, il en est une où la technologie PSiO® peut aussi jouer un rôle positif : les réveils en pleine nuit du fait d'une grande tension interne ; après plusieurs heures de sommeil et un certain repos déjà acquis, l'individu se réveille en pleine nuit et ne parvient pas à se rendormir du fait du degré de tension nerveuse accumulée. Là encore, l'utilisation répétée (il faut compter 3 semaines minimum) de ces séances de relaxation peut jouer un rôle effectif. Il s'agit de créer un conditionnement de détente en utilisant le PSiO® chaque soir. Il existe sans doute une régulation au niveau subconscient probablement relié au cerveau émotionnel articulant lui-même les relations avec les systèmes nerveux sympathique et parasympathiques chargés de réguler toutes les fonctions automatiques dont notamment le sommeil. Avec l'utilisation régulière du PSiO®, on constate empiriquement que les réveils en pleine nuit diminuent ou disparaissent quand il s'agit d'une cause anxiogène ou du fait d'un stress important.

Sans aucune contre-indications (si ce n'est l'épilepsie photosensible), le PSiO® est un outil effectif qui mixe donc plusieurs techniques et technologies pour un résultat tout en synergie. Il se positionne donc en complément aux médicaments. En Belgique, après étude, le Ministère de la santé a classé ces enregistrements comme alternative à la surconsommation des somnifères et des antidépresseurs et les a intégrés dans le manuel du médecin généraliste.

Le réveil

Un bon réveil fait quelque part partie intégrante du sujet qui entoure le sommeil. Pour le réveil, la technologie PSiO® propose un autre type de lumière : la lumière bleue, réglée sur 470 nm. La firme PHILIPS notamment, spécialement intéressée par la mise au point de lampes de luminothérapie et diverses études scientifiques (1), (2) & (3), ont confirmé l'influence de cette gamme de fréquences sur des récepteurs photosensibles différents de ceux dédiés à la vision, situés eux aussi dans la rétine.

Ces récepteurs liés à l'horloge biologique sont spécifiquement responsables de la régulation des rythmes circadiens et de la réponse pupillaire. Ces cellules sont en effet spécialement sensibles à la lumière et tout particulièrement à la lumière bleue (470 nm).



« Dormir sans médicaments… ou presque »
Dr Lemoine



Exemple de séance prélude à la nuit

En utilisant les programmes du matin configurés en lumière bleue continue, l'utilisateur du PSiO® pourra se réveiller en douceur avec la bonne lumière. Celle-ci bloque radicalement la sécrétion de mélatonine et stimule celles des autres hormones nécessaires à l'activité diurne. Les différents programmes proposés sont des séances de méditation en attention soutenue ou des séances de visualisations, guidées elles aussi par la voix. Un programme tout en lumière et en couleur pour commencer la journée en pleine forme!

La turbo-sieste

Psychomed complète sa gamme d'applications par un concept original: la turbo-sieste en musique. Spécialement conçue pour les environnements appauvris en lumière du jour naturelle ou les pays du nord qui manquent cruellement de lumière une partie de l'année, les turbo siestes sont des séances de luminothérapie pulsée en musique. Différents types de musiques (new age, latin jazz, lounge, rock, sons de la nature, etc.) ont été colorisés pour donner du choix aux utilisateurs. Le PSiO® se veut cool et amusant à utiliser.

La NASA a acheté le PSiO® pour étude au CES en 2014. Actuellement, un projet de validation est discuté avec l'expert du sommeil, Steven Lockley, Associate Professor of Medicine à l'Harvard Medical School, Division of Sleep and Circadian Disorders. Une autre étude sur la turbo-sieste devrait être planifiée cette année avec un spécialiste de la lumière pulsée et du sommeil, chercheur à Standford University, Jamie M. Zeitzer, Ph.D, du Center for Sleep Sciences and Medicine (4). La firme se développe sur la Californie cette année pour effectuer de nouvelles recherches et développements.

Bibliographie succincte

1. Étude sur l'efficacité du PSiO® sur l'inhibition de la mélatonine - Stéphane Krsmanovic et Nicolas d'Offay - Psychomed Laboratoires - 2014
2. Phototransduction in ganglion-cell photoreceptors - Dr David Berson at Brown University - European Journal of Physiology© Springer-Verlag 200710.1007/s00424-007-0242-2.
3. Blue Light improve cognitive performance - Dr Lehrl & collegues - Journal of neural transmission. Department of Psychiatry and Psychotherapy, University of Erlangen-Nuremberg, Erlangen, Germany. Published online: January 25, 2007.
4. Response of the human circadian system to millisecond flashes of light.
5. «Dormir sans médicaments… ou presque» - Dr Patrick Lemoine aux Editions Robert Laffont - 2015.

PSiO® en *centre commercial*



Kiosque PSiO® dans le Woluwé Shopping Center (Bruxelles)

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 et 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 autres 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 notamment 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 pas été 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'attellent 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.





Le **casque PSiO®** avec réducteur de bruit

Ce casque est plus qu'un accessoire PSiO® mais une création à part entière car il peut résoudre les insomnies, les réveils nocturnes et le sommeil non-récupérateur !

Depuis 1994, les études sur le sommeil ont prouvé l'importance du bruit sur la diminution de la qualité du sommeil ; l'annulation du bruit améliore la partie qualitative du sommeil (sommeil paradoxal), 70 % des utilisateurs manifestent par ailleurs une meilleure qualité de vie grâce à un meilleur sommeil.

La pollution sonore

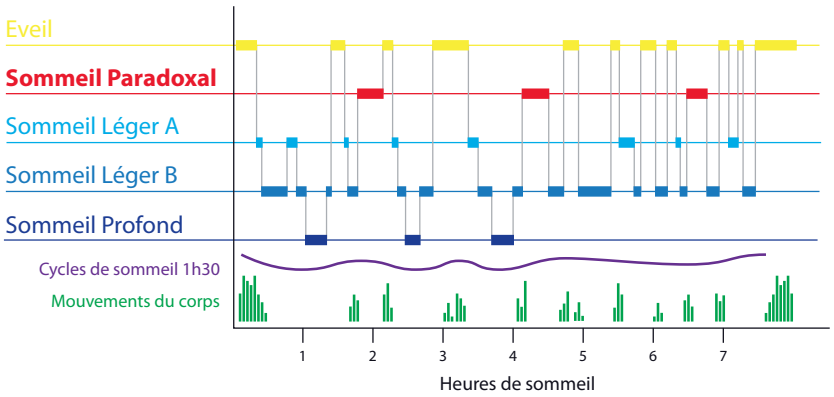
Le bruit s'avère, après étude, une véritable nuisance. Le bruit durant la journée perturbe significativement la période récupératrice du sommeil lors de la nuit qui va suivre. Le sommeil paradoxal se réduit proportionnellement au bruit perçu, même inconsciemment, durant la journée qui a précédé la nuit de sommeil.

1. Annuler passivement le bruit

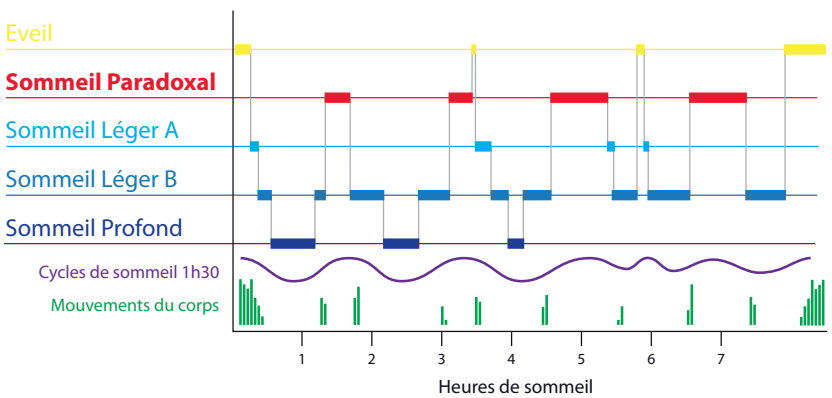
Le casque PSiO® propose déjà une forme d'isolation du bruit ambiant grâce aux coques fermées dans lesquelles se trouvent les haut-parleurs. On parle de casques « fermés » par opposition aux casques « ouverts » qui permettent l'écoute des bruits ambiants en même temps que l'écoute du son provenant des hauts parleurs.



Sommeil dégradé (groupe 1)



Sommeil réparateur (groupe 2)



2. Annuler activement le bruit

De plus, le casque PSiO® recèle un dispositif anti-bruit. Comment fonctionne-t-il? Un microprocesseur analyse à l'aide d'un microphone le bruit extérieur ambiant et produit une onde sonore au schéma inversé. Ceci a pour résultat d'annuler le bruit ambiant. Un grand calme s'installe.

3. Écoute

Dès lors, l'utilisateur à le choix de rester dans cet havre de paix et ce silence apaisant (par exemple pour pouvoir travailler dans le calme ou voyager sans être gêné par le bruit des réacteurs). Ou alors de saisir cette opportunité pour écouter sa musique préférée ou une séance de méditation sans être perturbé…
Dès lors, vous vous endormez naturellement.

Qualité et haute-fidélité

Le casque PSiO® est à la hauteur des plus grandes marques en matière d'annulation du bruit ambiant. De plus, le rendu sonore est supérieur à la plupart des marques déjà présentes jusqu'ici sur le marché. Le résultat est bluffant! Cet état de calme total induit un sommeil récupérateur et une nuit sereine…

Quelle est l'influence du bruit sur la qualité de sommeil?

Ces graphes montrent l'action du bruit ambiant sur la qualité du sommeil lors de la nuit qui suit. On voit clairement qu'il y a une réduction du sommeil paradoxal pour le groupe qui a été exposé à un bruit ambiant significatif (Groupe 1).

Des milliers d'utilisateurs de par le monde utilisent cette technologie aujourd'hui bien connue depuis 1994.

Grâce aux séances régulières avec le casque PSiO®, vous bénéficiez d'un sommeil plus récupérateur, vous pouvez travailler plus facilement dans le calme et vous pouvez écouter vos musiques préférées sans interférences avec le bruit extérieur. Au travail, dans l'avion, lors de votre séance de relaxation ou encore pour écouter votre play list préférée.

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 manoeuvres 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 « multi-évocations » (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 couché pour permettre à la vigilance de s'atténuer progressivement et d'aller résolument vers ce fameux état frontière, au bord du sommeil.

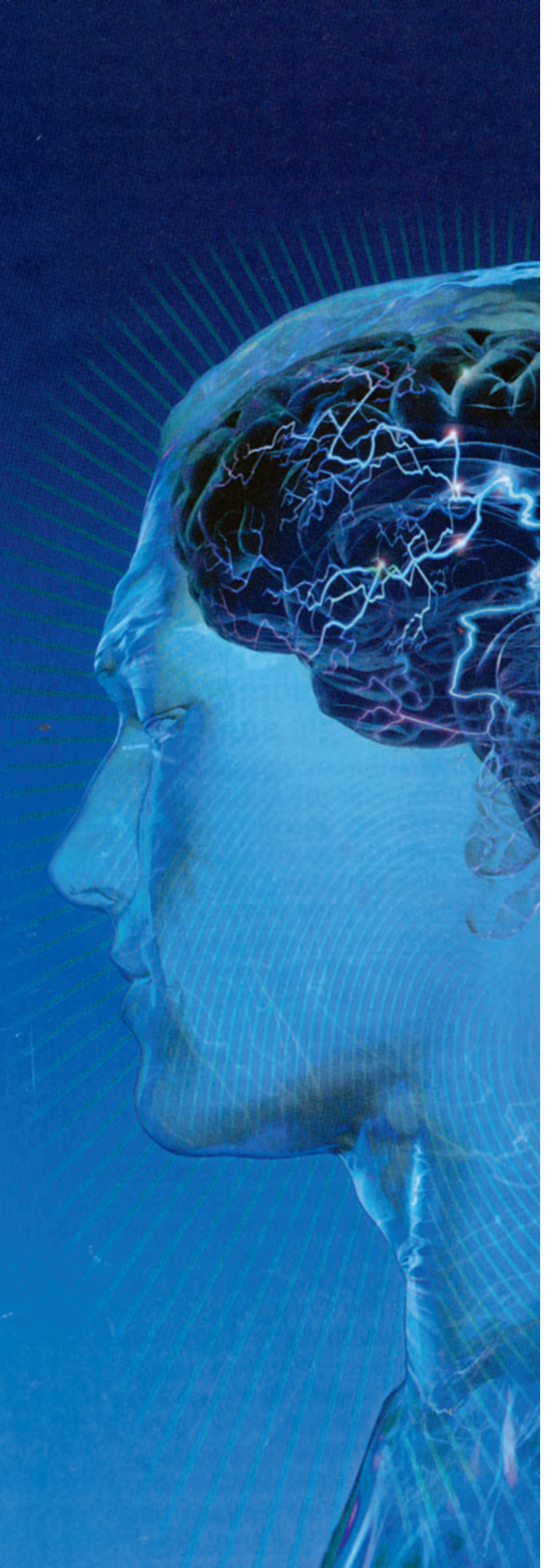


La Méditation

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, dans la sensation et déplacer l'attention dans cette zone et non plus dans 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 préféreront 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 audio « 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 naturellement conduit à l'équilibre des systèmes nerveux volontaire et involontaire, le fameux pilote automatique (celui qui régule le fonctionnement de tous les organes et de l'immunité).

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 & MÉDITATION) qui par des voies différentes (conseils, fréquences 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. »



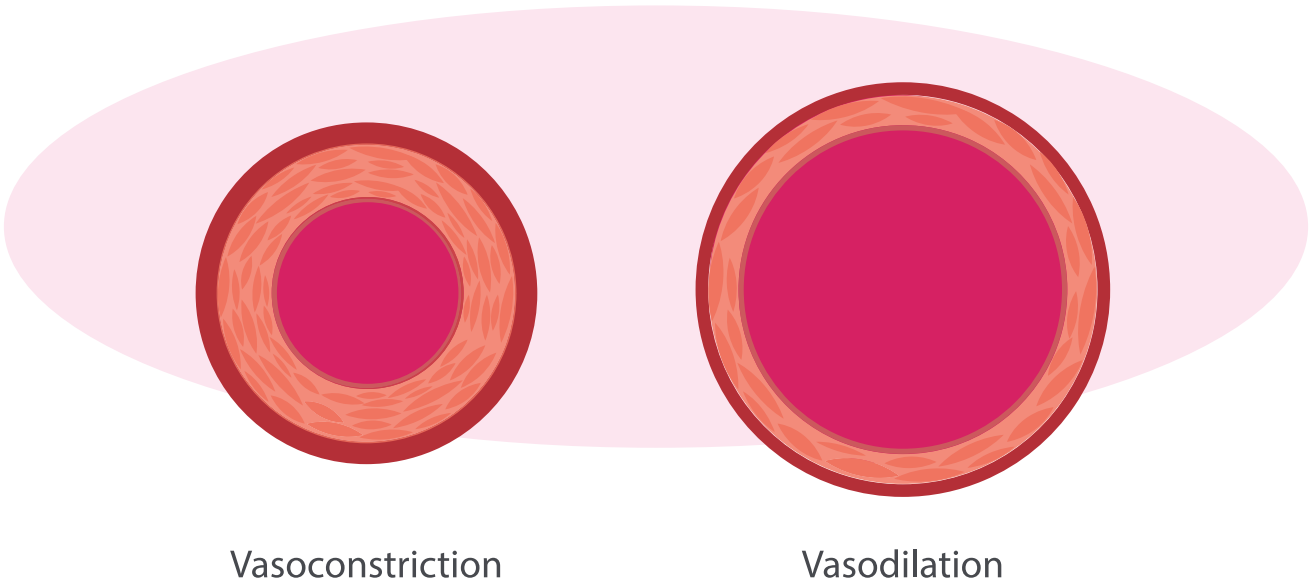
La VASODILATATION

Effets de la vibration 40 Hertz sur :

- **la circulation sanguine**
- **la tension artérielle**
- **la santé cardiovasculaire**

Pourquoi la relaxation induit la vasodilatation des vaisseaux sanguins?

Les méthodes de relaxation, en général, entraînent la vasodilatation des vaisseaux sanguins pour plusieurs raisons physiologiques.



La vasodilatation des micro-vaisseaux sanguins signifie l'élargissement de ces vaisseaux, ce qui permet à davantage de sang de circuler à travers eux.
Facteurs incriminés :

Réduction du stress

Lorsque vous êtes stressé ou anxieux, votre corps libère des hormones de stress, telles que le cortisol et l'adrénaline. Ces hormones peuvent provoquer une constriction (vasoconstriction) des vaisseaux sanguins, ce qui limite le flux sanguin. En vous relaxant, vous réduisez la libération de ces hormones de stress, ce qui permet aux vaisseaux de se dilater.

Activation du système nerveux parasympathique

La relaxation favorise la prédominance du système nerveux parasympathique qui favorise la vasodilatation en relâchant les muscles lisses qui entourent les vaisseaux sanguins, ce qui élargit le diamètre de ces derniers.

Diminution de la tension musculaire

La relaxation musculaire profonde peut réduire la tension musculaire. Les muscles tendus peuvent comprimer les vaisseaux sanguins, limitant ainsi le flux sanguin. En relâchant les muscles, vous permettez aux vaisseaux de se dilater et d'augmenter le flux sanguin.

Libération d'oxyde nitrique

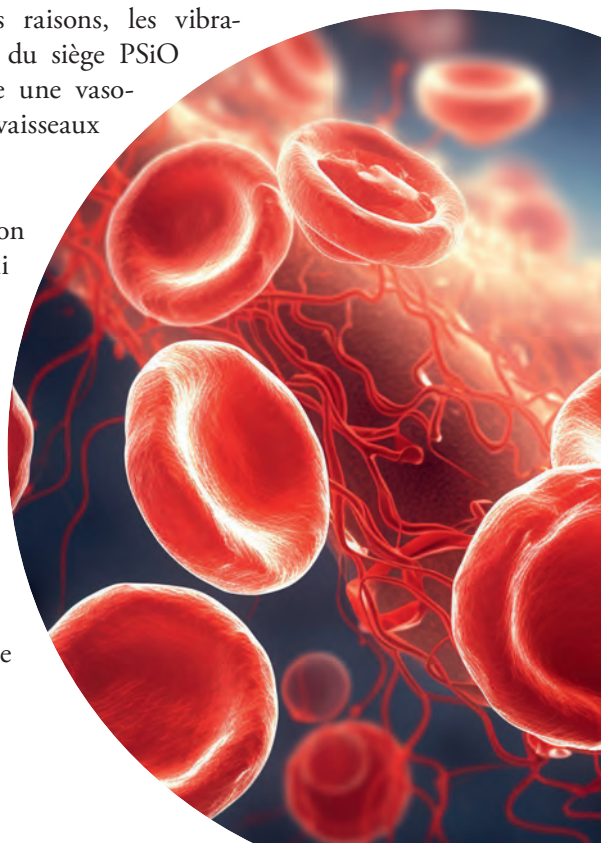
La relaxation peut favoriser la libération d'oxyde nitrique (NO) dans les vaisseaux sanguins. L'oxyde nitrique est un messager chimique qui détend les parois des vaisseaux sanguins, provoquant ainsi leur vasodilatation.

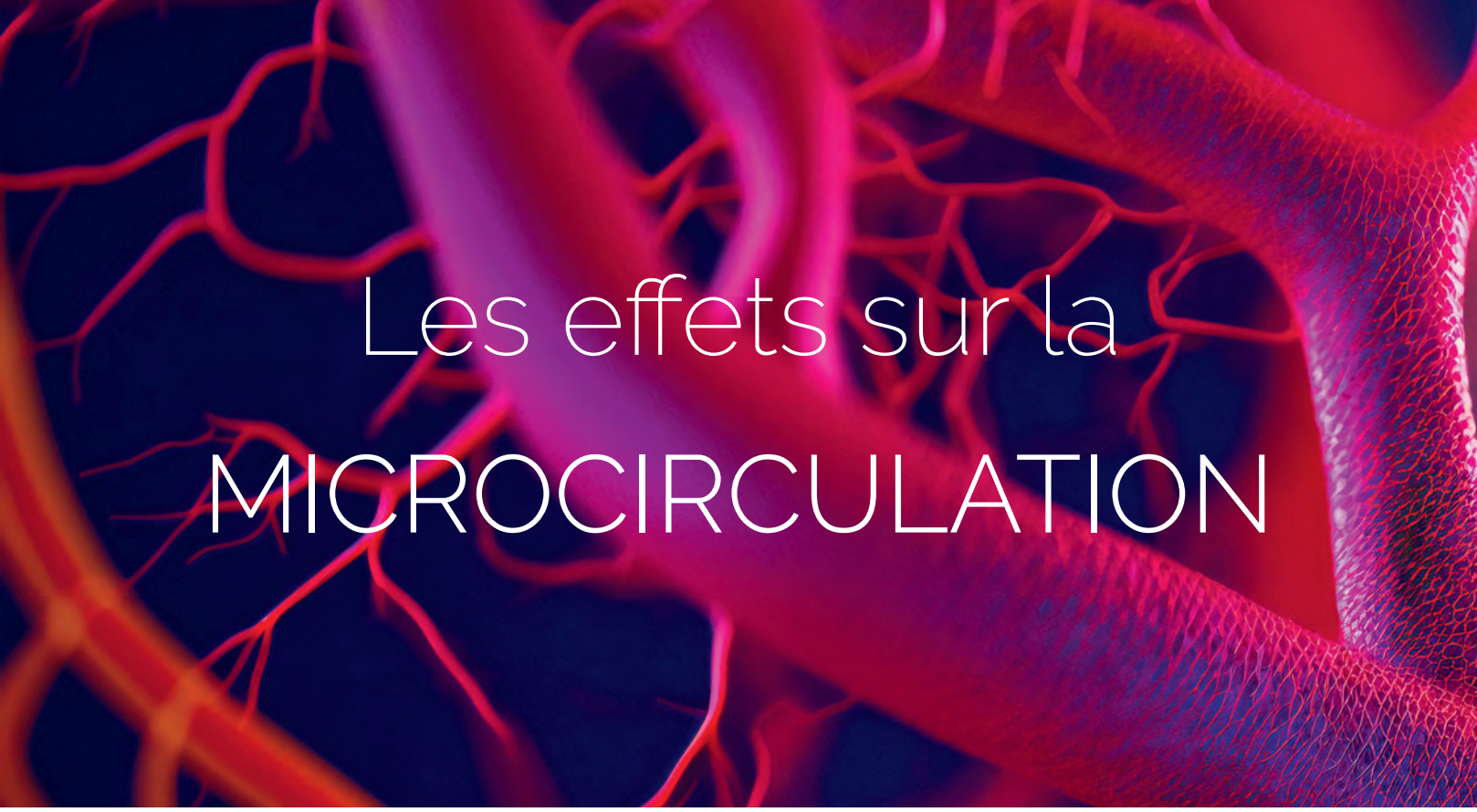
Réduction de la pression artérielle

La relaxation peut également réduire la pression artérielle. Une pression artérielle élevée peut entraîner la constriction des vaisseaux sanguins. En abaissant la pression artérielle, la relaxation peut contribuer en même temps au processus de vasodilatation.

Pour toutes cas raisons, les vibrations relaxantes du siège PSiO TRANS induise une vasodilatation des vaisseaux sanguins.

La vibration relaxante qui pénètre tout le corps en profondeur va donc avoir des effets bénéfiques sur la circulation sanguine, la tension artérielle et la santé cardiovasculaire en général.





Les effets sur la MICROCIRCULATION

La vibroacoustique n'a pas seulement un effet sur les vaisseaux sanguins majeurs mais aussi sur la microcirculation.

La microcirculation fait référence au réseau de petits vaisseaux sanguins, tels que les artérioles, les capillaires et les veinules, présents dans tout le corps pour assurer la perfusion sanguine des tissus et des organes. Ces vaisseaux sanguins sont beaucoup plus petits que les artères et les veines principales et sont responsables de l'approvisionnement en sang des cellules et des tissus.

La microcirculation joue un rôle essentiel dans le maintien de la santé des tissus et des organes, car elle permet la livraison d'oxygène et de nutriments essentiels aux cellules, tout en éliminant les déchets métaboliques et en régulant la température corporelle.

Voici quelques points importants concernant la microcirculation :

Capillaires sanguins

Les capillaires sont les plus petits vaisseaux sanguins et sont responsables des échanges de gaz, de nutriments et de déchets entre le sang et les cellules. Leur structure fine permet une diffusion efficace des molécules à travers leurs parois.

Régulation du débit sanguin

La microcirculation est étroitement régulée afin de s'adapter aux besoins spécifiques des tissus. Par exemple, lorsqu'une région du corps a besoin de plus de sang, les artérioles se dilatent pour augmenter le flux sanguin.

Nutrition cellulaire

La microcirculation assure l'approvisionnement en oxygène, en glucose et en autres nutriments essentiels aux cellules, soutenant ainsi leurs fonctions métaboliques et leur survie.

Élimination des déchets

Les déchets métaboliques, tels que le dioxyde de carbone, sont transportés par la microcirculation pour être éliminés du corps par les poumons et les reins.



Le siège PSiO TRANS

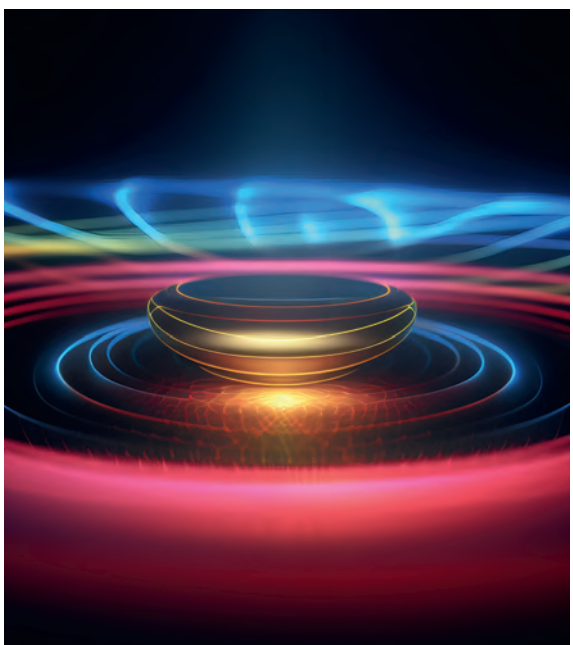
Régulation de la pression sanguine

Les vaisseaux sanguins de la microcirculation peuvent influencer la pression artérielle en ajustant la résistance vasculaire.

Des problèmes de microcirculation peuvent entraîner divers problèmes médicaux : notamment une réduction du flux sanguin dans les tissus et parfois un manque d'oxygène et même jusqu'à une sorte d'asphyxie des tissus, dans certains cas de l'hypertension artérielle et d'autres troubles liés à une mauvaise perfusion sanguine. La santé de la microcirculation est donc cruciale pour le bien-être général du corps et joue un rôle clé dans de nombreuses maladies et affections.

Lorsque la séance de vibroacoustique démarre, la vibration relaxante pénètre toutes les zones corporelles et provoque rapidement, en profondeur, une relaxation non seulement des muscles volontaires & involontaires mais aussi des muscles des viscères qui sont en pilotage automatique. La vibration relaxante et le plaisir sensoriel que procure le PSiO TRANS induisent immédiatement une stimulation du système nerveux parasympathique qui va ainsi provoquer l'ouverture de la microcirculation. Ceci concerne aussi les organes équipés de muscles lisses (se contractant automatiquement sans notre concours) comme l'intestin, l'estomac, mais aussi les fascias, ligaments, tendons et autres structures profondes reliées ou non aux os et à tout le squelette. L'onde vibrante résonne dans tous les tissus jusqu'au niveau cellulaire et se propage donc à toutes les structures organiques qui constituent le corps humain. Ceci explique cette sensation de bien-être global mais aussi cette impression de chaleur dans le dos qui repose sur le siège durant la séance.

Les mesures réalisées par thermographie témoignent de cet effet vasculaire y compris au niveau cutané.





Stéphane Dumonceau-Krsmanovic

Interview du fondateur par Pascal Demeyer, journaliste

Pascal Demeyer, 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 Lefebure 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 le produit abouti comme nous l'avions imaginé.

DP : Que veut dire le mot PSiO® ?

SD : PSI vient du Grec « 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 optique aussi sophistiquée. C'est en effet, le seul

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.

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 cliniques 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 dûs 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 « turbosiestes » 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 comporte 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 sucré 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 2020. 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-mails 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 PSiO® 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 danger concernant les longueurs d'onde des tons bleus de la lumière. Il était par conséquent légitime, de se demander si le PSiO® émettait des longueurs d'onde lumineuses dangereuses, notamment pour les personnes atteintes de dégénérescence maculaire. Aujourd'hui cette question n'est plus pertinente.

En effet, des chercheurs français ont observé que la nocivité des tons bleus décriés 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 PSiO® n'est donc pas concernée. Pour information, le PSiO® 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 ESSILOR, 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», essentielle à la chronobiologie tout en gardant la transparence du verre (les verres Crizal Prevencia).

Les sources

- Certification du LNE - Laboratoire français national de mesure
- Étude sur la toxicité de la lumière bleue: Phototoxic Action Spectrum on a Retinal Pigment Epithelium Model of Age-Related Macular Degeneration
- Étude réalisée sur l'analyse de la toxicité potentielle de la lumière bleue sur la rétine porcine. Arnault E, Barrau C, Nanteau C, Gondouin P, Bigot K, Viénot F, et al. (2013) Phototoxic Action Spectrum on a Retinal Pigment Epithelium Model of Age-Related Macular Degeneration Exposed to Sunlight Normalized Conditions. PLoS ONE 8(8): e71398. https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0071398
- (*) Étude de l'efficacité des lunettes PSiO® 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 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 ressenti et pensées pessimistes ou suicidaires. En moyenne, les participants avaient des scores sur l'Echelle d'Evaluation de la Dépression de Montgomery-Asberg (MADRS) d'environ 26 à 27 au début de l'étude, signes d'une dépression modérée.

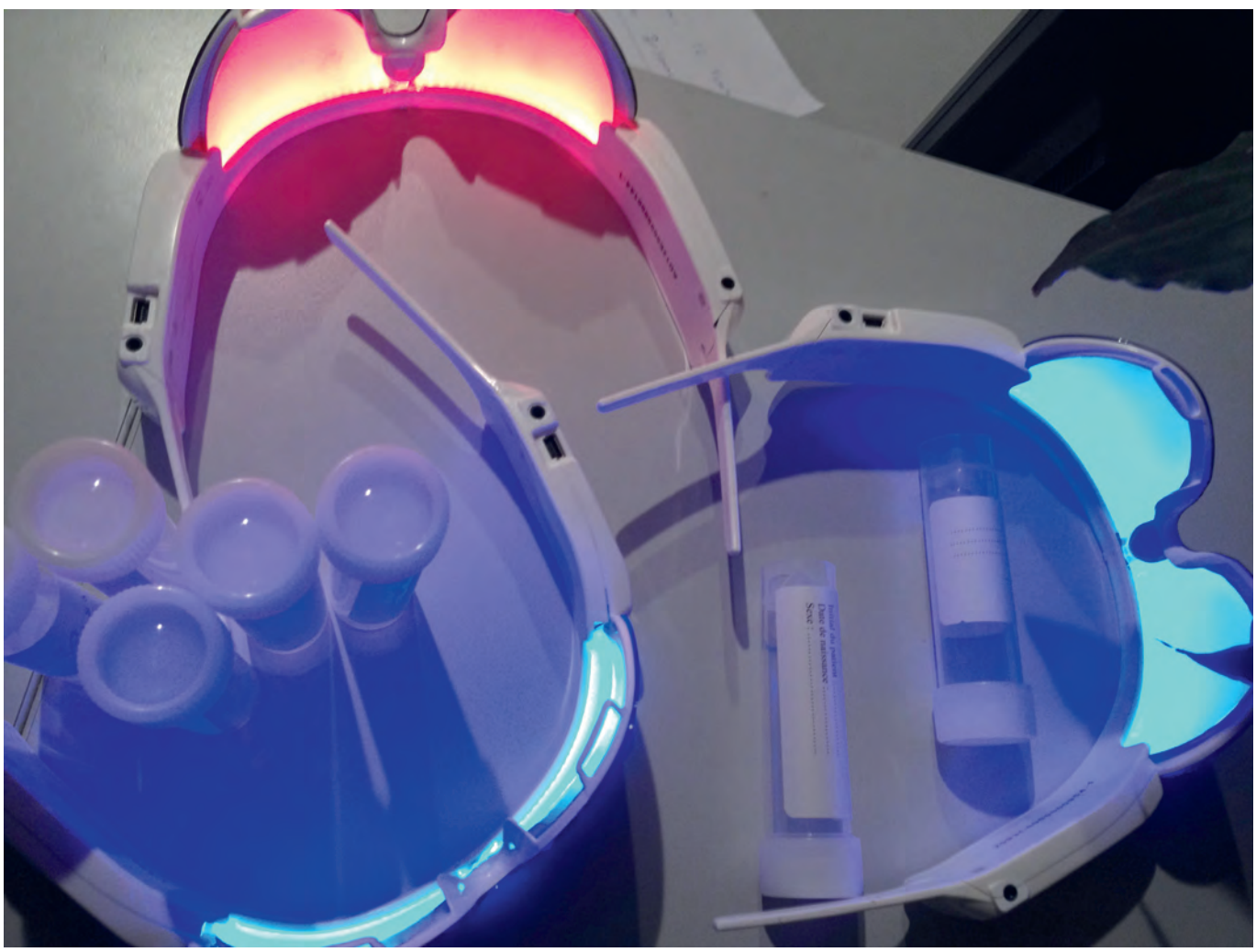
Après huit semaines, le groupe recevant à la fois la médication et la luminothérapie présentait la chute la plus marquée dans les scores de dépression, avec 16,9 points de diminution, rapportent les chercheurs dans le JAMA Psychiatry, publié en ligne, le 18 novembre.



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 DEPRESSION y compris celle qui est non hivernale. Déjà prise en charge avec les enregistrements par la voix qui complètent l'action de luminothérapie avérée du PSiO®, tant en mode continu qu'en mode pulsé, celui-ci 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 presqu'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.





Stéphane Dumonceau en **2004** avait enregistré la marque Mind Up et déposé le concept Mind Food.

Les nourritures de l'esprit

Un nouveau venu est arrivé dans le réseau PSiO® en septembre 2021 : « PSiO® DRINK » une boisson à l'attention de l'esprit ! Cette boisson pour l'éveil s'inscrit dans la ligne de nos enregistrements PSiO® de méditation et nos turbo-siestes. Un état de conscience favorisant la concentration, la visualisation et la cognition.

Historique

Stéphane Dumonceau a, en réalité, « perçu » cette idée dès le début de la recherche sur l'ancêtre du PSiO®, le Dreamer. Dès 1993, la vision de cette boisson pour l'esprit s'imposa à lui comme une évidence. Il n'y avait pas encore d'Energy Drink. Le concept était un peu trop d'avant-garde.

PSiO® DRINK ÉVEIL est donc l'aboutissement de cet énorme travail après une très longue gestation. Après cinq années de recherche avec une équipe de professionnels (en biochimie, en organoleptie, pour l'apparence, en analyses marketing, en analyses financières, etc.), il prend la marque MIND UP et un brevet avec la dénomination suivante : « Nutriments capables d'activer le métabolisme cérébral » (numéro de dépôt N° 09500669). Cette formulation à bien évidemment fait l'objet, au fil des années, de plusieurs mises à jour pour finalement évoluer aujourd'hui vers un produit à base d'extraits naturels de plantes, détenant en gros les constituants énumérés dans le brevet de base.

Des extraits de plantes connues pour leur effet « détox » ont été rajouté à la formulation d'origine. Même les colorants sont naturels et bio. Cette boisson de table contient les mêmes concentrations que des gélules de nutriments donc ils sont nettement plus facile à intégrer ! Il faudrait probablement une dizaine de gélules par jour pour rassembler pareille teneur en vitamines, acide aminés et minéraux. C'est une révolution en matière de nutrition pour l'esprit et pour le système nerveux !

La biochimie de la performance

L'originalité de l'invention tient en la combinaison originale d'extraits de plantes et de leurs nutriments intrinsèques. Quatre de ceux-ci sont « neurotropes » et stimulent le système nerveux. Ainsi, c'est la combinaison judicieuse de ces constituants ou précurseurs de constituants actifs qui constituent un apport qualitatif optimisant la stimulation nerveuse, la croissance cérébrale, la synthèse protéique et le ballet complexe de la neurotransmission.

Un produit exceptionnel

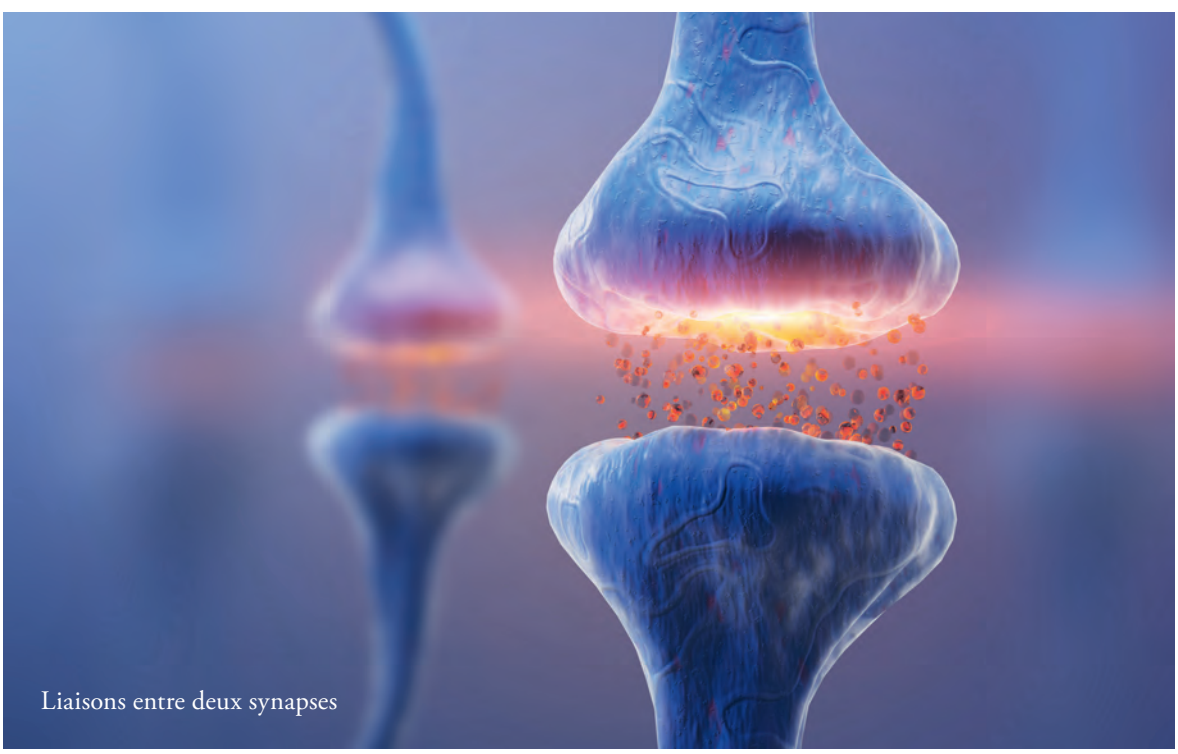
Pour la première fois, un choix de plantes & de nutriments destinés à l'esprit ! Une sélection originale d'extraits de plantes possédant des précurseurs de certains des produits utiles au métabolisme neuronal (mais incapables de passer la barrière hémato-encéphalique directement) et qui formeront les produits cibles après le passage de celle-ci. Le calcul des fourchettes de concentrations nécessaires est réalisé exactement comme de véritables « compléments alimentaires ».
Les 50 composants actifs dans la boisson se trouvent subtilement inclus dans les extraits de plantes que la nature a mis au point au cours de centaines de milliers voire des millions d'années. Leur assimilation est donc dopée par leur combinaison naturelle et par l'intelligence du vivant (par rapport à des produits de synthèse ou isolés en gélules).

Parmi ceux-ci on retrouve : Vit A, Vit B1, Vit B2, B3, B4, B5, B6, B7, B12, E, C, Glycine, acide aspartique, acide glutamique, acide malique, tryptophane, lysine, méthionine, acide glutamique, B-carotène, acide citrique, CA, MG, CU, FER, ZN, CHROME, K, NA, SE, CO, MANG, STR, PHOSPHORUS, CHL.

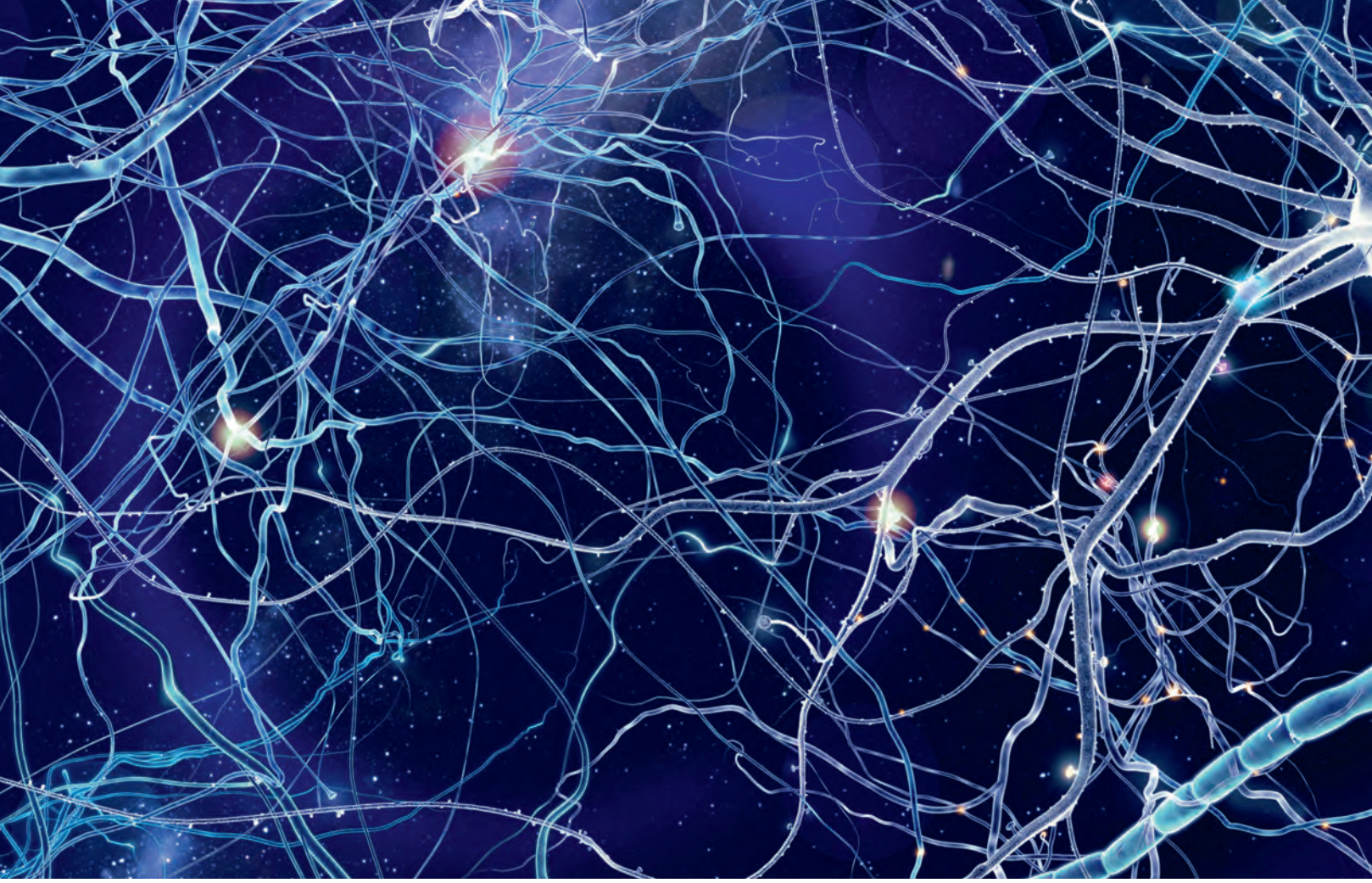
La formule originale combine par ailleurs trois effets synergiques : stimulant, détox & anti-oxydant. Ceci permet d'améliorer encore la qualité de la circulation sanguine et l'oxygénation cérébrale, donc l'effet visé !

« Les nourritures de l'esprit »

Pour croître, subsister et fonctionner, le cerveau doit disposer des matériaux nécessaires. Pour permettre d'une part, la synthèse et le renouvellement des constituants cellulaires et pour couvrir d'autre part, ses besoins énergétiques, le cerveau utilise des substances spécifiques qu'il synthétise ou trouve dans la circulation, apportées par l'alimentation.



Liaisons entre deux synapses



En haut, les réseaux de neurones.

Certains nutriments dits « ESSENTIELS » n'ont pas (ou peu) de possibilité d'être élaborés par l'organisme et doivent être apportés par l'alimentation. Si l'apport est insuffisant, une carence pourra se manifester et un ralentissement dans les chaînes métabolique est probable.

Il existe aussi ce que l'on appelle les « nutriments secondaires » soit des nutriments NON ESSENTIELS mais synthétisés lentement par le corps. En cas de besoin important, l'alimentation DOIT alors apporter un complément à la quantité fabriquée par l'organisme lui-même. Pour ces deux raisons les « nourritures de l'esprit » sont de mises et plus spécifiquement pour les personnes actives et pour les seniors.

L'originalité de l'invention découle naturellement de nouveaux savoirs en matière de croissance cérébrale, de cinétique cérébrale et du changement de point de vue à l'égard du cerveau, organe jusqu'ici considéré, souvent à tort, à l'opposé du corps (corps/esprit).

Quelles sont ces nouvelles découvertes ?

1. Le cerveau ne dégénère pas

Le cerveau n'est pas un organe passif qui dégénère au fur et à mesure que l'âge avance mais un organe en permanent remaniement jamais terminé.

2. L'énergie n'est pas exclusivement le sucre

Le métabolisme cérébral ne consiste pas uniquement en l'oxydation des sucres et en l'approvisionnement énergétique aux cellules nerveuses mais en :

- La synthèse d'enzymes cérébraux
- Le développement de la taille des neurones
- La synthèse protéique en général
- La synthèse des neurotransmetteurs
- Le développement de branches dendritiques et d'épines dendritiques
- La quantité de synapses
- La taille et la croissance des zones synaptiques
- La multiplication des cellules gliales responsables d'une certaine partie de la communication (le rapport cellules gliales/neurones étant pratiquement admis aujourd'hui comme un facteur corrélé à « l'intelligence »).



A droite le système nerveux et le concept «corps/cerveau» représenté par Alex Grey©

- La densification du tissu cortical
- Ainsi que toutes les réactions biochimiques cellulaires cérébrales NATURELLES d'un cerveau au cours de sa vie normale soumis à «l'exercice» (la vie dans le monde moderne étant un exercice en soi)

3. Corps / esprit ne sont pas séparés

Les vieilles conceptions selon lesquelles «corps/esprit» seraient séparés et «esprit/matière» indépendants sont désormais caduques:

A. Même si toute la lumière n'a pas été faite sur la compréhension du processus de la conscience, on peut aujourd'hui affirmer que les neurones, après communication entre eux, définissent la pensée de l'individu. La qualité de la pensée dépend de la qualité du tissu neural. La qualité du tissu cortical et son remodelage dépend directement de la qualité des nutriments. La qualité de la pensée est donc en étroite corrélation avec la qualité des nutriments absorbés régulièrement! Et la qualité de la pensée détermine notre réalité… Les nourritures de l'esprit améliorent donc la qualité de notre réalité!

B. Le point de vue «corps/cerveau»: le corps humain peut être considéré comme un grand «cerveau mobile» dans la 4D. En effet, le cerveau ne s'arrête pas à la boîte crânienne. Il se prolonge via la moelle épinière et tous les plexus à travers l'ensemble du corps, se ramifie et finalement se termine au niveau cellulaire via la neurotransmission. Nos pensées et nos émotions se perpétuent donc jusqu'au niveau le plus intime de nos cellules…

Ce dernier point nous permet de comprendre pourquoi, outre des effets spécifiques au cerveau (associations d'idées, concentration, mémorisation), les effets des nutriments neurotropes se font sentir dans le corps entier (sentiment de bien-être général, dynamisme, énergie).

Cette boisson nouvelle s'adresse donc aux adolescents, aux étudiants, aux personnes dans la vie active soumise à un intense travail intellectuel mais aussi aux seniors pour équilibrer leur alimentation en matière de besoin neuronaux. Un objectif facile à atteindre car PSiO® DRINK est réellement délicieux!



Les différents champs de conscience

Bleu : le champ visuel
Violet : le champ auditif
Rouge : le champ kinesthésique
Orange : le champ olfactif
Vert : le champ gustatif

Les différents niveaux de champs

En premier plan : le niveau anticipatif
Le plan central : le niveau présent
L'arrière plan : le niveau remémoré

Aphantasie et Hyperphantasie

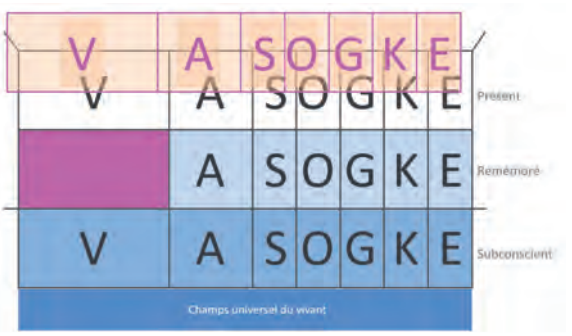
Visualiser ou ne pas visualiser

Le champ de conscience reste un domaine peu étudié jusqu'ici. Or il est essentiel de mieux comprendre comment fonctionne notre esprit. Pourquoi me direz-vous ? Tout d'abord pour commencer par mieux comprendre comment nous percevons la réalité objective. Ensuite pour mieux pouvoir utiliser les programmes de développement personnel. Le catalogue Psioplanet propose des dizaines de programmes de méditation ou de visualisation ou encore de relaxation. La plupart font appel à l'imagerie cérébrale.

Or, une découverte récente bouleverse ces méthodes d'entraînement à la relaxation ou à la visualisation. Il s'avère que certaines personnes ont une incapacité (ou une capacité réduite) à évoquer des images mentales. Une étude publiée récemment dans la revue Cortex, nomme cette condition « aphantasie » d'après le mot grec « phantasia » utilisé par Aristote pour décrire le pouvoir de l'imagerie ou de l'imagination visuelle.
En 2010, Adam Z.J. Zeman de l'Université d'Exeter au Royaume-Uni et ses collègues ont mené une étude à ce sujet. Après que le journaliste Carl Zimmer du New York Times eut popularisé cette étude en la rapportant dans le magazine Discover, les chercheurs ont été contactés par plusieurs personnes qui se reconnaissaient dans la description de cette « cécité de l'imagination ». Certaines d'entre elles rapportaient que des membres de leur famille présentaient aussi le même déficit. C'est avec ces personnes que Zeman et ses collègues ont mené une étude plus approfondie.
L'aphantasie, comme son nom l'indique, caractérise « un défaut d'imagination » soit une incapacité à former des images mentales. Lorsque vous êtes

atteint de cette caractéristique, vous faites l'expérience d'une sorte d'incapacité à rechercher des données captées dans votre champs de conscience visuel : impossible de vous représenter un lieu, une personne, une scène, si vous ne l'avez pas devant les yeux en temps réel ! Il s'agit précisément d'une incapacité à se remémorer les données visuelles par la volonté. En effet, l'image mentale sert à fixer une idée, un concept ou une représentation dans votre esprit afin que vous puissiez l'examiner en détail pour résoudre un problème ou vous rappeler d'un détail. C'est un processus tout à fait normal pour la plupart d'entre nous. Mais pas pour tout le monde !

Les personnes qui sont aphantasiques n'ont jamais réalisé qu'elles ne pouvaient avoir accès à des images mentales volontairement. Ils vivent naturellement sans avoir accès à ces données. Il faut noter qu'il n'y a pas encore eu assez d'études qui définissent exactement ce profil mental. Aussi, j'ai commencé à l'étudier sur plusieurs personnes dans mon entourage proche.

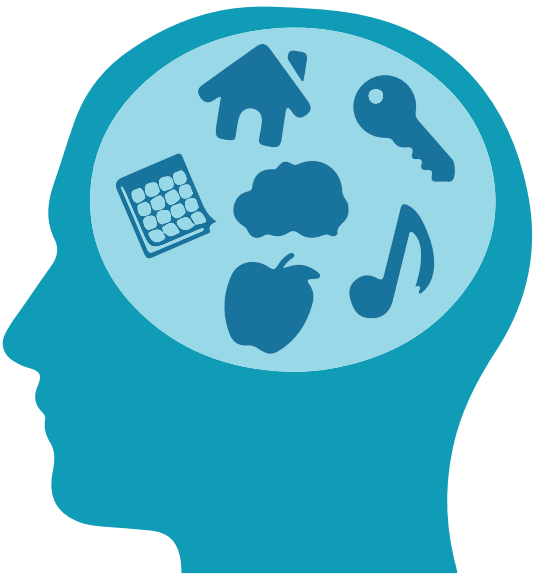


V=visuel | A=auditif | S=sensoriel | O=olfactif G=gustatif | K=kinesthésique | E=équilibre

Mémoire visuelle manquante, absence d'imagerie ou déficit de génération de l'imagerie ?

Il faut différencier la mémoire visuelle qui dans certains cas est conservée mais avec une imagerie





Différents types au niveau des champs de la conscience

Le cas le plus courant sont des personnes incapables volontairement de se rappeler des données visuelles et de former une image mentale. Il y a aussi des personnes qui sont incapables de se rappeler une mélodie, une sensation tactile ou l'atmosphère de tel ou tel lieu. Il existe aussi des personnes ne pouvant se remémorer un goût ou une odeur. Et pour terminer il y a encore l'incapacité à se rappeler un mouvement ou une orientation dans l'espace. Cela fait beaucoup de différence dans l'appréciation du champ de « conscience remémoré ». Quelle diversité !

visuelle absente. Le champ de conscience remémoré est présent mais la capacité à générer une image ne fonctionne pas ou pas bien. On voit donc qu'il existe une grande variété dans les profils mentaux. Des études cliniques précédentes ont suggéré l'existence de deux grands types de déficits de l'imagerie visuelle : 1) des troubles de la mémoire visuelle, causant à la fois l'agnosie visuelle et la perte de l'imagerie et 2) le déficit uniquement de « génération de l'imagerie ».

Une preuve de plus que le subconscient existe bel et bien !

Dans tous les cas, nous sommes dans la sphère de la mémoire consciente. On peut ou non faire

appel à des données visuelles emmagasinées dans le champ de conscience visuel. Il s'agit d'un accès volontaire. Les personnes aphantasiques n'ont pas accès à ces données de manière volontaire. Or, une personne aphantasique pourra par contre reconnaître un visage, même un visage croisé deux ans auparavant… Elle pourra rêver même en couleur et en cas de coma, voir des scènes imagées. Ceci est la preuve irréfutable que la mémoire inconsciente ou subconsciente existe pour peu que certains hésitaient encore à l'admettre aujourd'hui ! Oui, le subconscient existe bel et bien et nous en avons la preuve avec la reconnaissance du visage, données visuelles totalement inaccessibles par la pensée volontaire des personnes aphantasiques. Les données existent mais elles ne sont pas accessibles par le mécanisme de l'attention volontaire !

Une maladie ou une autre façon de penser ?

Les personnes aphantasiques sont cependant capables d'exercer un métier qui exige un effort créatif constant pour inventer et améliorer par exemple des logiciels. Comment est-ce possible ? Pour cela, elles compenseront le non accès mémoriel en s'orientant de manière rationnelle dans un réseau de concepts et de raisonnements. D'où vient l'aphantasie ? Est-ce un défaut neurologique, une maladie dégénérative, un problème fonctionnel, un problème structurel ? La combinaison de facteurs psychologiques et neuropathologiques ? Les chercheurs ont du mal à se prononcer avec précision pour le moment, faute d'un nombre suffisant de sujets à étudier. Il faut dire que les personnes victimes d'aphantasie ont la fâcheuse tendance à ne jamais prendre conscience de leur condition, puisque apparemment, on peut vivre une vie parfaitement normale sans jamais mobiliser d'images mentales. C'est ce qui explique pourquoi cette observation n'avait pas été mise en évidence plus tôt. En 2009, une étude portant sur 2500 sujets à évalué à 2,1 - 2,7% la proportion d'individus affirmant ne pas posséder d'imagination visuelle, mais il faudra attendre des études plus rigoureuses pour pouvoir s'en assurer.
Le diagnostic d'une « incapacité à visualiser » existe depuis longtemps ; on en trouve les premières traces dans la littérature à travers les descriptions de Galton dans son ouvrage Statistics of mental imagery publié en 1880. En outre, les médecins s'accordent sur un fait : il n'existe pas d'un côté les personnes possédant « un œil mental » et de l'autre, les personnes qui n'en possèdent pas. Le plus probable est qu'il existe un gradient dans la netteté des images mentales que nous sommes capables de former. Certains pourront faire défiler de véritables films HD dans leur esprit, tandis que d'autres n'auront droit qu'à des images diffuses, floues, évanescentes. Dans le cas de l'aphantasie, évidemment, on ne voit rien du tout.
En 2010, Zimmer et ses collègues ont publié cette étude en demandant à des sujets de répondre à un questionnaire (Vividness of visual imagery questionnaire) : « Visualisez un ami ou un proche que vous voyez souvent. À quel point les contours de son visage, de sa tête, de ses épaules et de son corps sont-ils précis ? » « Visualisez un lever le soleil et examinez les détails de votre image mentale avec soin. À quel point la représentation du soleil se levant au-dessus de l'horizon dans un ciel brumeux est-elle précise ? » Même s'il ne suffira pas à tirer des conclusions sur les formes de l'aphantasie et ses caractéristiques étiologiques et épidémiologiques, les réponses des sujets nous rappellent un fait essentiel : nous avons tendance à croire que notre manière de penser, de raisonner et de percevoir est universelle. Or, il n'en est rien. Derrière chaque cerveau se cache un imaginaire qui ne ressemble à aucun autre.

L'imagination et la visualisation

La capacité d'imaginer existe selon des degrés divers : d'images vagues à des images très précises jusqu'à des capacités d'imagerie animée comme des films en 3D avec des scénarios à volonté dans lesquels les personnages par exemple dont on a retenu les données visuelles pourront être placé pratiquement dans n'importe quelle autre situation purement fictive. Jusque là tout se passe « normalement ». Le sujet doué d'imagerie mentale n'en souffre pas et son entourage sait simplement qu'il est souvent plongé dans ses pensées. On parle donc de « champ visuel remémoré » et de « champ visuel anticipatif ».

L'hyperphantasie

Comme pour chaque domaine relatif à la psyché humaine, il existe une version extrême de cette caractéristique et si cette capacité involontaire se développe anormalement, cela peut selon certain en faire une pathologie : des chercheurs décrivent un trouble de rêverie dite excessive, inadaptée ou compulsive (« excessive daydreaming », « Compulsive fantasy ») . Après la publication en 2009 par les psychologues Cynthia Schupak et Jesse Rosenthal d'une étude décrivant une histoire de cas et discutant de la « rêverie excessive », ainsi que la publication en 2002 d'une étude par Eli Somer sur la « rêverie inadaptée », « une multitude de forums en ligne et de pages web ont proliféré, sur lesquels des milliers de personnes anonymes à travers le monde



témoignent avoir secrètement souffert des mêmes symptômes pendant des années », rapportaient Cynthia Schupak et Jayne Bigelsen en 2011 dans la revue Consciousness and Cognition.

Plusieurs expriment leur surprise et leur soulagement de découvrir qu'ils ne sont pas seuls à vivre ce problème. Plusieurs rapportent aussi avoir fait des tentatives répétées pour obtenir de l'aide psychologique mais les professionnels en santé mentale s'avouaient plutôt dépourvus devant cette problématique. Plusieurs sentaient que leur détresse n'était pas comprise, se faisant dire que la rêverie est créative et bénéfique et qu'ils ne devraient pas s'inquiéter. Leur confusion est amplifiée, disent les chercheurs, par leur incapacité à faire comprendre à la communauté clinique qu'il existe un type de rêverie, qui consiste en une immersion chronique dans des épisodes imaginatifs qui sont « irrésistibles, durables et compulsifs », qui est vécue comme une addiction et qui comporte un lourd poids psychologique et des limitations dans la capacité de s'investir normalement dans la vie.

Schupak et Bigelsen ont mené une étude avec 90 personnes afin de mieux connaître ce trouble et le distinguer de la rêverie normale. L'étude décrit plusieurs caractéristiques concernant la nature des fantasmes ou scénarios imaginés, leurs déclencheurs et leurs fonctions. Le manque de contrôle

et la difficulté à limiter l'activité de rêverie dans des périodes de temps appropriées est la préoccupation principale exprimée par les participants. La plupart de ces derniers indiquaient aussi avoir pris très jeune cette habitude. Des recherches futures devraient être menées afin de mieux comprendre le phénomène, estiment les chercheurs, et surtout afin d'étudier des méthodes potentielles pour diminuer la détresse et l'atteinte fonctionnelle vécues par les « rêveurs excessifs ».

Au niveau professionnel ?

L'hyperphantasie caractérisée par une imagerie mentale particulièrement vive, s'avère plus courant dans les professions créatives.
Toujours Adam Zeman, professeur de neurologie cognitive et comportementale à l'université d'Exeter (Royaume-Uni, et ses collègues ont interrogé 2000 personnes atteintes d'aphantasie et 200 personnes atteintes d'hyperphantasie sur leurs choix de carrière, entre autres sujets. Ils ont également interrogé 200 volontaires d'un groupe de comparaison ayant des images d'intensité moyenne. Plus de 20 % des participants n'ayant pas ou peu d'images visuelles travaillaient dans les sciences, l'informatique ou les mathématiques, tandis que plus de 25 % des personnes ayant une imagerie visuelle forte travaillaient dans les arts, le design, le divertissement et d'autres industries créatives. Les personnes ayant peu ou pas d'images visuelles mentales sont plus susceptibles de travailler dans les domaines scientifiques et mathématiques que dans les secteurs créatifs, montre une étude publiée dans la revue Cortex. L'aphantasie est plus courante dans les industries scientifiques et techniques.

Méditation ou visualisation ?

En ce qui concerne le catalogue PSiO® Planet, il est bon de s'interroger sur l'adéquation à écouter



certains programmes plus que d'autres en fonction des caractéristiques de son profil de champ de conscience : Les exercices de méditation pure conviendront mieux aux personnes incapables de visualiser des images. En effet, ceux-ci axent l'exercice mental sur l'arrêt du cortex comparatif et analytique et encouragent de plonger ses pensées sur le ressenti sensoriel et la respiration. Au contraire les exercices proposant une visualisation de la nature ou de scènes de vacances ou d'état paisibles dans l'enfance conviendront mieux au profil mental possédant une capacité d'imagerie. Ces conclusions ont été vérifiées avec un logiciel de cohérence cardiaque sur environ cinq cent personnes que j'ai eu l'occasion de coacher lors de mes séminaires sur la gestion émotionnelle de 2007 à 2013. Des tentatives de visualisations ratées peuvent même stresser les personnes qui s'avèrent incapables de visualiser des images. Il y a réellement deux profils pour l'entrée rapide en cohérence cardiaque : ceux qui utilisent directement la méditation et ceux qui s'orientent d'emblée vers la visualisation. Le choix de la méditation purement sensorielle est donc bon pour les personnes qui sont peu douées pour la visualisation.

Relaxation par la visualisation ou par les sons & les lumières ?

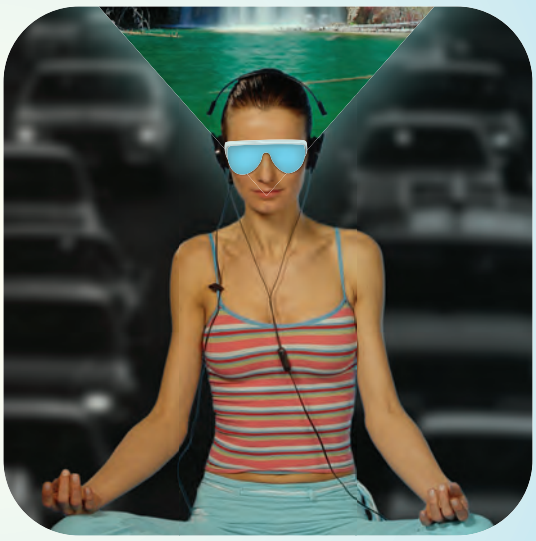
Les exercices en lâcher prise évoquant des situations de détente dans des environnements apaisants puis des suggestions par l'image fonctionneront sans doute moins bien que des séances de sons rythmés ou de la musique avec des flash lumineux provoquant l'abandon de l'attention ceci menant résolument le sujet vers la non pensée au bord du sommeil. Le mieux est donc de tester plusieurs types de séance pour vérifier celle(s) qui fonctionneront le mieux et le plus rapidement. Ceci dit, pour les programmes de relaxation, la différence n'est pas claire. En effet, n'oublions pas que l'aphantasique n'a pas accès par l'attention volontaire à l'imagerie mais que son subconscient lui y a accès. Les programmes « audiocaments » principalement bâtis sur la suggestion subconsciente fonctionnerons donc aussi bien pour les deux profils. C'est en tous cas ma conclusion jusqu'ici après 30 ans d'observation sur des milliers de sujets.

MÉDITATION



« APHANTASIQUE »

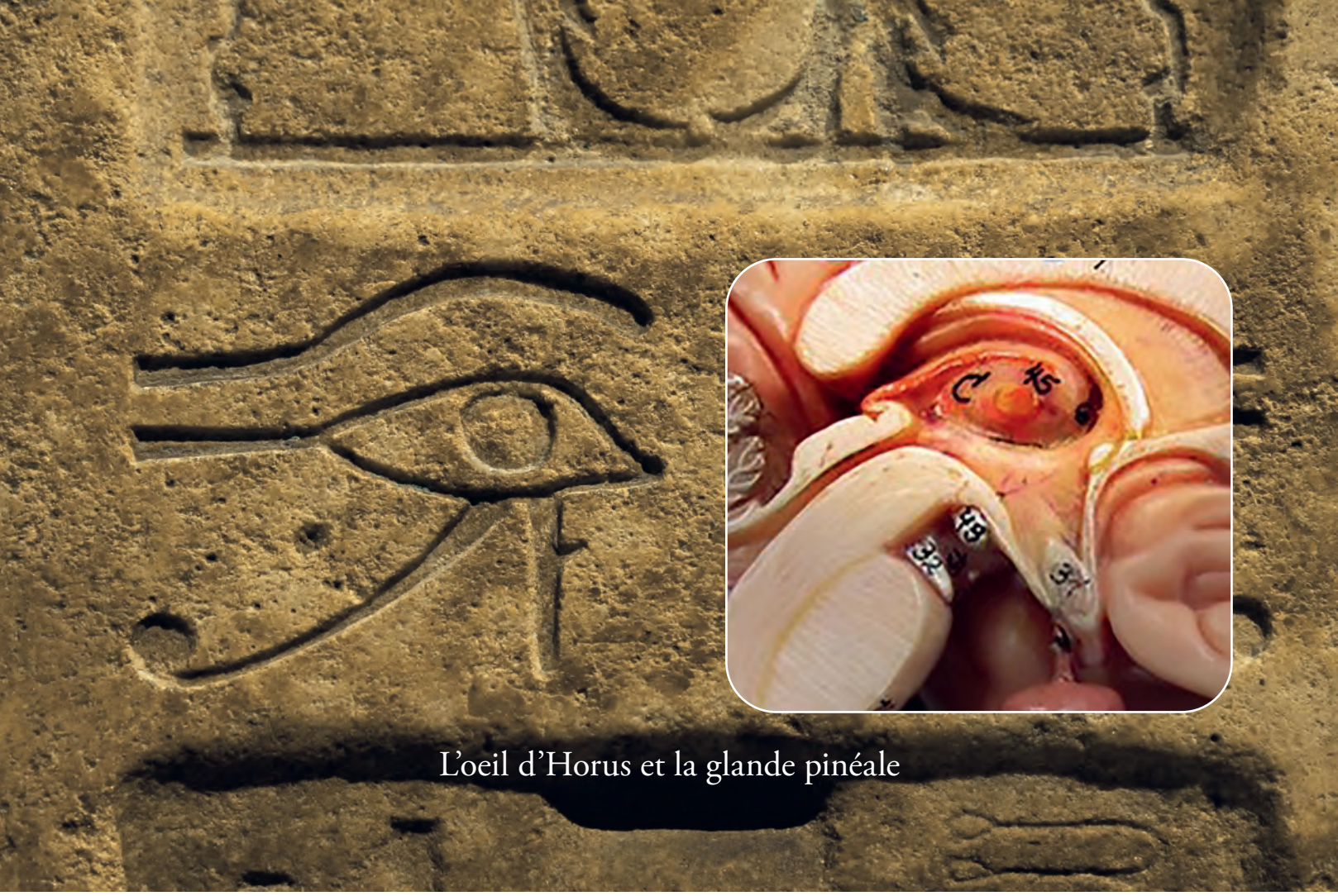
VISUALISATION



« PHANTASIQUE »

Questionnaire

Un questionnaire vous permet en ligne de connaître votre niveau d'aphantasie ou d'hyperphantasie :
https://aphantasia.com/vviq/



L'oeil d'Horus et la glande pinéale

Le troisième œil, la glande pinéale

Une nouvelle découverte phénoménale sur le système circadien a vu le jour récemment. Elle met en lumière deux nouvelles hormones qui orchestrent l'ensemble du système circadien.

Le Professeur Fourtillan

C'est le français, le Pr. Jean Bernard Fourtillan qui est à l'origine de cette percée scientifique. Jean Bernard Fourtillan est professeur honoraire de chimie thérapeutique à la Faculté de Médecine et de Pharmacie de Poitiers. L'étude a été axée sur l'activité de l'épiphyse ou glande pinéale, encore appelée troisième œil car sans être à l'origine de vision (cônes et bâtonnets dans la rétine), elle règle, tel un troisième organe mais non visuel, la régulation du système « veille-sommeil » à partir de la lumière et spécialement, comme déjà compris depuis une quinzaine d'année, la longueur d'onde 470 nm. La relation de la glande pinéale avec les voies optiques, explique aussi qu'elle a été affublée du titre de 3ème œil mais aussi car les cellules nerveuses qui la constitue ont la même origine que les cellules de la rétine. Le troisième œil vient

donc d'être redécouvert par la science moderne. Les non-voyants n'ont donc pas besoin de la vision pour que leur glande pinéale puisse réguler leur système veille-sommeil.

Déjà au 2ème siècle de notre ère, le grand Claudius Galien (131-201) successeur d'Hippocrate, nous nommait en grec κουκουνάρια ou conarium ou kornarion (qui ressemble à un cône) qui veut dire pignon de pin. Il réalisait des dissections anatomiques en particulier du cerveau et avait donc remarqué sur des cadavres ce minuscule appendice, ressemblant à un pignon de pin. La glande pinéale tout en se situant dans l'ensemble cérébral ne fait pas directement partie du cerveau. Elle se situe en dehors de la barrière hémato-encéphalique.

Descartes situait la glande pinéale comme l'intersection entre l'âme et le corps. L'âme influence le corps et le corps influence ainsi aussi l'âme. Fait intéressant, il n'est pas impossible que la glande pinéale possède d'autres fonctions. Par exemple à l'intersection entre le monde en 4D (3D et temps) décodé par l'attention et la conscience & le monde subconscient connecté au champ du vivant et au multivers. A suivre…

Anatomie du troisième œil et localisation

Elle se situe à la base du cerveau, en-dessous des hémisphères cérébraux, au-dessus du cervelet et donc du tronc cérébral, en arrière de l'hypophyse. Elle est située en-dessous du croisement des nerfs optiques dans le cerveau. Ce croisement se nomme « chiasma optique », en plein centre, sur la ligne médiane, en arrière de l'hypophyse à moins d'un centimètre. Elle est en contact direct avec le centre du cerveau et les noyaux gris centraux du thalamus et d'hypothalamus. Les deux hémisphères qui la constituent sont fusionnés. Elle transforme les informations venues d'un certain type de lumière (majoritairement 470 nm) et d'une absence de cette lumière spécifique, en sécrétions hormonales. C'est un peu le fonctionnement « 1 ou 0 » d'où des fluctuations intempestives des hormones de la nuit durant la journée si on ne peut bénéficier de suffisamment de cette longueur d'onde si importante pour signaler l'alternance du jour et de la nuit. C'est l'explication du syndrome de fatigue chronique pour les personnes qui travaillent avec une lumière peu riche en longueur d'onde 470 nm.



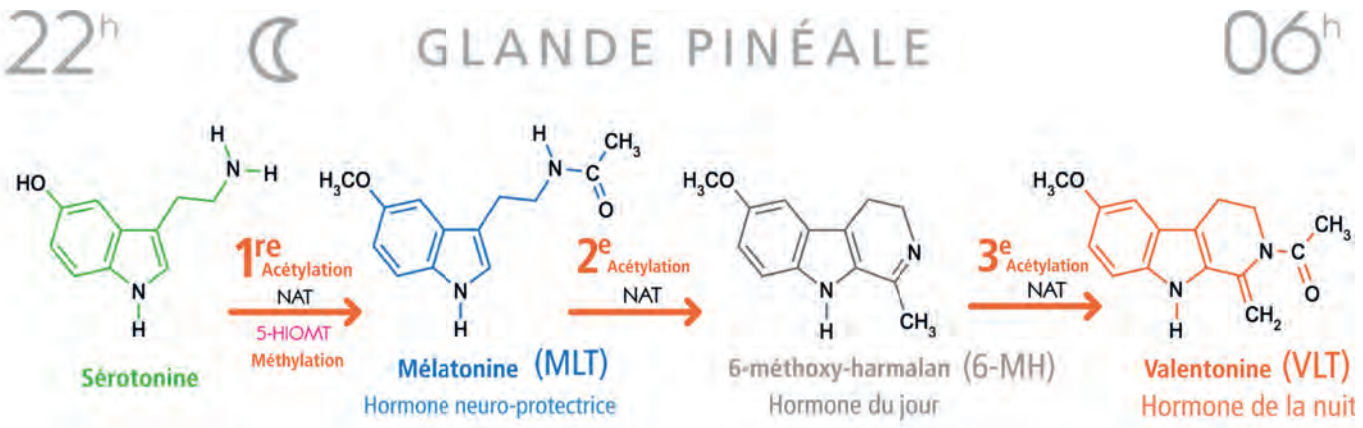
L'influx de l'extérieur passe par les noyaux situés au-dessus du croisement des nerfs optiques dans le cerveau, les « noyaux suprachiasmatiques« qui représentent l'horloge biologique. Celle-ci orchestre la régulation circadienne donc notre rythme des 24 heures. Ces noyaux sont deux très fines structures de la taille de la pointe d'un crayon. Ils contiennent quelques dizaines de milliers de neurones chacun. Ils sont placés à la base de l'hypothalamus et transmettent, par des fibres nerveuses spéciales du système nerveux végétatif, les informations sensorielles en provenance de la rétine.

La glande pinéale convertis alors le rythme « jour / nuit » qui est transmis par les noyaux suprachiasmatiques, en 3 hormones que fabriquent les cellules de celle-ci, les « pinéalocytes » pendant la nuit.

Elle est hors de la barrière de protection du cerveau nommée « barrière hémato-encéphalique », ce qui lui permet de distribuer les hormones qu'elle fabrique dans tout l'organisme selon ses besoins et sans barrière limitative. Elle mesure 8 à 10 mm de hauteur, celle d'un petit cône situé en position médiane, en arrière d'un des ventricules du cerveau, le troisième qui fabrique du liquide céphalo-rachidien (LCR).

Son évolution dans le temps

Elle grandit en volume jusqu'à l'âge d'un à deux ans puis se stabilise. Sa croissance repart légèrement à la puberté. Il faut savoir qu'avec l'âge, donc en vieillissant on peut voir apparaître des calcifications ce qui diminue son efficacité et la production de ses hormones. Il s'agit de concrétions de calcium, consommés en excès dans notre alimentation (produits laitiers animaux principalement.



Ses vaisseaux artériels et veineux et ses besoins nutritifs

Très bien vascularisée par l'artère cérébrale postérieure qui donne un réseau riche de nombreux petits vaisseaux autour d'elle et en particulier par l'artère pinéale. Le sang de retour veineux est collecté dans la grande veine ou ampoule de Galien qui récupère le sang de la partie profonde du cerveau. Comme toute la périphérie du cerveau elle est entourée de liquide céphalo-rachidien (LCR) et ne reçoit pas d'innervation particulière.
Le précurseur essentiel à son fonctionnement est le tryptophane (gelée royale, œufs, poissons, noix de Cajou, dattes, bananes, graines de citrouille ou de melon d'eau, amandes, cacahuètes). Il faut au moins 200 mg/jour de tryptophane dont seul une très faible partie est transformée en sérotonine.

Une glande chef d'orchestre

La glande pinéale, glande endocrine, semble être le grand chef d'orchestre des symphonies hormonales; quand elle fonctionne trop, elle peut inhiber la thyroïde par action directe sur la « Thyréostimulinehormone », les parathyroïdes et même la médullosurrénale. Elle peut aussi diminuer la production d'hormone de croissance hypophysaire. Elle orchestre directement la production de:

- la Mélatonine
- le 6-Méthoxy-Harmalan
- la Valentonine

Historique et fonctionnalités

1. La Mélatonine: protecteur des neurones

En 1958, Aaron Bunsen Lerner (1920-2007) professeur de Biochimie et de dermatologie à l'université de Yale aux USA découvre cette hormone. Il publie cette découverte dans l'American Journal of Chemical Society (80, 2587, 1958). Contrairement à ce que beaucoup de scientifiques ont cru, la Mélatonine n'est PAS l'hormone du sommeil. En revanche c'est un puissant protecteur des neurones qui évite leur vieillissement, car elle les protège de l'action destructrice de ce qu'on appelle les « radicaux libres », molécules qui oxydent les neurones.

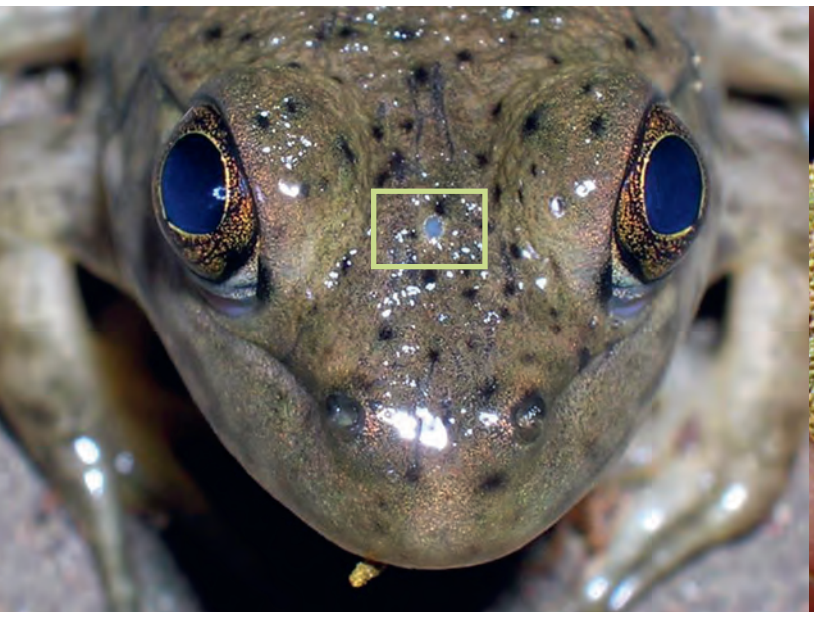
2. Le 6-Méthoxy-Harmalan: hormone de la veille et de la cognition

En 1961, William M Mac Isaac et coll découvrent cette deuxième hormone. Ils publient dans la revue Science (134, 674-675, 1961).
Il remarque qu'un défaut de Mélatonine conduit à un déficit d'une substance bien connue proche du LSD (10), « harmala alkaloïd, le 6-méthoxyharmalan » qui est connu pour ses intenses activités psycho-stimulantes.

3. La Valentonine: la véritable hormone du sommeil

En 1994, Jean Bernard Fourtillan, découvre enfin l'hormone du sommeil qu'il nomme « Valentonine » et ainsi la régulation du système veille-sommeil. Préalablement, en 1993 il a mis au point avec son équipe une méthode de dosage extrêmement sensible (à 0,1 picogramme par ml de sang) de la Mélatonine en couplant la chromatographie en phase gazeuse avec la spectrométrie de masse. (Publiée dans Biol. Mass Spectrom, 23, 499-509, 1994).

La découverte de la Valentonine dans la glande pinéale fut à de très faibles concentrations (30 à 50 picogrammes par gramme de tissu). Elle ne sera pas publiée immédiatement pour des raisons de protection intellectuelle (brevets) en attendant la





Le troisième oeil chez certaines grenouilles et serpents se trouve au sommet du crâne, à l'avant de la tête. Chez l'homme, il a fusionné dans la rétine.

validation de brevets nationaux et internationaux de 1995 à 2015. C'est donc seulement depuis 2015 que cette découverte a commencé à être diffusée. Ainsi toutes les trois, Mélatonine, 6-Méthoxy-Harmalan et Valentonine, constituent et régulent le système Veille-Sommeil et assurent la protection des cellules vis à vis des radicaux libres oxygénés. En particulier des cellules nerveuses dans le cerveau, le cœur mais aussi le système nerveux présent dans le tube digestif. Elles assurent la régulation des vies psychique et végétative de l'organisme pendant les 24 heures du nycthémère.

La cascade biochimique enfin découverte

Cette cascade est décrite dans le livre du Professeur Fourtillan « La Glande Pinéale et le Système Veille-Sommeil – Applications thérapeutiques ». La cascade des 3 hormones fabriquées par la glande pinéale commence avec le tryptophane. Deux enzymes (hydroxylase et décarboxylase) le transforment en sérotonine. Celle-ci, dès 22 h le soir, est grâce à deux enzymes supplémentaires, N-acétyltransférase et 5-hydroxyindole-O-méthyltransférase transformée en Mélatonine. Cette dernière par acétylation devient le 6-Méthoxy-harmalan et une nouvelle acétylation simultanée le transforme en valentonine.

Conclusion

En partant de l'exposition à la longueur d'onde de 470 nm sur la rétine, via les cellules ganglionnaires contenant le pigment photosensible de mélanopsine, l'influx nerveux bioélectrique, se transmet via les noyaux suprachiasmatiques et le chiasma optique à la glande pinéale qui entre alors en activité pour réguler les hormones du jour et de la nuit.

Plus d'explications sur le site **fonds-josefa.org** des professeurs Joyeux et Fourtillan et notamment les vidéos :

- **« Le Pr. JB Fourtillan répond aux questions du Pr H Joyeux »**
  youtu.be/3PkX8boc4RU - Durée 1 heure
- **« La glande pinéale et le système veille-sommeil. Applications thérapeutiques »**
  youtu.be/j63t_HC0X3w - Durée 37 minutes
- **« Le système veille-sommeil dans la Création »**
  youtu.be/Ys50zcWqfEQ - Durée : 14 min. 35 sec. + 2 min. 13 sec.

Sources

Pr. Jean-Bernard Fourtillan. *La glande pinéale et le système veille-sommeil – applications thérapeutiques.*

Comment
les applications PSiO®
peuvent influencer…



les gênes

« 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 gênes. 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 trouverons 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. Si ce ne fut pas pour tous le cas, les audiocaments® comblent assurément cette lacune et apaisent naturellement le subconscient.

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 gênes 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'Institut 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 gênes 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 des difficultés 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.

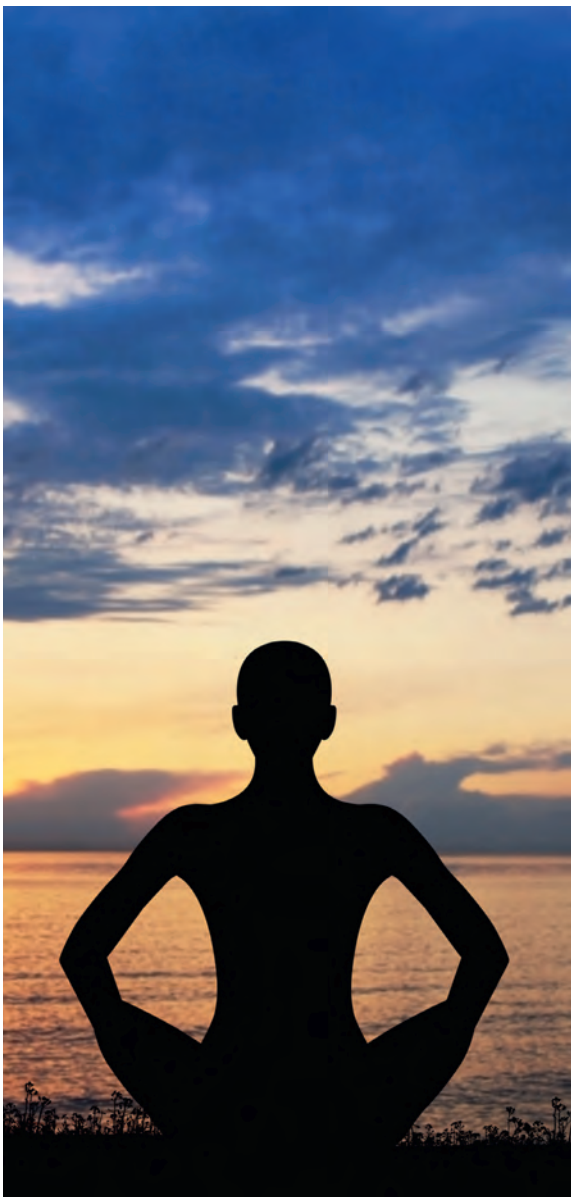
Conclusions préliminaires

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 simples 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 decorticolibérine des noyaux paraventriculaires et amygdaliens, 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.



Relaxation & digestion

ou pourquoi se détendre peut aider la gestion du poids !

Il existe deux systèmes nerveux qui règlent les activités automatiques du corps.

Un des deux systèmes mobilise toutes les ressources pour fournir un effort maximal et met en route les hormones et les neurotransmetteurs responsables de notre capacité à attaquer ou à fuir en cas de danger.

C'est le principe de survie de l'espèce. Grâce à cet ingénieux système nerveux, l'espèce humaine est toujours en vie aujourd'hui. Dans cette stratégie que l'évolution a mis en place, la digestion, intempestive, coûteuse en énergie, est arrêtée.

L'autre système nerveux, à l'inverse, déclenche quant à lui le retour au calme et… à la digestion.

La relaxation et la digestion sont donc en permanence activées ensemble. Ceci créée une confusion au niveau inconscient : digestion = relaxation

Ainsi, sans s'en rendre toujours compte, la fréquence de la porte d'ouverture du frigo est en général étroitement corrélée au besoin de détente. Nombre de personnes vont ainsi inconsciemment vers l'ingestion de nourriture (et leur digestion) car elles connaissent le sentiment intimement associé de RELAXATION qui apparaît à ce moment.

Apprendre à se détendre régulièrement et de manière ludique avec un outil comme le PSiO® permet d'installer facilement un état de relaxation. Dès lors, il n'est plus nécessaire d'aller systématiquement vers la nourriture pour connaître cet état de relaxation.

Les personnes qui pratiquent l'écoute des « audiocaments » et la détente induite automatiquement avec le PSiO® disent qu'elle arrive à mieux gérer la boulimie et la quantité de nourriture sur laquelle elles se ruaient littéralement auparavant.

C'est l'explication des cinq titres pour arriver à gérer son poids plus facilement.

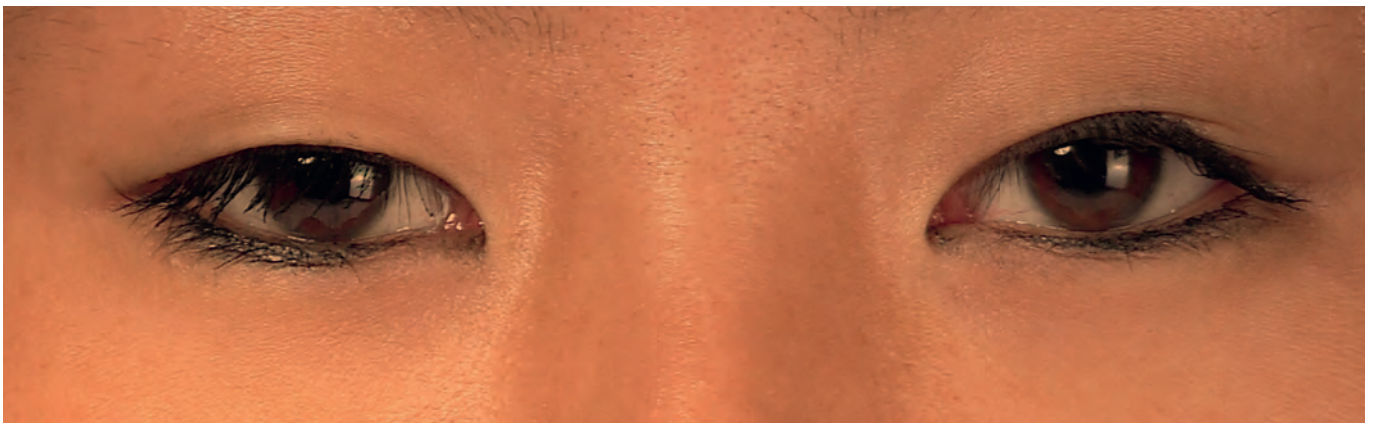












Une étude prouve **la relation directe** entre *immunité* et *émotions positives*

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

L'immunoglobine 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 corrélées aux émotions négatives. (3, 4)

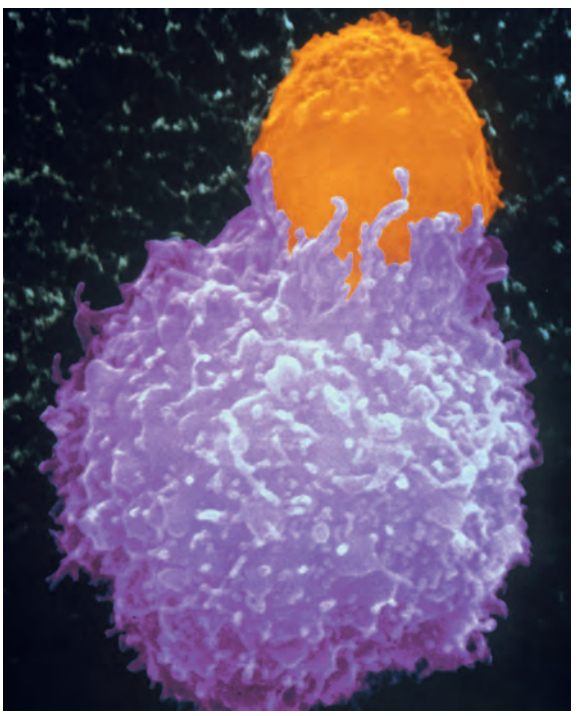
L'étude réalisée par Glen, Atkinson et Mc Craty, parue dans le journal of advancement in Medicine en 1995 sur 30 sujets (13 hommes et 17 femmes, moyenne d'âge 38 ans) montre l'influence du biofeedback de cohérence cardiaque comme technique de gestion du stress sur le taux d'S-IgA.

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 méthode 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.



Introduction à la philosophie PSiO®



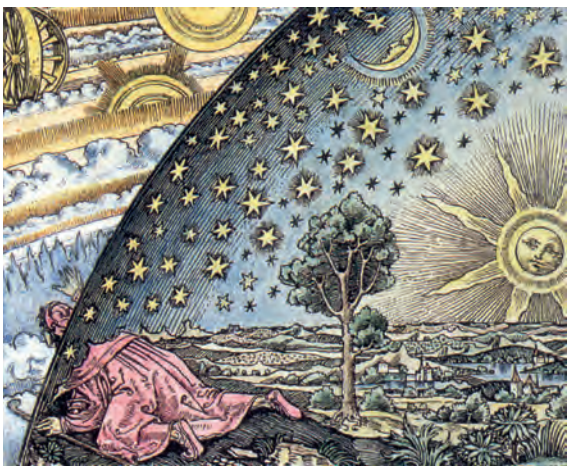
Inspiré du film « Ce que nous savons de la réalité » (What the bleep do we know) :
Le monde que nous habitons est magique. Ouvrons notre conscience, lâchons prise un moment et… soyons raisonnables… Ce monde est pure folie et ne repose sur rien de logique. Les forces qui l'animent comme la force de pesanteur, 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 manoeuvre 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 ?

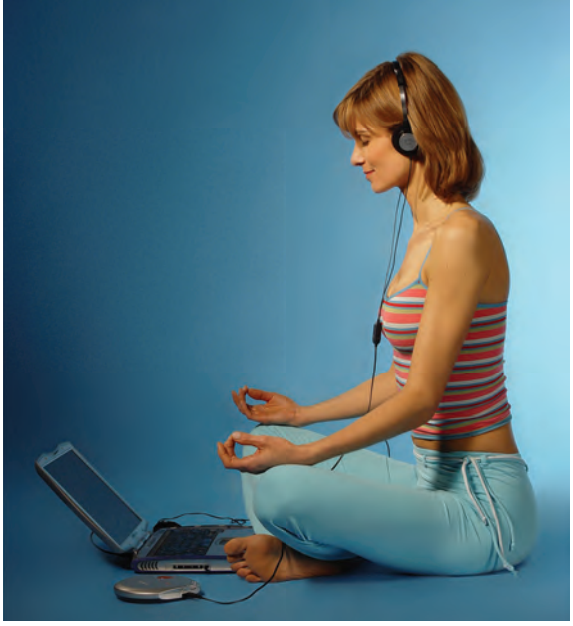


Par ailleurs, se penchant sur le temps, si le passé semble bien inaltérable, ce n'est pas le cas du futur qui peut à tout moment changer de direction…
Contrairement à certaines croyances fatalistes, il n'y aurait pas un destin, un futur possible mais des billions de possibilités de futurs… Ainsi serait-il 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 cependant que notre capacité à influer 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, essaimant 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 déterminés (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)…
Évidemment, 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 ait 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





Pensée positive & cohérence cardiaque

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, 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 neurotransmetteurs 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 émotifs 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-être. 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 les écouter. De là, le PSiO® permet, grâce à la plateforme MP3, d'« écouter » dans cet état de conscience privilégié les messages positifs contenus dans les audiocaments®. Ceux-ci vont favoriser les procédures d'autoréparations et des changements progressifs de comportements.





Pourquoi le réseau PSiO® ?

Par Stéphane Dumonceau-Krsmanovic

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.com, 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 la société 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.psio.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.

Stéphane Dumonceau-Krsmanovic
stephane@psio.com



PSiO® Drink Éveil

Baies d'acérola

Mélange intelligent de nutriments à base de plantes compatibles entre elles et sélectionnées avec soins.

Composition

PSiO® DRINK ÉVEIL a fait l'objet d'un brevet pris par Stéphane Dumonceau Krsmanovic. Numéro de publication : 1009502A7 ; Numéro de dépôt : 09500669. Au fil des années, la formulation a été adaptée et la recherche a permis de réaliser une formule similaire à l'aide d'extraits de plantes issues de l'agriculture BIOLOGIQUE (100%). Les 7 extraits de plantes contenus dans PSiO® DRINK « ÉVEIL » constituent un mélange exceptionnel pour l'éveil de l'esprit & pour donner de l'énergie (**Ginseng, Gingembre, Acérola, Guarana**) en combinaison avec un effet de détoxification (**Aubier de tilleul, Figue de Barbarie, Chardon-Marie**). Certains extraits de plantes ont aussi des vertus **antioxydantes** (anti-âge).

Esprit & corps

Le PSiO® DRINK ÉVEIL s'adresse principalement à l'esprit et est conçu pour optimiser le métabolisme cérébral. Est-ce à dire qu'il n'aura pas d'effet sur le corps ? Bien évidemment non ! L'assimilation du précieux liquide distribue ses bienfaits à tout l'axe nerveux jusqu'au niveau cellulaire où il se perpétue par la neurotransmission.
Cet élixir d'énergie et d'éveil convient donc non seulement au métabolisme neuronal mais à tout l'axe nerveux qui se répand partout dans le corps et qui se ramifie jusqu'aux extrémités.




Le Chardon-Marie

Les nerfs se diffusent d'abord en plexus, en troncs puis en filaments nerveux de plus en plus fins pour terminer finalement après bien des ramifications au niveau cellulaire via la neurotransmission soit l'aboutissement final des commandes nerveuses. Le métabolisme psychotrope intéresse donc le corps entier. Par ailleurs, après assimilation, les extraits détox vont influencer le nettoyage des reins, du foie et du pancréas. Le sang sera débarrassé de multiples toxines et lorsqu'il passe la barrière hémato-encéphalique, il irriguera le cerveau de manière plus efficace et plus performante.

Combinaison

On pourrait se demander pourquoi cette combinaison « DETOX / STIMULANTS » ? En réalité, plus les organes et le sang sont détoxifiés, plus la microcirculation cérébrale sera efficace. L'esprit peut alors fonctionner optimalement. Combiner des stimulants de l'influx nerveux, des précurseurs de neurotransmetteurs avec des anti-oxydants et des composés détoxifiants forme donc la meilleure formule pour optimiser l'esprit !

L'intelligence de la nature

Pourquoi l'agriculture BIOLOGIQUE ? PAS parce que c'est la mode ! La nature a mis des centaines de millions d'années à élaborer la composition des plantes. Ceci permet une assimilation intelligente par les intestins et un meilleur résultat qu'avec les compositions de synthèse.

Un bon exemple de complexité et d'intelligence de la nature nous a été donné avec l'artemisia, la fameuse plante d'origine chinoise ou africaine qui guérit du Plasmodium, dans **99% des cas**, ce parasite terrifiant qui donne la malaria et qui tue tant de monde. Les labos ont fini par isoler, parmi une vingtaine de composants, son composant central, « l'artémisinine » qui semblait être l'élément principal responsable de la guérison. Mais ils ont dû se résoudre à constater que la guérison n'avait lieu que dans 60% des cas avec l'artémisinine au lieu de 99% avec l'extrait complet de l'artemisia ! L'explication est bien sûr cette intelligence de la nature qui en combinant des composants interagissant entre eux donne un mélange véritablement synergique et obtient une efficacité plus grande.



Précurseurs

Pourquoi parfois privilégier des précurseurs et ne pas toujours centrer l'attention sur les composés finaux ? L'avantage des précurseurs et pourquoi ils peuvent avoir toute leur importance ici c'est qu'ils sont plus petits et peuvent passer plus aisément la barrière hémato-encéphalique pour ensuite pouvoir former les molécules complexes, plus grandes qui participent à la neurotransmission.

Composants

Parmi la cinquantaine de composants isolés à partir des extraits de plantes qui sont utilisés dans PSiO® DRINK on trouve notamment les Vit A, Vit B1, Vit B2, Vit B3, Vit B4, Vit B5, Vit B6, Vit B7, Vit B12, Vit E et en grande quantité la Vit C.


Les figues de Barbarie



Baies de guarana

Côté Acides aminés, la Glycine, l'acide aspartique, l'acide glutamique, l'acide malique, le tryptophane, la lysine, la méthionine, le B-carotène et l'acide citrique. Et côté minéraux, le Calcium, le magnésium, le Cuivre, le Fer, le Zinc, le Chrome, le potassium, le sodium, le sélénium, le Cobalt, le Manganèse, le strontium et le phosphore.

Cure nutraceutique

Similaire en terme de dosage, l'avantage de PSiO® DRINK ÉVEIL est de pouvoir boire un délicieux drink qui contient tous les nutriments contenus dans une dizaine de gélules, il est vrai un rituel au quotidien assez fastidieux que souvent la personne finira par abandonner…

En consommant chaque jour PSiO® DRINK ÉVEIL on se donne donc la garantie d'une stimulation nerveuse optimale tout en préservant un effet détoxifiant de l'organisme avec au passage un effet anti-oxydant notable. Une véritable cure de nutriments essentiels au quotidien.

Gestion du poids

Avantage non négligeable, il y a SEULEMENT 40 KCAL / CANETTE. PSiO® DRINK « ÉVEIL » peut donc être consommé sans risque de prise de poids.

Population cible

Les personnes à qui s'adresse cette boisson de table sont donc de manière privilégiée les étudiants surtout lors du blocus, les personnes actives au travail de manière générale et bien évidemment les seniors qui au fil du temps subissent une perte d'assimilation et ont souvent une alimentation non équilibrée.

Les vertus des plantes

Les 7 extraits de plantes contenus dans PSiO® DRINK « ÉVEIL » constituent un mélange exceptionnel pour l'éveil de l'esprit & donner de l'énergie (Ginseng, Gingembre, Acérola, Guarana) en combinaison avec un effet de détoxification (Aubier de tilleul, Figue de Barbarie, Chardon-Marie). De plus pratiquement chaque extrait de plantes naturelle a aussi des vertus anti-âge cellulaire (antioxydantes).



Acérola
Énergisant & Antioxydant



Contient **100% de l'apport journalier recommandé en vitamine C**, protège les cellules contre le stress oxydatif et contribue également à réduire la fatigue.

Ginseng
Énergisant naturel & Antioxydant



Utilisé depuis des millénaires en Asie pour ses **propriétés tonifiantes et stimulatrices**, ce qui explique pourquoi PSiO® DRINK « ÉVEIL » est le meilleur allié des étudiants en période de blocus !

Guarana
Éveil de l'esprit + énergie & coupe faim



Sa principale substance active est la **caféine**. Elle **améliore la vigilance, les performances cognitives, aide à combattre la fatigue et la somnolence**. Contient la quantité nécessaire pour vous énergiser naturellement (équivalent d'une tasse de café). Contient la vitamine B4 à la base des constituants de l'ATP (le moteur énergétique des cellules).

Gingembre
Énergisant & Antioxydant



Possède une activité tonique et digestive très efficace, surtout considéré comme puissant **aphrodisiaque** dû à son effet **stimulant sur la circulation sanguine**, il stimule les glandes surrénales, au cœur des processus énergétiques (cortisol) impliqué dans **la forme et l'entrain en général**.

Aubier de tilleul
Détox



Reconnu pour ses **formidables propriétés détoxifiantes** (foie, rein et intestins) sans risque de déminéralisation car riche en sels minéraux et en oligoéléments. Il a pour effet de stimuler le foie en soutenant sa capacité à filtrer les déchets et les toxines de l'organisme. Il optimise la sécrétion régulière de la bile et facilite l'évacuation de la bile vers l'intestin.

Figue de Barbarie
Détox & Antioxydant



Fruit du cactus appelé « Nopal », la figue de Barbarie possède des propriétés **détoxifiantes & diurétiques** sans induire l'élimination excessive des minéraux !

Chardon-Marie
Détox & Antioxydant



Le Chardon-Marie contribue au bon fonctionnement du foie et du pancréas. Un de ses composés, la « silymarine » est **très antioxydant** et protège des radicaux libres.



Les «Créateurs culturels» dans le réseau PSiO®

Table ronde avec Marc Luyckx et Stéphane Dumonceau

Marc Luyckx, docteur en théologie, ancien directeur de la «Cellule de Prospective» de la Commission européenne, créée par Jacques Delors, ex-doyen de la «Cotrugli Business School» à Zagreb et Belgrade mais aussi Vice-Président du groupe des conseillers d'Auroville, Inde du Sud.

Le changement de civilisation auquel nous assistons ne peut s'accompagner qu'avec un changement de conscience. Stéphane Dumonceau qui a déjà collaboré à plusieurs reprises avec Marc Luyckx dans le passé, l'a convié à une table ronde pour parler de son livre «Co-créer le nouveau monde». Dans celui-ci il évoque spécialement les créateurs de cultures, un profil que l'on retrouve dans le réseau PSiO®. C'est ce passage qui est retranscrit dans cet article.

Stéphane Dumonceau: bonjour Marc! Peux-tu nous parler des créateurs culturels? De quoi s'agit-il?

Marc Luyckx: une communauté nouvelle est apparue dans la deuxième moitié du 20ème siècle. Cette communauté de personnes est en effet animée de valeurs communes bien caractérisées. Ces personnes sont notamment intéressées par la sauvegarde de la planète. Ecoresponsables et sensibilisés par une reconnexion à la nature; ils sont intéressés par la spiritualité mais plutôt au-delà des religions et le développement personnel. La spiritualité s'est déplacée vers une connexion personnelle directe à l'Univers, sans la nécessité d'un intermédiaire.

SD: il existe néanmoins un intérêt pour la méditation et les cours de yoga?

ML: oui, les créateurs culturels ont un grand intérêt pour ces pratiques ancestrales qui prônent le retour à l'équilibre du corps et de l'esprit. La recherche de «maîtres» existe toujours mais ils seront plutôt considérés comme des professeurs donc pour raisons didactiques et dans un objectif d'autonomie personnelle. Le temps des Gourous est un peu passé.

SD : on pourrait dire que c'est plus dans une optique de ce que l'on appelle aujourd'hui le développement personnel ?

ML : exactement.

SD : pourrais-tu encore citer d'autres caractéristiques relatives aux créateurs culturels ?

ML : ces personnes donnent de la valeur à l'authenticité, à la réalisation de soi. Contrairement aux stéréotypes véhiculés par les médias sur le développement personnel ou le militantisme, les créateurs culturels sont à la fois orientés vers l'harmonie intérieure et en même temps ils sont socialement concernés : ce sont souvent des activistes, des bénévoles et des contributeurs à des causes qu'ils estiment valables pour le monde.
La dimension du « JE » et en même temps du « NOUS » s'est donc développée simultanément… Améliorer son équilibre personnel d'abord puis se soucier de celui des autres.

SD : y a-t-il un dénominateur commun politique ?

ML : Les créateurs culturels sont pour la paix et la justice sociale mais aussi la reconnaissance des droits de la femme et leur insertion dans les entreprises et dans la politique. Ils ne se reconnaissent pas réellement dans les valeurs politiques conventionnelles. Actuellement, ils ne sont pas encore rassemblés politiquement. La valeur centrale n'est plus uniquement l'argent et ils préfèrent une qualité de vie en famille ou entre amis à une surcharge de travail contre plus d'argent. La qualité de vie est donc prépondérante ; le bien-être et la santé étant parmi les objectifs primordiaux. Les valeurs éthiques et le sens sont très importants. Dans ce contexte, le capitalisme sauvage, la croissance infinie dans un monde fini, leur apparaît comme un véritable non-sens. Côté santé, ils préfèrent des solutions naturelles et les médecines alternatives qui n'ont pas d'effets secondaires.

SD : merci Marc, c'est très intéressant car je vois beaucoup de similitudes avec les membres de notre réseau…

ML : peux-tu à ton tour me parler du réseau PSiO® et en quoi tu vois des similitudes ?

SD : le réseau PSiO®, est un réseau d'Ambassadeurs qui correspond semble-t-il par plusieurs aspects à cette nouvelle catégorie de personnes. La technologie PSiO® est une alternative naturelle aux médicaments et à la surconsommation de somnifères et d'antidépresseurs. Les nombreux programmes de développement personnel en font un outil d'évolution sans dépendance obligée à un « maître ». Le PSiO® permet de modifier son état de conscience, d'effectuer une gymnastique de l'esprit et de mieux maîtriser l'attention. Que ce soit pour les programmes de méditation ou de détente profonde, il existe une grande variété de thématiques qui permettent de répondre aux nombreuses situations stressantes dues au monde en plein changement.

ML : pourquoi ce réseau se développe-t-il exponentiellement selon toi ?

SD : la technologie PSiO® constitue une réponse au changement et donc au stress ambiant qui devient un moteur pour remettre en question sa vie et la direction prise. Finalement, le réseau PSiO® est un réseau de prise de conscience et par là il fournit la possibilité d'élargir son champ de conscience face justement au monde en changement. Le fait de devenir ambassadeur permet d'une part de compléter ses revenus (dans le contexte de perte de la moitié du pouvoir d'achat en 40 ans) et d'autre part il permet de diffuser un outil de bien-être qui donne du sens à la vie. La bienveillance et le pouvoir de l'esprit sont au centre du réseau PSiO® mais aussi du processus naturel de guérison. La technologie PSiO® répond donc à cette quête de sens et de retour à l'équilibre si nécessaire dans cette période de transition emplie de turbulences. Pour terminer, le réseau PSiO® est un réseau qui stimule le partage des connaissances et permet d'acquérir de nouvelles expertises via les nombreux cours gratuits pour apprendre comment développer cette nouvelle activité mais aussi les bases de la gestion du stress.

ML : que proposes-tu en fait aux créateurs culturels ?

SD : les créateurs culturels ne sont pas connectés entre eux. Ils pensent être différents et isolés. Il n'existe pas vraiment de réseau social reprenant cette population pourtant facilement identifiable. Le réseau PSiO® représente peut-être une opportunité pour connecter cette communauté. Le PSiO® CHAT pour les utilisateurs est une opportunité pour se connecter et échanger dans cette communauté qui est animée de valeurs communes. L'application PSiO® sur smartphone est une autre façon de se connecter et pourquoi pas de matcher sur des critères communs. La page PSiO® world pour les prospects est sans doute un avant-poste possible aidant à fédérer les créateurs culturels présents sur Facebook. Une série de podcast avec des interviews et du contenu intéressant pourrait encourager l'inscription à la page via le fameux « like ».

ML : mais la communauté PSiO® comporte probablement une partie importante de créateurs culturels … ?

SD : oui, les 25.000 clients actuels de PSiO® ont été convié récemment à « liker » la page PSiO®

world, s'inscrire sur PSiO® CHAT, recevoir la vidéo « l'opportunité de rejoindre le réseau PSiO® » mais aussi à répondre au petit test de 17 questions « Êtes-vous un créateur culturel ? ».

ML : dans un contexte global de changement de civilisation, le monde s'apprête à passer dans la troisième transition. Après la civilisation agraire, puis la civilisation industrielle, nous entrons à présent dans l'ère numérique et la civilisation de la connaissance. Penses-tu que ton entreprise corresponde au changement de civilisation auquel nous sommes confrontés ?

SD : le nouveau monde qui se dessine nécessite bien évidemment un autre management mais aussi une redéfinition complète de l'entreprise avec l'humain situé au centre de l'outil de production. Dans ce contexte, une position particulière pour la femme est promotionnée pour deux raisons : d'une part sa capacité relationnelle puissante et d'autre part une dimension émotionnelle plus développée à la base (plus « yin ») font que la femme s'inscrit naturellement dans notre projet. Dans l'entreprise de demain, les femmes sont au premier plan. Dans notre réseau, elles sont effectivement majoritaires (75% sont des femmes) spécialement dans l'interface relationnelle avec les clients. De plus, ce travail free-lance qui peut être mené en parallèle à la gestion familiale ou une autre activité, correspond bien à la situation des femmes dites « modernes », souvent écartelées entre gestion des enfants, vie de famille et occupation professionnelle intensive.

ML : qu'en est-il de la production ?

SD : L'outil de production existe toujours dans la matière mais il est aujourd'hui délocalisé et par opposition c'est l'humain chez nous qui occupe la place centrale. Chez PSYCHOMED, l'interface avec le marché est bien la clé de la réussite car c'est notre fenêtre avec les autres. La robotisation d'une part, et récemment la mondialisation ont vite fait de déprécier l'art en la matière de la commercialisation. Dans le réseau PSiO®, tout est basé sur la qualité de la relation Ambassadeur/client. C'est ce qui donne tout son sens à la place de l'humain dans cette organisation en réseau.

ML : si je comprends bien, dans le réseau PSiO®, l'humain se développe lui-même et en fait bénéficier son prochain ?

SD : effectivement, en adhérant au réseau, la personne choisi un chemin de développement personnel et aura l'opportunité de se développer elle–même grâce aux séminaires de développement personnel proposé, des lectures conseillées, des vidéos conseillées, des stages proposés et des enregistrements à écouter régulièrement pour apprendre la méditation, la visualisation positive et la détente profonde en lâcher prise. Le point de vue change rapidement, la vision du monde se modifie. La conscience s'ouvre.

ML : peux-tu nous parler des valeurs dans votre réseau ?

SD : le réseau PSiO® est un réseau d'utilisateurs et d'Ambassadeurs réuni par des valeurs communes : remplacer les médicaments et notamment limiter la surconsommation des somnifères et des antidépresseurs, utiliser la médecine émotionnelle, se soigner par l'auto-guérison, changer ses valeurs sur la qualité de sa vie, adhérer à une nouvelle forme de spiritualité axée sur le développement personnel et la relation intime avec le cosmos, mais dénuée de religion… Se développer soi-même et en même temps diffuser des valeurs fondées sur la bienveillance et sur l'humain. C'est là où le marketing relationnel prend tout son sens.

ML : on pourrait parler d'humanisme ?

SD : exactement ! Dans la nouvelle économie de la connaissance, il n'est plus rare de trouver des entreprises qui prodiguent des formations gratuites à son personnel. Chez PSiO®, toutes les formations sont gratuites ! De plus, les transferts de connaissances et les conversions s'y effectuent par étapes successives.

ML : peux-tu m'expliquer cette notion de conversion ?

SD : oui, il y a par exemple, la Conversion prospect en utilisateur, cette conversion s'effectue sur la page Face Book « PSiO® world ». Là, on peut trouver des informations sur le domaine de la santé, la psychosomatique, la gestion du stress et des troubles fonctionnels, la nouvelle spiritualité non religieuse, etc. Autre exemple de conversion : la conversion utilisateur en Ambassadeur. Cette conversion s'effectue sur le groupe Face Book « PSiO® Chat » qui comprend des échanges d'expériences et de connaissances entre utilisateurs PSiO® et entre utilisateurs & Ambassadeurs, etc. Il existe un dernier type de conversion, c'est la conversion Ambassadeur occasionnel en ambassadeur professionnel. Celle-ci peut s'effectuer à partir du groupe « Ambassadeur PSiO® » sur Face Book vers le groupe professionnel « PSiO® Ambassadeur ELITE ».
Là, ceux-ci pourront effectuer l'apprentissage de connaissances pour acquérir deux nouvelles expertises : conseil bien-être, en gestion du stress et en faire un métier mais aussi apprendre la vente directe et le réseautage, apprendre à gérer une équipe de collaborateurs par exemple.

ML : y a-t-il aussi une dimension éthique ?

SD : L'entreprise propose une place à chaque Ambassadeur, place qui est identique quel que soit

le moment où on adhère au réseau. Il n'y a pas de bonne ou de mauvais emplacement. A partir de chaque place dans le réseau, chacun à la liberté de développer son entreprise avec les mêmes chances de réussite que tous. Il existe aussi une charte éthique et des règles de respect mutuel spécifiées dans les conditions générales réseau.

ML : comme il n'y a pas de stock à acheter dans ton projet, ni de charges sociales, finalement ce que tu me décris, c'est un peu l'entreprenariat pour chacun mais sans les risques ?

SD : absolument, c'est exactement ça avec en prime, à la vitesse que tu veux. Les Ambassadeurs sont libres de fonctionner à leur rythme. Il n'y a aucune obligation de résultats et l'obligation de commandes récurrentes bien connue dans les entreprises classiques MLM est carrément bannie de la philosophie de travail dans le réseau PSiO®. Dans notre organisation, on peut être Ambassadeur occasionnel ou professionnel, il n'y a pas de pression. Chacun a effectivement la liberté de développer son réseau sans aucun coût (à part les frais de déplacements) : pas de frais de notaire, pas de loyer, pas de stock, pas de frais d'employés : toute l'équipe commerciale est gratuite ! Les affiliés sont rémunérés uniquement sur le « success fee ». C'est un réseau vivant car en fonction des mérites de chacun, l'arborescence se remanie automatiquement laissant derrière elle les « branches » inactives.

ML : dans la perspective du changement de culture d'entreprise, quels sont les choix que vous avez pris ?

SD : L'entreprise axe son développement principalement sur les acquis immatériels. Il existe chez nous un réinvestissement permanent dans la recherche & développement. De plus, la structure interne est en développement mais en étoile et non en pyramidal. Chacun est le chef de son entreprise tout en collaborant avec son parrain ou ses affiliés. Dans la même optique, plutôt que de faire grossir une seule entreprise, la société a choisi le développement de filiale, aussi en étoile, se développant chacune conformément au baromètre local. De cette manière l'entreprise, tout en se développant, garde une taille humaine avec une distance socio-perceptive réaliste. La gestion des conflits peut presque se faire en « famille ».

ML : j'ai une dernière question : l'image de la marque est-elle un point clé ?

SD : La solidité de l'entreprise repose en effet surtout sur l'image et la confiance des utilisateurs. Ceux-ci sont en lien permanent sur les réseaux sociaux. N'oublie pas que nous avons 99,5 % d'utilisateurs satisfaits … Un cercle vertueux peut donc s'installer entre prospects et utilisateurs. Nous travaillons aussi en confiance et fidélité avec nos fournisseurs.

ML : good luck !

SD : merci Marc



Plus d'infos

Le dernier livre de Marc Luyckx **« Co-créer le nouveau monde »** sur Amazon ou vous pouvez acquérir ce livre gratuitement sous forme d'e-book :

www.marcluyckx.be/livres





L'opportunité du réseau PSiO®

Par Stéphane Dumonceau-Krsmanovic



Le contexte

Nous avons conçu le dispositif PSiO® dans un contexte de changement de civilisation. Au rythme des transformations rapides dans la société, les humains sont confrontés aujourd'hui à un niveau de stress comme jamais auparavant dans l'histoire de l'humanité.

Le stress chronique et l'insomnie sont parmi les causes fondamentales de nombreuses maladies comme le prouvent d'innombrables études! Et ce phénomène n'en est encore qu'à ses débuts : le stress ne fait qu'augmenter avec l'insécurité générale!

La philosophie

Si des solutions pharmaceutiques existent, elles présentent de lourds effets secondaires. Notre philosophie de santé rejoint la tendance actuelle qui est d'agir sur la cause et non les symptômes, souvent des troubles fonctionnels de plus en plus importants.

La technologie

Le PSiO® propose de combiner technologie et techniques naturelles parfois ancestrales ; C'est enfin une solution efficace pour mettre fin aux nuits blanches et au stress chronique!

En réalité, PSYCHOMED est à la base de deux inventions extraordinaires et uniques au monde : les audiocaments et les turbo-siestes

Mes collègues et moi le savons! Nous utilisons tous le PSiO® à la maison pour mieux dormir et au travail pour faire des turbo-siestes nous permettant de nous ressourcer en 10 minutes seulement!

Maturité de la recherche

Stéphane Dumonceau, chercheur en neurosciences, est le fondateur du réseau Psio.
Au cours des 25 dernières années, il a pu affiner avec ses collaborateurs médecins, Dr Patrick Van Alphen et Dr Jean-Jacques Lisoir, une technique qui a fait ses preuves en milieu hospitalier pour finalement aboutir à sa forme actuelle!

Comment ça marche ?

Le principe du PSiO® sur le sommeil agit à deux niveaux : l'endormissement & le réveil nocturne.

- Tout d'abord, il arrête automatiquement la rumination, c'est-à-dire ce flux de pensées incessantes qui empêche les gens de s'endormir
- Deuxièmement, il réduit le niveau de tension nerveux profond qui provoque des réveils nocturnes

C'est la raison pour laquelle les utilisateurs parlent de leur vie **AVANT** le PSiO® & **APRÈS** le PSiO®!

Dormez mal et vous ne serez plus bon à grand-chose… Dormez bien et vous pourrez vous attaquer au monde! Car dès lors, tout est possible!



Quant aux turbo-siestes, c'est la découverte de la longueur d'onde qui agit sur l'horloge biologique qui a permis de mettre un terme au coup de barre et aux fatigues chroniques. Encore une révolution accessible aujourd'hui à tous grâce au PSiO® !

Références

Inutile de vous dire que des experts de renommée internationale comme en France le Dr Lemoine grand spécialiste du sommeil, ont approuvé la technologie PSiO® !

Les plus grandes entreprises comme la BANQUE ROTHSCHILD, IBM, FACEBOOK, CHANNEL, L'ORÉAL, SNCF ou encore MARRIOTT ont choisi PSiO® pour la gestion du stress de leur personnel…

L'entreprise Psychomed

Parlons à présent de l'entreprise et pourquoi elle réussit : PSYCHOMED est en croissance exponentielle depuis ses débuts en 2015 lors du lancement du réseau PSiO®. Et ce grâce au fait que le PSiO® soit promu et distribué par un réseau d'utilisateurs convaincus constitué d'ambassadeurs formés et agréés qui partagent tous une même philosophie ainsi que des valeurs communes centrées sur :

1. **La bienveillance**
2. **La recherche de sens**
3. **Le développement de soi, personnel & financier**

Rejoignez-nous

Notre philosophie de recrutement est de nous adresser à des gens ouverts aux nouvelles technologies, sensible à la qualité de vie et au bien-être mais aussi conscients du marché monumental qui se présentent à nous.

Travailler tout en faisant le bien autour de nous, est-ce encore véritablement un « travail » ? C'est la bonne question à se poser n'est-ce pas ? Et quand c'est positif et agréable, le travail disparaît pour devenir une véritable PASSION !
C'est la raison pour laquelle, le réseau PSiO® est une réelle opportunité. Mais cet aspect unique n'est pas le seul atout de notre proposition :

Notre organisation

En effet, nous offrons aussi toute une organisation :

- Une plateforme informatique de haut vol à votre nom et ID choisi
- PSiO® APPLICATION dans votre smartphone
- FILMS à forwarder avec témoignages convaincants
- Un encadrement par des professionnels du métier (experts vente directe, experts réseau)
- Des certifications sous formes de vidéo explicatives et de PowerPoints détaillés.
- Des formations continues et des meetings chaque semaine
- Et pour terminer les PSiO® ACADEMY soit des rencontres trisannuelles pour approfondir ses connaissances dans le domaine de la lutte anti-stress mais aussi dans la technique de diffusion.

Le potentiel financier

Parlons à présent de la rémunération :
Figurez-vous que la marge de rétribution au réseau est de plus de 50% du chiffre d'affaire réalisé. Vous rendez-vous compte ? C'est énorme ! Y a-t-il dans l'histoire de la commercialisation meilleur partage du chiffre d'affaire. La réponse est NON. C'est du jamais vu. Comment est-ce possible me direz-vous ?
L'explication est simple : grâce à cette technique de diffusion sans coût pour les entreprises de marketing relationnel, celle-ci évite les coûts de publicité exorbitant et la marge économisée peu dès lors être

renvoyée vers les Ambassadeurs. Quelle reconnaissance pour votre travail! Voilà le mécanisme qui permet au marketing relationnel d'être aussi profitable pour TOUS!

Le business model

Pour rappel, ce business model propose, il faut le dire, des conditions de travail hors norme: vous avez en effet la possibilité de générer des revenus par votre travail en tant que «conseil-ambassadeur» mais aussi de gérer une équipe de commerciaux non seulement qui ne vous coûte rien mais qui au contraire vous rapporte chaque mois! Comment est-ce possible?

Vous n'avez à aucun moment les fameux frais rébarbatifs à tout démarrage d'entreprise:

- Frais de notaire
- Capital à bloquer
- Loyer/charges
- Salaires des commerciaux
- Stock à acheter

Votre équipe vit du chiffre d'affaire généré et vos seuls frais sont donc uniquement vos frais de déplacements. Même vos factures de commissions sont préparées pour vous chaque mois sur votre store! Il vous suffit de cliquer sur celles-ci pour l'envoyer à l'entreprise et activer votre rémunération…

L'insomnie touche une personne sur deux. Vous avez compris que le potentiel marché est colossal.

Mais maintenant Mesdames et Messieurs, je vais vous présenter le plus intéressant dans cette opportunité:

La croissance d'un réseau d'affilies

Au fil du temps, votre réseau d'affiliés va grossir: d'abord vous aurez 20 personnes, puis 50, puis 100. Il y aura des dormants, des actifs, des occasionnels et des excellents commerciaux. Peu importe, dans tous les cas, votre réseau va enfler naturellement. D'utilisateurs en ambassadeurs convaincus celui-ci va se développer au rythme de 5% de croissance par mois. Si vous vous investissez dans ce projet, après 2-3 ans vous aurez, mathématiquement, plus de 1.000 affiliés sous vous…

Vous rendez-vous compte de la puissance de ce business model?

Nos pionniers qui ont démarré en 2015 aujourd'hui gagne déjà de 3.000 EUR à 8.000 EUR /mois.

La pérennité

Et bien ce réseau Mesdames et Messieurs j'ai le plaisir de vous annoncer que ce système en réseau est, à proprement parlé, indestructible. Au contraire chaque année qui passera verra celui-ci se renforcer.

C'est pratiquement votre assurance revenu sur le futur!

A la différence des commerciaux conventionnels qui doivent en permanence renouveler la prospection et qui ne peuvent se reposer sur leurs acquis, dans le cas du réseau PSiO®, votre réseau d'utilisateurs convaincus se développera incontournablement et vos anciens clients deviendrons à leur tour Ambassadeurs et générerons de nouveaux revenus sans cesse croissants au rythme de 5% de plus par mois.

Au fil du temps vous évoluerez rapidement vers la carrière PSiO® et la gestion de vos équipes de ventes.

Cela, Mesdames et Messieurs, c'est la magie du marketing relationnel. Vous construisez votre avenir et vous solidifier votre situation financière … **pour toujours.**

PSiO® est en train de devenir l'outil au quotidien par excellence pour le bien-être et le sommeil

Ensemble, écrivons l'histoire! En avant pour la psionisation globale;) et contactez-nous via les coordonnées ci-dessous pour pouvoir participer à notre grande soirée d'information: «l'OPPORTUNITÉ DU RÉSEAU PSiO®»

Notre réussite Mesdames et Messieurs, c'est tout simplement aussi à VOUS que nous la devons! Bienvenue parmi nous! Qui sait, une des meilleures décisions de votre vie ce sera peut-être de nous rejoindre pour cette fantastique aventure…

A bientôt!

Stéphane Dumonceau-Krsmanovic



La vision PSiO®

Grâce au PSiO® et à ses programmes, nous proposons de rendre les utilisateurs autonomes dans la maîtrise de la relaxation et de la méditation. Ceci afin d'évoluer vers une meilleure version d'eux-même, de maîtriser leur esprit et de ce fait leur destinée.

La mission PSiO®

Fournir une solution anti-stress portable au plus grand nombre de personnes possible pour les aider à améliorer leur sommeil et leur équilibre interne sans avoir à changer leur style de vie.

Les valeurs PSiO®

La bienveillance, le partage, l'innovation, l'ouverture d'esprit, le respect & l'éthique.





L'expérience de Valériane Gosset

Ambassadrice PSiO

PSiO® MAGAZINE : bonjour Valériane, pouvez-vous nous parler de votre aventure PSiO® ?

Valériane Gosset : Mon aventure PSiO commence par le PSiO drink . Il était une fois… un 3 septembre 2021 ! Il est 12h30 et j'arrive chez un ami d'une amie. Nous allons participer au tournage d'un clip vidéo pour une nouvelle boisson bio à base de plantes, m'avait-elle dit. « PSiO Drink, tu connais ? » « Ah non, pas du tout ! » Il fait un temps magnifique. Le soleil brille, il n'y a pas un seul nuage et le ciel est bleu, un bleu qui invite à la joie, aux rencontres et au rire (Un bleu de 470 nanomètres pardi ! mais ça, je ne l'ai appris que plus tard).

Cet après-midi-là, j'ai l'impression de côtoyer mon univers professionnel que je trouve passionnant – à savoir la psychothérapie et l'hypnothérapie – mais d'y être entrée par une porte différente et tellement complémentaire.

Je comprends vite le fil rouge de la gamme PSiO et j'aime l'idée de cet écosystème : l'optimisation de l'esprit via les 5 sens. Intellectuellement, j'y adhère complètement car cela résonne pleinement avec mes valeurs d'accompagnement, à savoir, une approche à tendance intégrative. Je dois bien avouer que ma curiosité est intense, je suis avide d'en savoir encore plus.

Nous sommes le 5 septembre. Seulement 2 jours sont passés mais je trépigne d'impatience et d'enthousiasme d'essayer ma nouvelle acquisition. Ma première paire de lunettes PSiO arrive enfin. C'est vrai que cela fait quelques mois que je veille involontairement la nuit, agitée par une série de nouvelles décisions déstabilisantes dans ma vie. Je rumine constamment. Je me mets au lit avec un… non, pas un mais avec la famille d'hamsters qui tournent en boucle dans leur roue. Je m'effondre vers 2 heures du matin pour me réveiller avant 5 heures.

Mais… nous sommes le 5 septembre et je suis accompagnée de mes PSiO. Et cette nuit-là, j'ai DORMI ! Je crois qu'il faut être ou avoir été privé de sommeil pour en connaître le précieux. Alors, j'ai dormi, oui, j'ai même recommencé à vivre des nuits plus en lien avec mes besoins mais j'ai reçu aussi tellement d'amour de ces Audiocaments® que j'ai pu apaiser mes pensées ruminantes.

Après quelques semaines d'utilisation personnelle, c'est devenu évident pour moi que j'allais diffuser la bonne nouvelle. Mon intention n'était pas de convaincre mon entourage mais de partager ce qui avait fonctionné (et continuait à fonctionner) pour moi. Je suis, par contre, convaincue que s'il y a eu un tel engouement autour de moi c'est parce que mon discours partait du cœur et non de ma tête.

Le processus pour devenir Ambassadrice s'est donc fait de manière organique. Ma patientèle composée de personnes venant soit pour le traitement de trauma soit pour l'accompagnement à la naissance y ont toutes trouvé un intérêt considérable et ont vu leur vie gagner en harmonie et en sérénité.

Après 2 ans, les lunettes PSiO continuent à faire partie de ma pratique bien-être et m'accompagnent dans tous mes voyages.

Alors je dis merci à la Vie pour ces Rencontres et je reste confiante que l'Univers me veut du bien

Valériane Gosset



La banque PSiO

PSYCHOMED innove radicalement et a créé en janvier 2020 la PSiO® BANK. De quoi s'agit-il ?

PSiO® BANK est une haute valeur ajoutée pour le réseau PSiO®. En résumé, il s'agit d'une banque de POINTS PSiO® (Ψ) disponibles pour trois catégories de personnes :

les clients, les ambassadeurs & les partenaires

Les clients

Ils peuvent recevoir de l'entreprise des cadeaux sous forme de POINTS Ψ et les utiliser pour obtenir des ristournes saisonnières par exemple. Tous les clients reçoivent automatiquement 100 pts.

Les ambassadeurs

Ils peuvent recevoir des POINTS Ψ lors de performances particulières (affiliations, scores de ventes, bonus en carrière ELITE, etc.)

Différents types de partenaires

Il peut exister dans le futur :

- Des partenaires entreprises comme un TOUR OPÉRATEUR qui acceptera nos points Ψ comme ristourne sur la facture de voyage ou une chaîne de magasin BIO.
- Des partenaires associatifs comme un réseau de troc multilatéral avec qui PSYCHOMED acceptera l'équivalence. Exemple : www.troc.fr a mis au point un système de troc multilatéral articulé sur une unité qui est la « noisette ». Les points Ψ seront acceptés dans ce réseau et vice et versa les noisettes seront acceptées dans le réseau PSiO® au même titre que des POINTS Ψ à partir de septembre 2020.

Toutes ces dispositions mènent à terme à améliorer l'échange de biens et de services entre l'entreprise et les utilisateurs PSiO®. PSYCHOMED considère que le système de POINTS doit encourager à aller vers la PSiO® STORE tout en améliorant « le pouvoir d'achat » des utilisateurs et des Ambassadeurs. Ce concept de POINTS devra dans le futur aussi pouvoir donner des avantages aux Ambassadeurs pour pouvoir progressivement utiliser ces POINTS Ψ dans d'autres commerces.

Mise au point de la PSiO® BANK

Stéphane Dumonceau a travaillé au réglage de ce système à point, soit une monnaie hybride, avec l'expert international Bernard Lietaer.

Pour information, Bernard Liétard est probablement un des meilleurs experts au monde dans ce domaine. Jugez plutôt sur base de sa brève biographie :



Bernard Lietaer, *auteur de « The Future of Money » (traduit en 18 langues), est un expert international dans la conception et la mise en œuvre de systèmes monétaires. Il a travaillé dans le domaine de l'argent pendant plus de 30 ans dans un éventail inhabituellement large de fonctions, notamment en tant que banquier, gestionnaire de fonds, professeur d'université et consultant auprès de gouvernements de nombreux pays et de sociétés multinationales. Il a co-conçu et mis en œuvre le mécanisme de convergence vers le système de monnaie unique européenne (l'euro) et a été président du système de paiement électronique à la Banque nationale de Belgique (la Banque centrale belge). Il a cofondé et géré GaiaCorp, un fond en devises les plus performantes dont les bénéfices ont financé des investissements dans des projets environnementaux. Ancien professeur de finance internationale à l'Université de Louvain, il a également enseigné à l'Université d'État de Sonoma et à l'Université de Naropa. Il est actuellement chercheur au Center for Sustainable Resources de l'Université de Californie à Berkeley. Il est également membre du Club de Rome, membre de l'Académie mondiale des arts et des sciences, de la World Business Academy et de l'Académie européenne des sciences et des arts. Bernard Lietaer a écrit de nombreux livres et articles sur les systèmes monétaires, dont « Of Human Wealth » (2011), Monnaies Régionales (2008) et The Mystery of Money (2000).*

Les réglages de la PSiO® BANK

Les caractéristiques de la monnaie Ψ sont :

- 1 POINT Ψ = 1 EUR / USD / CAD / CHF
- Les POINTS Ψ ne peuvent jamais être utilisés seuls pour des achats. Ils sont utilisés à concurrence de maximum 15% du montant de l'achat. Ainsi ils entraînent la devise nationale ou continentale avec eux. Les POINTS Ψ s'apparentent avec les devises nationales & continentales comme une monnaie hybride (EURO + POINTS Ψ ou US DOLLARS + POINTS Ψ).
- Les POINTS Ψ sont équivalents au dollar, euro, franc Suisse, dollar Canadien, etc.). PSYCHOMED ne joue pas le jeu des changes.
- Les POINTS Ψ sont apparentés à une monnaie « fondante » (qui dévalue chaque mois de 10%). Cette dévaluation induit son utilisation rapide soit dans l'année qui suit avec un but : celui de son utilisation le plus vite possible.
- Les POINTS Ψ sont aussi générés automatiquement à l'acte d'achat des clients et des Ambassadeurs (+5% sur le montant HTVA). Cette génération spontanée est censée compenser en partie la dévaluation simultanée des POINTS Ψ et limiter la création permanente de POINTS Ψ par PSYCHOMED qui l'injecte dans le système durant les premières années de mise en route.
- Au départ, PSYCHOMED a généré pour une valeur de plus de 2 M d'EUROS en POINTS Ψ.
- Les POINTS Ψ sont considérés non comme une monnaie hybride mais comme des ristournes par la TVA et le fisc.
- Les Ambassadeurs peuvent donner des POINTS Ψ à leurs clients et transférer leur propres POINTS de leur compte Ambassadeur (en points) au compte des clients (en POINTS).

Le concept de monnaie « fondante » est très ancien et a permis de vérifier que les vecteurs d'échange circulent jusqu'à huit fois plus vite dans les villes où il a été implémenté. Les monnaies hybrides comme le dollar ITHACA aux USA ont prouvé leurs avantages en matière d'augmentation du pouvoir d'achat des habitants mais aussi pour encourager à consommer local. La monnaie Ψ s'inscrit donc directement dans ces expériences à succès de notre passé.

L'oreiller PSiO®
musical & olfactif !





Accessoire hautement utile pour les lunettes PSiO®, c'est en l'utilisant régulièrement que vous pourrez constater la puissance de l'olfaction associée aux messages contenus dans nos « audiocaments » ou nos enregistrements de pleine conscience.

Audition

Votre oreiller musical & olfactif « PSiO® PILLOW » est prêt à l'emploi dès que vous le connectez à votre lunette PSiO®. Selon le niveau audio désiré, à régler à partir de votre lunette PSiO®, ceci vous permet de vivre une séance PSiO® sans casque ou oreillettes, confortablement installé sur un oreiller ergonomique à mémoire de forme. Mais les avantages de cet oreiller ne s'arrêtent pas au confort pour la nuque et aux petits haut-parleurs plats qui s'y trouvent intégrés.

Olfaction

En effet, une logette en mousse, interchangeable selon différentes huiles essentielles disponibles, peut être ajoutée à l'intérieur du corps principal de l'oreiller et diffuser progressivement une odeur agréable. Basé au départ sur les travaux sur les réflexes conditionnés de Pavlov, ce sont les inventeurs de la programmation neurolinguistique, John Grinder et Richard Bandler qui ont remis au goût du jour l'utilisation combinée d'une odeur avec une stimulation auditive. Cette association s'avère hautement puissante puisque la mémoire olfactive se combine à celle de l'audition pour créer un lien neural plus solide et la création de ce que l'on appelle un « ancrage » de comportement très efficace. Ceci a permis, par exemple, de comprendre comment une stimulation olfactive accompagnant simultanément des suggestions positives pouvaient optimiser un changement de comportement et créer un rappel automatique du message.

Conditionnement

L'utilisation d'une odeur pour créer un conditionnement a été vérifiée à la suite de l'écoute simultanée et répétée de messages destinés à modifier le comportement.

Certains thérapeutes qui pratiquent la suggestion vont ainsi créer volontairement une association entre l'objectif que la personne souhaite atteindre et un de ses sens (la vue, l'odorat, l'ouïe, le toucher, le goût). L'ancrage fait que dans la vie courante, la personne pourra faire appel à son ancrage de manière consciente, automatique ou instinctive. Pour qu'un ancrage soit efficace, il doit être entretenu. Et plus il sera entretenu de manière consciente, plus il deviendra un automatisme inconscient. L'ancrage sera alors totalement présent chez la personne et il ne sera pas nécessaire de l'entretenir consciemment; son inconscient le fera pour elle.

Par exemple, une phrase bienveillante comme «j'ai fait de mon mieux, je n'ai pas à être parfait ou je ferai mieux la prochaine fois» associée à une odeur permettra d'ancrer une forme d'antidote à la culpabilité. Ou encore, des suggestions de confiance en soi associées à un mélange spécifique d'huile essentielle permettrons en cas de besoin de rappeler la confiance en soi au moment voulu à l'aide de l'odeur respirée à ce moment bien précis.

C'est ainsi qu'un cercle vertueux s'instaure.

Effets intrinsèques des huiles essentielles

Mais l'utilité de l'oreiller olfactif ne s'arrête pas là. En effet, en plus de l'aspect «ancrage» de comportement, les huiles essentielles possèdent des vertus intrinsèques qui coïncident avec les trois grands courants des séances sous lunettes PSiO® et aux trois types de longueurs d'ondes de la lumières utilisées: la longueur d'onde de l'éveil, la longueur d'onde de la relaxation et la longueur d'onde préconisée pour l'écoute avant de s'endormir ou le sommeil (voir études sur l'inhibition de la mélatonine via la lumière bleue et la lumière rouge - S. Krsmanovic-Dumonceau & N. d'Offay 2014). En plus d'un réflexe conditionné lié à la thématique des messages entendus, les effets calmants, relaxants ou dynamiques sur l'esprit se feront sentir immédiatement par l'utilisateur.

Types de mélanges

Trois types de mélanges ont été mis au point par notre expert en huiles essentielles qui a travaillé au plus haut niveau dans cette industrie durant plus de 20 ans.





Compositions*

PSiO® « Éveil »

Mélange olfactif pour séance de pleine conscience et éveil :

Citrus aurantium ssp amara, Lavandula angustifolia ssp angustifolia, Pelargonium graveolens, Citrus bergamia, Mentha x piperita.

PSiO® « Relax »

Mélange olfactif pour séance de relaxation et turbo-sieste :

Citrus sinensis, Litsea cubeba, Origanum majorana, Lavandula angustifolia ssp angustifolia.

PSiO® « Sommeil »

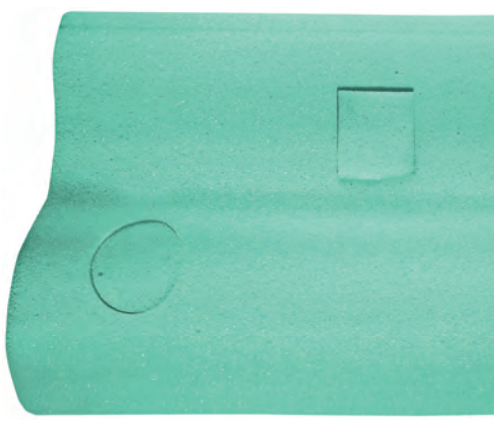
Mélange olfactif pour séance préparatrice à une douce nuit paisible :

Cinnamomum camphora ct linalol, Chamaemelum nobile, Boswellia carterii, Cinnamomum camphora.

**Agriculture biologique : ces huiles essentielles sont issues de l'agriculture biologique.*

« BIO » et mousse à mémoire de forme

Pour information, nos mousses polyéther, usine certifiée ISO 9001 - ISO 14001 contiennent principalement des polyols et des isocyanates. Elles sont constituées en grande partie de « mousses soja : il s'agit de mousses polyéther où sont remplacés une partie des polyols par des extraits de soja. Ce procédé original a été mis au point pour répondre à la vague « BIO » - « ORGANIC » tout en obtenant des caractéristiques optimales. La mousse à mémoire de forme de l'oreiller PSiO® est une mousse fabriquée en partie à l'aide d'extraits de soja (10 à 15 % de matières premières renouvelables). Elle a obtenu également : le plus haut niveau du certificat « ÖKO-TEX standard 100 », c.-à-d. la « classe 1 » (classe bébé), le certificat « HYG-CEN ».



Nous prenons soins d'utiliser uniquement des extraits de soja qui ne sont pas modifiés génétiquement. Toutes nos mousses correspondent également à la nouvelle législation Européenne « R.E.A.CH » (Registration, Evaluation, Authorisation of Chemicals).





Le protocole des applications PSiO

Comment utiliser le PSiO® pour catalyser un changement de comportement ?

Un chercheur qui portait des lunettes qui inversaient son environnement s'est d'abord beaucoup cogné aux meubles, mais il a assez vite réussi à faire du vélo. Voyons comment le cerveau s'adapte à de nouvelles informations et intègre un nouveau comportement.

L'expérience de Theodor Erismann en 1962

L'expérience fut menée au milieu du 20e siècle dans laquelle un professeur autrichien, Theodor Erismann, de l'Université d'Innsbruck (Allemagne), a modifié le champ de vision de son assistant et élève, Ivo Kohler, afin qu'il voie tout à l'envers. Ils ont tous deux écrit à ce sujet et ont même réalisé un petit documentaire (https://youtu.be/jKUVpBJalNQ).

Le professeur Kohler portait une paire de lunettes fabriquée à la main dont l'intérieur disposait de miroirs qui renversaient la lumière qui atteignait ses yeux, le haut devenant le bas et inversement. Dans un premier temps, Kohler se comportait de manière plutôt erratique et fébrile lorsqu'il essayait de saisir un objet qu'on lui tendait, de se déplacer autour d'une chaise, ou de descendre des escaliers. Dans un match d'escrime avec de simples bâtons, Kohler levait en l'air son bâton quand il était attaqué par le bas et l'abaissait en réponse à un coup en hauteur. Tenant une tasse de thé pour être rempli, il retournait la tasse à l'envers à l'instant où il voyait l'eau couler (vers le haut apparemment). La vue de la fumée s'élevant d'une allumette ou un ballon d'hélium se balançant à partir d'une corde, pouvait déclencher un changement instantané dans son sens lui indiquant quelle direction était vers le haut et où se trouvait vraiment le bas.

Mais au cours de la semaine suivante, Kohler s'adapta par à-coups, puis plus régulièrement à de telles vues. Après 10 jours, il était tellement habitué au monde constamment à l'envers qui l'entourait que, paradoxalement et heureusement, tout commença à lui sembler presque normal. Après 3 semaines, Kohler pouvait pratiquer des activités quotidiennes en public sans problème : marcher le long d'un trottoir bondé et même faire du vélo.

L'expérience de l'adaptation neurale à la vision inversée

Erismann et Kohler ont effectué d'autres expériences, reprises par d'autres scientifiques. Leur impression est que la plupart d'entre nous sommes capables de faire ce genre de " mise au point ". Les images atteignent l'œil d'une façon particulière et si elle est compatible le système visuel d'une personne, par la suite, s'ajustera pour les interpréter, les percevoir et les voir comme n'étant pas différentes de la normale.



Kohler écrit : « Après plusieurs semaines à porter des lunettes qui inversaient la droite et la gauche, une personne est devenue tellement à l'aise dans son monde inversé qu'elle était capable de conduire une motocyclette à travers Innsbruck, tout en portant ces lunettes !

L'étude publiée en 1962 fut enregistrée plus tard sur les publications peer-reviewed : « Experiments with goggles » et est sur le site de l'université Allemande de Würzburg : « The impressive abilities of our perceptions ».

Évolution de l'adaptation à la désorientation spatiale (NASA)

Il y a quelques années, La NASA a réalisé une nouvelle expérience sur un groupe d'astronautes pour étudier les effets psychologiques et physiologiques de la désorientation spatiale. Ils leur ont donné à chacun une paire de lunettes qui inversait la vision et qu'ils devaient porter jour et nuit. Tout était de la même manière à l'envers ! Au début, cette expérience a causé un stress extrême et de l'anxiété, comme ils s'y attendaient.

Cependant, au bout de 21 jours l'un des astronautes a commencé à sentir sa vision tourner à droite vers le haut, comme si elle avait fait une rotation de 180 degrés.
Après quoi il était capable de tout voir de nouveau normalement, comme si tout était à l'endroit. Au bout du 30ème jour, tous les astronautes avaient connu le même phénomène.

Cette expérience révèle clairement qu'au bout de 21 à 30 jours de réception constante d'un nouveau flux d'information, le cerveau des astronautes a créé assez de nouvelles connexions de neurones pour recâbler complètement leur cerveau de sorte que la perception visuelle et spatiale fonctionne maintenant à 180 degrés à l'opposé de la façon dont le cerveau la percevait à l'origine.

Pour valider cette expérience, la NASA l'a refaite avec un autre groupe d'astronautes. Mais cette fois, au bout de 15 jours, ils ont demandé à certains astronautes d'enlever ses lunettes inversées pour un jour. Le résultat est qu'il a fallu un autre cycle de 30 jours pour intégrer la nouvelle vision. Cette deuxième expérience a démontré qu'un seul jour sans les lunettes inversées a réinitialisé le processus d'adaptation. Il fallait donc repartir de zéro !

Cette expérience confirme donc qu'il faut idéalement de 21 jours à un mois pour arriver à intégrer de nouveaux comportements dans les zones spatiales et visuelles et que l'écoute répétées de messages imagés à l'attention du conscient mais aussi du subconscient pourrait s'inspirer de ces expériences. L'écoute répétée des messages contenus dans les audiocaments et la posologie des audiocaments tient compte de ce timing théorique de base.

Posologie des audiocaments

Programme n°1 : « Lâcher prise »



- *Avant de s'endormir,*
- *Tous les jours pendant 1 semaine.*

Programme n°2 : au choix selon le thème

- *Avant de s'endormir,*
- *Tous les jours pendant 3 semaines puis,*
- *3 fois par semaine pendant 2 mois puis,*
- *Une fois par semaine pendant un mois.*

Conseils d'utilisation



- *Avec lecteur stéréo (casque ou oreillettes) sur PSiO®, Smartphone, lecteur MP3 ou lecteur CD.*
- *Écouter dans un endroit calme.*
- *Prendre ½ heure pour soi.*
- *Se laisser emporter, ne pas se focaliser sur les histoires.*
- *2 parties : 10 min relaxation ; 20 min suggestion.*



PSiO®

vous libère l'esprit !



Catalogue Psioplanet



PSIO®

vous libère l'esprit !

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**

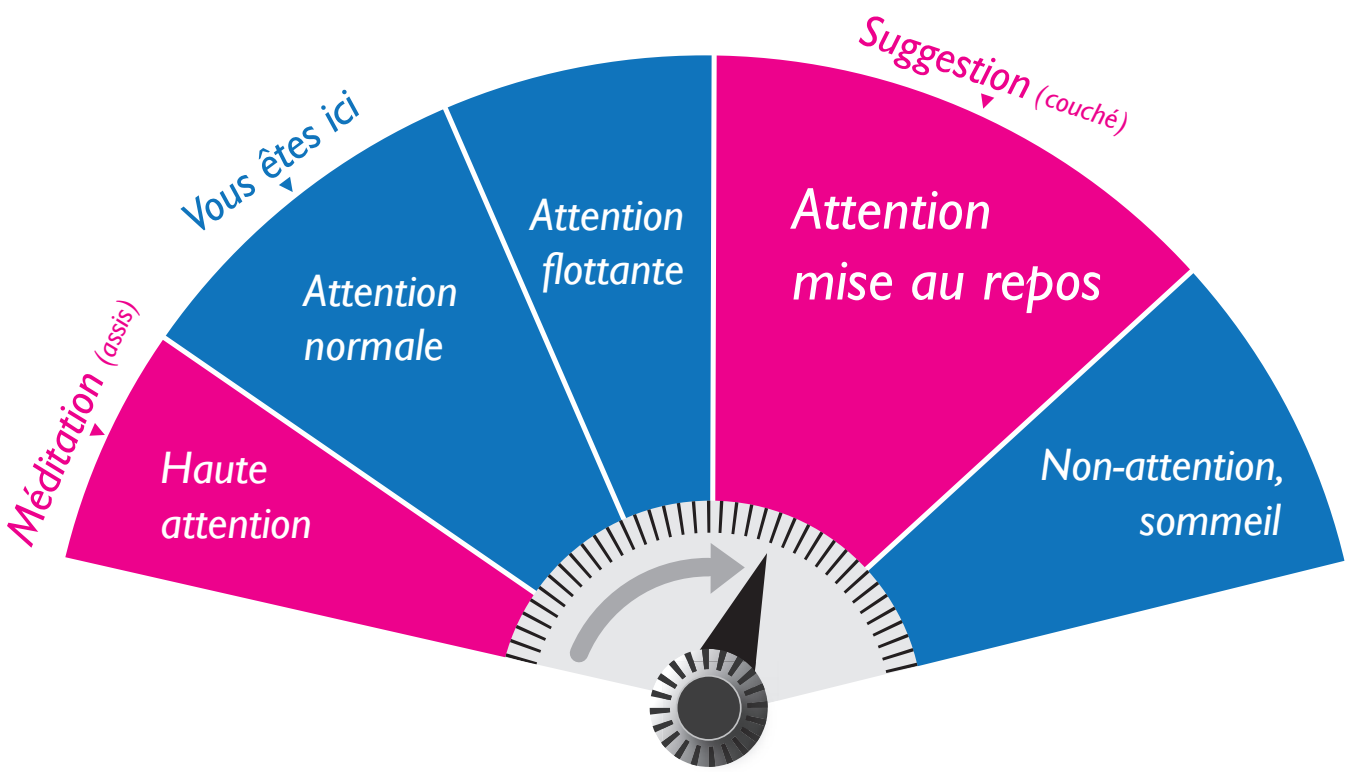
2. **Les séances de l'après-midi** : en général des **turbo-siestes en musique** courtes (2-5 min), moyennes (10-15 min) ou longues (30-40 min)

3. **Les séances du soir** : des séances de **relaxation guidées** proposant un lâcher prise total de l'attention et des suggestions apaisantes en multi-évocations (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 séance 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 l'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 l'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 colorisée dans les tons bleus).

Trois types de contenus : 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 (photosensible). Par exemple, il existe une version de l'antidépresseur « 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 la société 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 de la nature pour l'écoute avant de dormir.

Comment fonctionnent les audiocaments® / 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
- Émotions
- Intention
- Conviction

Tous les programmes disponibles pour le PSiO®

Séances du matin(visions positives)

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
- Absorbez l'énergie vitale
- Absorbez l'énergie vitale - Photosensible
- Renforcez vos stratégies d'influence
- Développez votre intuition

Arrêter le temps

- Arrêter le temps Respiration - 5 min.
- Arrêter le temps Visualisation - 10 min.
- Arrêter le temps Relaxation - 15 min.
- Arrêter le temps et être positif
- Arrêter le temps et se libérer du passé et de la souffrance
- Arrêter le temps et se libérer du futur et de la peur
- Arrêter le temps et être observateur de vos pensées
- Arrêter le temps et se libérer de l'ego
- Arrêter le temps et se libérer du paraître
- Arrêter le temps et Être
- Arrêter le temps et être la joie
- Arrêter le temps et être la paix
- Arrêter le temps et sortir de soi
- Arrêter le temps et transmuter les problèmes en solutions
- Arrêter le temps dans la respiration des Maîtres

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)
- Rhythm Kitchen
- Save This Dance For Me
- Chit-Chat
- Dolores In Pink
- The Red Rose
- Global Cooling
- Grass Roots
- What We Are Waiting For
- Cobra
- ALBUM Global Cooling
- ALBUM Cameo
- MIX JC

Lounge (Claude Challe)

- Je Nous Aime
- Behesht
- Carmenita
- Survival
- Peyotee
- Orgasmus
- Wake Up
- Soufi Night
- Psyche Paradise
- Amma
- A L'ombre De Tes Cils
- MIX CC

New Age

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

Electro

- Climax

Electro-Lounge

Amphetamin
Turbo Wake Up
Eyes Wide Shut
Couleur Café
Garana
Blue Powder
White Mind
Sweet Speed

Classical Music

Ignace-Joseph Pleyel - Concerto for Flute and Orchestra
Peter I. Tchaikovsky - Chant sans paroles

Classical Music - Photosensible

Ludwig van Beethoven - Romance for Violin and Orchestra
Peter Benoît - 3nd Fantasy for Piano Solo
Zdenek Fibich - Poema

Séances de l'après-midi (MusicBeat 15-60 min.)

Alzheimer

Seashore 60 min. 40Hz

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.

Hyper-siestes

Seashore hyper-sieste 10 min.
Seashore hyper-sieste 20 min.
Seashore hyper-sieste 30 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 de l'après-midi (voix 30-40 min.)

Alzheimer

Gestion du stress 40Hz
Joie de vivre 40Hz
Mémo-stimulation 40 Hz

Continus en bleu

Lâcher prise - Photosensible en bleu
Gestion du stress - Photosensible en bleu
Joie de vivre - Photosensible en bleu
Détente chez le dentiste - Photosensible en bleu
Se libérer l'esprit - Photosensible en bleu
Retrouver la joie - Photosensible en bleu

Pulsés en bleu

Lâcher prise
Joie de vivre
Retrouver la joie

Séances du soir (voix relaxantes)

États dépressif

Joie de vivre
Retrouver la joie
Douceur et plaisir de vivre

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
Zen Flight
Retrouver l'émerveillement

Dépendances

Arrêter de fumer
Ne pas reprendre la cigarette
Alcool free

Sommeil

S'endormir + version photosensible en rouge
S'endormir au jardin des dieux + version photosensible en rouge
S'endormir naturellement
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
- Renforcer l'immunité
- Relaxation du côlon
- Verrues à vendre
- Bye-bye baby blues
- TOC - Troubles Obsessionnels Compulsifs

En clinique

- Pré-opératoire+ version photosensible en rouge
- Péri-opératoire + version photosensible en rouge
- Post-opératoire + version photosensible en rouge
- Gestion de la douleur
- Détente chez le dentiste
- Ma maladie, ma chance
- Sein… timentalement
- Souvenirs radieux
- Relaxation & Chimiothérapie (avec ou sans rayons)

Poids

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

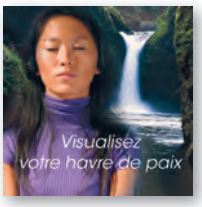
Sport

- Performance sportive



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 minute 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 avions 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 est proposée, en couché dorsal, une séance de lâcher prise et de fixation de l'apprentissage réalisé grâce à la multi-évocation 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

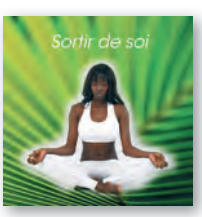


❑ Zenitudes

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 immanquablement 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 a 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



❑ Absorbez 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



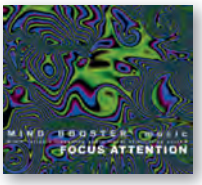
❑ Absorbez l'énergie vitale - Photosensible

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 (Music & Beats)

Performance- 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)

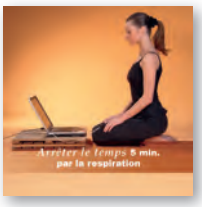
Performance - 29 min.

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 du matin (visions positives)

Arrêter le temps



❑ Arrêter le temps Respiration - 5 min.

Enregistrement guide - 5 min.

Ce titre propose une pause détente si vous avez très peu de temps soit maximum 5 minutes. Il s'agit d'exercice respiratoires calmant et régularisant la cohérence cardiaque. L'effet se vérifie immédiatement grâce au logiciel « Bio-Balance ».

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

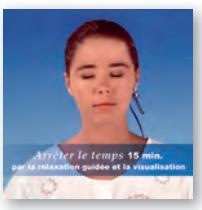


❑ Arrêter le temps Visualisation - 10 min.

Enregistrement guide - 10 min.

Vous avez seulement 10 minutes pour décharger le stress au travail ? Ce titre vous propose une pause respiratoire puis une visualisation guidée agréable et efficace durant dix minutes exactement. Les battements cardiaques entrent en cohérence. Pratiqué régulièrement vous installez un réflexe conditionné de détente.

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

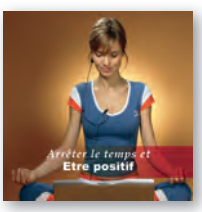


❑ Arrêter le temps Relaxation - 15 min.

Enregistrement guide - 15 min.

Ce titre propose une pause détente de 15 minutes. Il s'agit d'exercices respiratoires calmant, d'une visualisation profonde induisant un effet radical sur le système nerveux autonome et le cerveau émotionnel. Une régularisation de la cohérence cardiaque se vérifie grâce au logiciel « Bio-Balance ».

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



❑ Arrêter le temps et être positif

Enregistrement guide - 9 & 15 min.

Ce programme vous est livré en deux versions : une en mode tutoiement et l'autre en mode vouvoiement. Vivez l'instant présent et respirez utilement et sereinement. Entrez en harmonie et « inspirez » en vous l'énergie positive. Allez dans la plénitude de l'Être et expirez tous les soucis. Évacuez toutes les ondes négatives tout en vous recentrant sur votre respiration. Sortez du temps et vivez le bonheur de l'instant durant cette pause de visualisation positive. Pénétrez-vous de vos sensations corporelles. Pensez à maintenant et soyez dans l'Être tout en respirant profondément et en vous concentrant positivement.

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



❑ Arrêter le temps et se libérer du passé et de la souffrance

Enregistrement guide - 21 min.

Dans le moment présent le passé est mort, il n'existe plus. En cas de souffrances intérieures placées dans la mémoire, la pause « Arrêter le temps » consiste à se recentrer sur le moment présent en vivant l'Être profond qui lui, vit hors du temps. L'Être profond vit l'instant. Cet enregistrement propose de respirer sereinement dans l'abandon de l'Être et dans l'acceptation. Accepter de lâcher le passé et de se concentrer sur le présent. Réaliser que le passé est une réelle illusion de l'esprit. Dans le moment présent il n'y a plus de souffrance. Les souffrances n'existent que dans le passé qui est révolu.

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

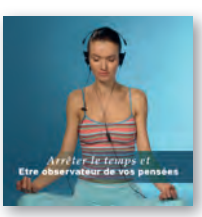


❑ Arrêter le temps et se libérer du futur et de la peur

Enregistrement guide - 21 min.

Arrêter le temps et pratiquez le moment présent tout en vous libérant du futur et de la peur. La peur est la pire des émotions. Elle tue l'amour, la créativité, l'initiative et paralyse l'esprit. Oubliez ce qui pourrait survenir un instant, oubliez le futur et regardez le présent sans les yeux du futur. Recentrez-vous sur votre Être profond qui, à la différence de l'ego, ne vit pas dans le temps et pour qui seul l'instant présent existe. Abandonnez demain durant quelques instants et ouvrez votre conscience à votre nature vitale. Vivez le moment présent tout en pratiquant cette pause cardio-respiratoire et encouragez l'harmonie et la cohérence cardiaque.

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



❑ Arrêter le temps et être observateur de vos pensées

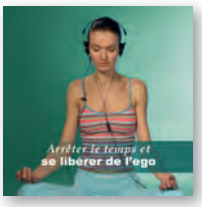
Enregistrement guide - 16 min.

Dès l'instant où vous observez votre propre mental vous êtes dans la présence. Dès l'instant où vous prenez conscience que vous n'êtes plus « là »… vous l'êtes ! Dès l'instant où vous êtes dans la présence comme observateur de vos propres pensées, vous êtes dans le présent. Dès l'instant où vous êtes le témoin silencieux de vous-même, de votre ego, sans jugement… dans le calme, la paix et la sérénité… vous sortez du temps… Et vous « Êtes ». Respirez dans la paix et la sérénité et entrez en harmonie tout en vous concentrant sur votre Être profond et vos sensations corporelles. Soyez l'Instant, soyez la Force.

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

Séances du matin (visions positives)

Arrêter le temps

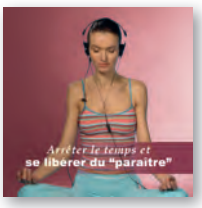


❑ Arrêter le temps et se libérer de l'ego

Enregistrement guide - 18 min.

Tout en respirant dans la paix et la sérénité, évadez-vous du temps et libérez-vous de l'Ego qui se nourrit du temps. C'est le temps qui construit l'Ego. Cette pause permet d'entrer en cohérence cardiaque et en harmonie et en même temps d'oublier son mental en se concentrant sur son corps et ses sensations. Évadez-vous de la prison du temps et envolez vous au présent. Le passé vous confère une identité ou des souffrances et le futur une promesse ou de l'anxiété. Ressentez l'instant et la plénitude. Libérez-vous de l'Ego et ressentez votre essence primordiale.

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

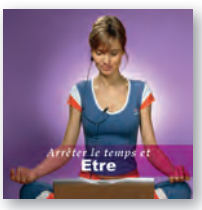


❑ Arrêter le temps et se libérer du paraître

Enregistrement guide - 23 min.

Respirez sereinement et ressentez l'Être. Abandonnez le paraître, source de douleur, source de « il faut » et de « je dois ». Soyez votre essence primordiale quelques instants rien que pour vous. Quittez votre image, l'image que vous croyez être, cette fausse image. Cette image qui n'est pas l'Être profond que vous êtes. Pardonnez vos imperfections car vous n'êtes pas fait de métal et de plastique. Pardonnez vos erreurs car vous êtes conçu pour apprendre et évoluer. Quittez le devoir et demain. Abandonnez hier. Laissez de temps en temps votre essence primordiale respirer dans le moment présent et libérez-vous du paraître.

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

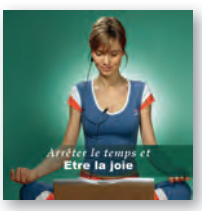


❑ Arrêter le temps et Être

Enregistrement guide - 14 min.

Relativisez votre être Ego et réalisez l'existence de votre Être profond. Soyez dans l'Être et la force de vie. Négociez votre dimension profonde avec votre être Ego. Laissez respirer votre Être profond hors du temps, hors de votre histoire, hors de votre nom et de votre prénom. Soyez la vie, et savourez la présence dans votre dimension émotive et dans votre sensorialité. Soyez là et sentez la vie. Ressentez sans penser. Concentrez votre attention sur les sensations qui vous habitent et entrez en contemplation.

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

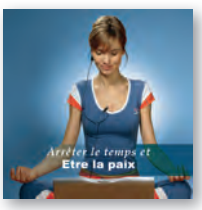


❑ Arrêter le temps et être la joie

Enregistrement guide - 14 min.

Respirez et aspirez en vous le sentiment de joie. Aspirez en vous la joie et rejetez automatiquement le sentiment de tristesse hors de vous. Ensuite irradiez de la joie autour de vous et soyez contagieux.

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



❑ Arrêter le temps et être la paix

Enregistrement guide - 11 min.

Respirez et aspirez en vous le sentiment de paix. Rejetez hors de vous les sentiments négatifs et déposez à terre les armes de guerre. Votre force de paix et de compassion est plus forte que toutes les armes que vous pourrez utiliser. A l'aide de la respiration et de la visualisation, aspirez à vous le sentiment de paix et expirez le sentiment de colère et toute agressivité. La paix est la meilleure des défense. Car quand il n'y a plus un soupçon d'agressivité, il n'y a plus lieu de faire la guerre et de lutter.

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



❑ Arrêter le temps et sortir de soi

Enregistrement guide - 15 min.

Dans la haute attention, recentrez-vous, puis visualisez-vous assis en train de respirer sereinement. Comme un cameraman imaginaire, observez-vous mentalement, de profil, de devant, de derrière… Tournez autour de vous, lentement. Et retirez votre sensibilité de votre corps qui devient progressivement comme étranger. Sortez de vous et emmenez votre dimension émotive. Cette technique permet le contrôle de la douleur physique soit d'élever le seuil de sensibilité minimale à la douleur tout en pratiquant une pause détente efficace pour gérer les tensions accumulées.

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



❑ Arrêter le temps et transmuter les problèmes en solutions

Enregistrement guide - 12 min.

La force est partout dans l'univers et plus particulièrement dans les problèmes que nous rencontrons. Chaque problème est associé à une information. C'est l'association de la force à l'information qui constitue le problème. Localisez un problème, garder l'information à distance de votre coeur, loin de vous, mais aspirez sa force en vous pour trouvez une solution créative, et expirez les tensions accumulées par cet exercice de transmutation d'énergie.

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

Séances du matin (visions positives)

Arrêter le temps



❑ Arrêter le temps dans la respiration des Maîtres

Enregistrement guide - 26 min.

Dans cet enregistrement guide vous trouverez trois types de respiration utilisés par les grands initiés : la respiration apaisante qui est la plus efficace pour stimuler le système parasympathique (validé avec logiciel de cohérence cardiaque), la respiration sensorielle qui est utilisée par les maîtres méditants et est axée sur la diminution des pensées compulsives et est centrée sur les sensations, la respiration consciente qui permet symboliquement de charger l'air que l'on respire d'une pensée, d'une idée ou d'une image. La respiration cutanée et la respiration des organes sont des exemples de respirations conscientes et permettront à l'utilisateur de s'entraîner à ces exercices de visualisation efficaces pour une prévention des troubles fonctionnels dûs au stress.

Niveau 1
Très faible stimulation

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



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



❑ 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



❑ 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



❑ 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



❑ 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



❑ 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



❑ 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



❑ 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.



❑ 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



❑ 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



❑ 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



❑ 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



❑ 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



❑ 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



❑ 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



❑ Cobra

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

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

Latin Jazz - Joyce Cooling



❑ What We Are Waiting For

Turbo-sieste
Style : Latin Jazz
Artiste : Joyce Cooling
Album : Global Cooling
Durée : 2 min.

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



❑ 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

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



❑ 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



❑ 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



❑ 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



❑ 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



❑ 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



❑ Amma

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

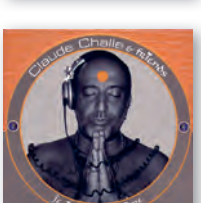
Niveau 4
Stimulation élevée
Niveau utilisé pour la musique
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❑ 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



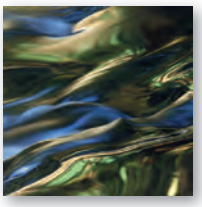
❑ CC Mix

Turbo-sieste
Mix des titres : Carmenita, Je Nous Aime & Wake Up
Durée : 20 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



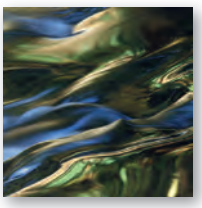
❑ Eleane

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



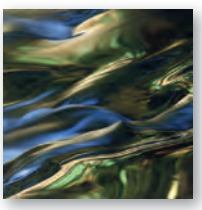
❑ Float 2 Relax

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



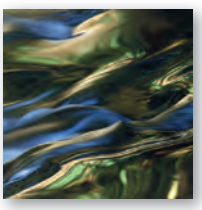
❑ Harmony

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



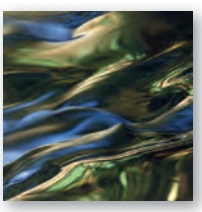
❑ Plenitude

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



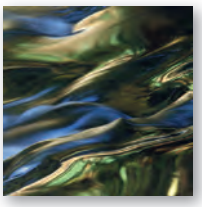
❑ Serenity

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



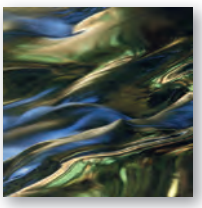
❑ Taking Off

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



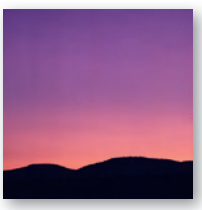
❑ Zen Latitudes

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



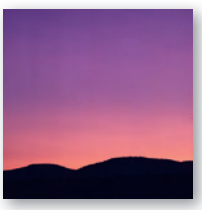
❑ Flight of a Bird

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



❑ 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

Electro



❑ Climax

Turbo-sieste
Style : Electro
Artiste : Ivan Paduart
Album : Climax
Durée : 3 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.)

Electro-Lounge

❑ Amphetamin

Turbo-sieste
Style : Electro-Lounge
Artiste : Cyrille Lascaud
Album : 2017
Durée : 2 min.

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

❑ Garana

Turbo-sieste
Style : Electro-Lounge
Artiste : Cyrille Lascaud
Album : 2017
Durée : 5 min.

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

❑ Turbo Wake Up

Turbo-sieste
Style : Electro-Lounge
Artiste : Cyrille Lascaud
Album : 2017
Durée : 15 min.

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

❑ Blue Powder

Turbo-sieste
Style : Electro-Lounge
Artiste : Cyrille Lascaud
Album : 2017
Durée : 3 min.

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

❑ Eyes Wide Shut

Turbo-sieste
Style : Electro-Lounge
Artiste : Cyrille Lascaud
Album : 2017
Durée : 6 min.

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

❑ White Mind

Turbo-sieste
Style : Electro-Lounge
Artiste : Cyrille Lascaud
Album : 2017
Durée : 4 min.

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

❑ Couleur Café

Turbo-sieste
Style : Electro-Lounge
Artiste : Cyrille Lascaud
Album : 2017
Durée : 3 min.

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

❑ Sweet Speed

Turbo-sieste
Style : Electro-Lounge
Artiste : Cyrille Lascaud
Album : 2017
Durée : 2 min.

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.)

Classical Music



❑ Ignace-Joseph Pleyel - Concerto for Flute and Orchestra

Turbo-sieste
Style : Musique classique
Artiste : Psychomed
Durée : 5 min.

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



❑ Peter I. Tchaikovsky - Chant sans paroles

Turbo-sieste
Style : Musique classique
Artiste : Psychomed
Durée : 5 min.

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

Classical Music - Photosensible



❑ Ludwig van Beethoven - Romance for Violin and Orchestra

Turbo-sieste
Style : Musique classique
Artiste : Psychomed
Durée : 10 min.

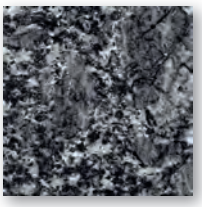
Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



❑ Peter Benoît - 3nd Fantasy for Piano Solo

Turbo-sieste
Style : Musique classique
Artiste : Psychomed
Durée : 4 min.

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



❑ Zdenek Fibich - Poema

Turbo-sieste
Style : Musique classique
Artiste : Psychomed
Durée : 18 min.

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

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

Pro-Relaxation - New Age



❑ 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 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 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



❑ 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



❑ 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.



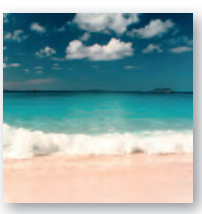
❑ Relax 20 min. Photosensible

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.

Hyper-siestes



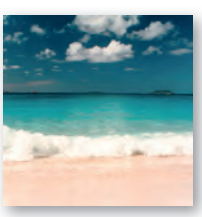
❑ Seashore 10 min.

Style : Hyper-sieste
Artiste : Psychomed
Durée : 10 min.

Niveau 5
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



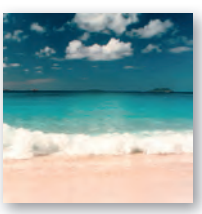
❑ Seashore 20 min.

Style : Hyper-sieste
Artiste : Psychomed
Durée : 20 min.

Niveau 5
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❑ Seashore 30 min.

Style : Hyper-sieste
Artiste : Psychomed
Durée : 30 min.

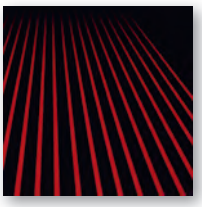
Niveau 5
Stimulation maximale

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 / Énergie



❑ Dynamiser (Music & Beats)

Performance - 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

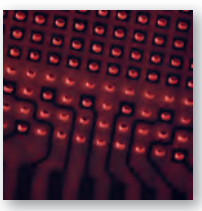


❑ High Resolution (Music & Beats)

Performance - 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 (Music & Beats)

Performance - 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 (Music & Beats)

Performance - 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

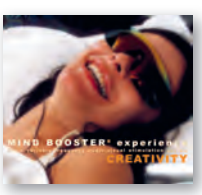


❑ Eureka (Music & Beats)

Performance - 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



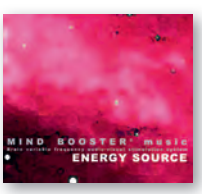
❑ Creativity (Beats)

Performance - 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

Siestes Flash



❑ Energy Source (Music & Beats)

Performance - 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

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

Siestes Flash



❑ Break (Beats)

Performance - 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

Intégration



❑ Data Processing (Music & Beats)

Performance - 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)

Performance - 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 (Music & Beats)

Performance - 29 min.

Composé à partir de musique style « ambiant » 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)

Performance - 30 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

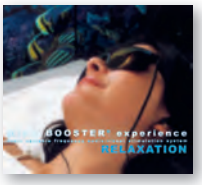


❑ Anti-Stress (Music & Beats)

Performance - 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)

Performance - 39 min.

Échappez-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

Séances de l'après-midi (voix 30-40 min.) - Continus en bleu

Gestion du stress - Photosensibles



❑ 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 encombrent notre pensée et la fatiguent. 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 audiocaments®.

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

États dépressifs - Photosensibles



❑ 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.

En clinique - Photosensible



❑ 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 de l'après-midi (voix 30-40 min.) - Pulsés en bleu

Gestion du stress



❑ Lâcher prise

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 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

États dépressifs



❑ Joie de vivre

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 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❑ Retrouver la joie

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 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Alzheimer



❑ Joie de vivre 40Hz

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.



❑ Gestion du stress 40Hz

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.

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

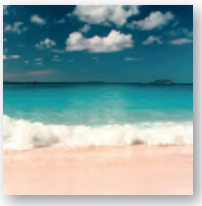


❑ Mémo-stimulation 40Hz

Relaxation avec voix (audiocament®) - 25 min.

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…

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



❑ Seashore 60 min. 40Hz

Style: sieste
Artiste: Psychomed
Durée: 60 min.

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

Séances du soir (voix relaxantes)

Gestion du stress



❑ 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

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.

Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❑ Gestion du stress après une séparation

Relaxation avec voix (audiocament®) - 23 min.

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…

Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❑ Zen attitude

Relaxation avec voix (audiocament®) - 36 min.

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 gênèrent toujours une ou plusieurs solutions…

Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❑ Di-gérer les traumatismes

Relaxation avec voix (audiocament®) - 32 min.

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.

Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❑ Mémo-stimulation

Relaxation avec voix (audiocament®) - 25 min.

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…

Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❑ Se libérer l'esprit

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 encombrent notre pensée et la fatiguent. 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 audiocaments®.

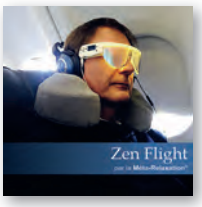
Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)

Gestion du stress



❑ Zen Flight

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Détente durant le vol. Relaxation durant le vol est un titre destiné aux personnes particulièrement angoissées par le voyage en avion. Plutôt que de ressasser les différentes peurs de l'avion, il est bon de se laisser aller, de lâcher prise et de se faire cajoler par deux voix apaisantes qui vous guident vers un état d'esprit très récupérateur. Détendez-vous et arrivez à destination frais et dispo !

Niveau 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❑ Retrouver l'émerveillement

Relaxation avec voix (audiocament®) - 27 min.

Agréable séance de relaxation afin de retrouver enfuit au plus profond de nous-mêmes cette capacité innée, qui nous vient de l'enfance, à s'émerveiller devant les choses simples. Si nous les laissons nous interpeller, elles créent le merveilleux de notre quotidien. Si nous lâchons prise, nous pouvons profiter par la même occasion de cette fraîcheur, de cette énergie, de cette vitalité dont nous avons besoin pour retrouver l'équilibre et l'harmonie.

Niveau 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Dépendances



❑ Arrêter de fumer

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Voyage à la montagne, ascension vers l'air pur de votre liberté, cet enregistrement constitue une aide psychologique très puissante lorsque le désir de fumer se fait sentir. Moment de profonde détente pour temporiser la nervosité et complément du substitut nicotinique utilisé (patch, chewing-gum, etc.), ce disque est le parfait compagnon pour la maison, durant cette période clé que représentent les premières semaines du sevrage de la cigarette.

Niveau 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❑ Ne pas reprendre la cigarette

Relaxation avec voix (audiocament®) - 34 min.

Cet enregistrement est une mobilisation des ressources inconscientes pour ne pas retomber dans les anciens automatismes du tabac au moment où l'on croit que c'est gagné… Après une mise en détente profonde, vous êtes replongé dans l'atmosphère de votre évasion de la prison du tabac et vous réalisez avec plaisir votre nouveau statut d'homme ou de femme libre pour ne plus jamais prendre la cigarette du condamné…

Niveau 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



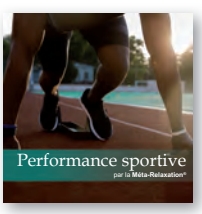
❑ Alcool *free*

Relaxation avec voix (audiocament®) - 32 min.

Le mot alcoolisme indique une souffrance, un combat difficile et véhicule des images peu valorisantes. Pourtant, les hommes et les femmes utilisent cet aliment liquide depuis presque toujours… pour le plaisir des sensations apportées, pour célébrer un événement, pour de nombreuses bonnes raisons. Certains en consomment tous les jours et toute la journée… souvent sans plaisir et sans le choisir du fait de la dépendance qui se crée progressivement, physiologiquement et psychologiquement. Pour ceux qui souhaitent retrouver leur liberté, la pratique de séances de suggestion telle que dans cet audiocament® peut être interprétée comme un auto-coaching psychologique qui renforce les motivations et les mécanismes de guérison psychologique.

Niveau 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Sport



❑ Performance sportive

Relaxation avec voix (audiocament®) - 27 min.

Après des exercices de relaxation et des conseils respiratoires, différentes suggestions renforcent la confiance en soi. Développer le geste juste, au bon moment, au bon endroit avec la force qui convient pour atteindre la performance optimale et votre pleine capacité en sport. Cet enregistrement peut s'écouter avant et pendant une compétition ou régulièrement au fil des entraînements sportifs.

Niveau 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)

Poids



❑ Émotions 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 pratiquent 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 sucrent 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



❑ Anorexie

Relaxation avec voix (audiocament®) - 47 min.

Quand les jeux de mots et de phrases suggestives aident à transformer un talent de grand contrôle et de force pour réussir de nouveaux challenges vers le lâcher-prise libérateur et pour commencer à savourer cette nouvelle liberté d'interprétation auditive et visuelle. Avec ce léger balancement joyeux et bien rythmé comme dans une balade lumineuse avec une sonorité nouvelle. Cette sonorité inspire le survol de son vrai corps comme celui d'une nature étonnante.

Niveau 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

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 aux 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

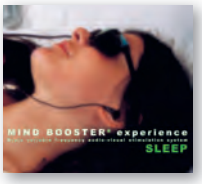


❑ S'endormir naturellement

Relaxation avec voix (audiocament®) - 27 min.

Après une profonde relaxation, vous pourrez reprendre contact avec le cycle naturel des alternances de la nature: été, hiver, pluie, sécheresse, jour, nuit. Comme dans la nature, comme tirer profit de la sagesse innée de l'ours qui passe une grande partie de l'hiver en sommeil dans sa tanière. Comme celle de la marmotte, cette super dormeuse qui passe 6 mois de l'année à dormir profondément… Et peut-être partager avec eux cette magnifique capacité à dormir de façon naturelle en harmonie avec les cycles de la nature.

Niveau 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❑ Sleep (Beats)

Performance - 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 (Music & Beats)

Performance - 29 min.

Au démarrage à base de musique style « ambiant » 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 - Photosensibles en rouge



❑ 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 aux 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)

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

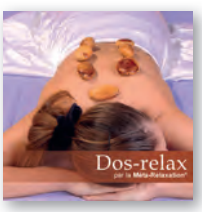


❑ Céphalée

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

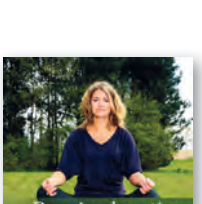


❑ Gérer le psoriasis

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 titre 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)

Troubles fonctionnels

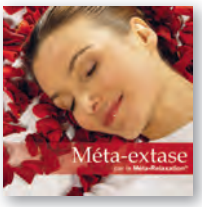


❑ Relaxation prénatale

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

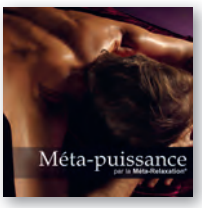


❑ Méta-extase

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

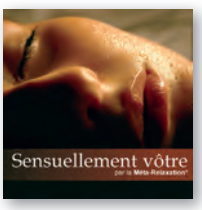


❑ Méta-puissance

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 débloquer 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



❑ Renforcer l'immunité

Relaxation avec voix (audiocament®) - 26 min.

Après une invitation à une profonde détente, vous partirez pour un voyage extraordinaire à l'intérieur de votre corps afin d'aller observer et admirer votre système de défense personnel en pleine action pour garantir votre protection et pendant que vous flotterez agréablement dans votre océan intérieur parmi vos valeureux chevaliers blancs, vous participerez à leur efficacité comme lorsqu'ils repoussent avec une grande efficacité les éléments perturbateurs et les mettent hors d'état de nuire. Vous apprendrez par la même occasion à faire confiance à votre moi profond qui veille sur votre bien-être et votre santé.

Niveau 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)

Troubles fonctionnels

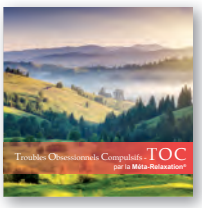


❑ Bye-bye baby blues

Relaxation avec voix (audiocament®) - 49 min.

Un enfant apprécie une lune ronde et plus encore maintenant la lune de mer délivrée qui augmente sa détente en laissant agir ses automatismes naturels appris il y a très longtemps avec le tout petit sourire d'une toute petite personne… en écoutant la chaleur naturelle d'une voix maternelle bien balancée de droite et de gauche au rythme du cœur et du chant qui pousse les nuages tout devant et éclaire le ciel du matin calme.

Niveau 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❑ TOC - Troubles Obsessionnels Compulsifs

Relaxation avec voix (audiocament®) - 37 min.

TIC TAC TOC Pendule de l'esprit… Pour que l'esprit change une habitude pour une meilleure habitude, plus joyeuse et plus inventive, avec la musique de certains mots ou de certains jeux de phrases et leur musique joyeuse comme une véritable tactique du changement ou comme le bruit de frapper à la porte d'un nouveau monde plus illuminé avec ce souvenir d'un pivert très agile qui apprends vite à changer les choses, qui aime apprendre le plaisir de changer et le plaisir d'attirer notre attention sur les jeux de couleurs multicolores d'un pivert qui aime toucher du bois…

Niveau 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❑ Relaxation du côlon

Relaxation avec voix (audiocament®) - 30 min.

Après avoir exploré un état de détente profonde qui, tel un flux harmonieux, a gagné chaque fibre de votre corps, vous allez apprendre, grâce à la chaleur bienfaisante de votre main posée sur votre ventre, à rétablir en profondeur la paix et l'harmonie dans la digestion et plus particulièrement celle de votre côlon qui pourra, grâce à cet agréable exercice, retrouver l'équilibre de son péristaltisme porté par cette onde de chaleur bienfaisante.

Niveau 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❑ Verrues à vendre

Relaxation avec voix (audiocament®) - 22 min.

Après avoir retrouvé dans vos souvenirs un endroit ou une situation particulièrement confortable et apaisante, vous partirez à la découverte d'un jardin luxuriant au pouvoir incroyablement bénéfique ainsi qu'à la rencontre de votre guide intérieur qui vous proposera un surprenant et magique échange capable de vous délivrer de ces perturbateurs sur votre peau.

Niveau 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

En clinique

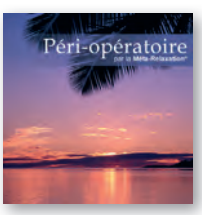


❑ Pré-opératoire

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Le stress avant une opération est situé dans l'échelle de mesure du stress comme analogue en importance à la perte d'un parent proche… Écouter ce programme permet donc de gérer ce moment pénible surtout lorsque l'on attend son tour, dans la file, sur un lit dans un couloir impersonnel avant de passer en salle d'opération ! Ceci permet de diminuer les doses d'anesthésique autant que faire se peut et de vivre ces moments difficiles de la manière la moins désagréable possible.

Niveau 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❑ Péri-opératoire

Relaxation avec voix (audiocament®) - 44 min.

Durant une opération loco-régionale, le patient entend les commentaires parfois déroutants 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. Ce programme permet de vivre le temps opératoire de manière agréable et évite totalement ou en moindre mesure l'ajout 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



❑ Post-opératoire

Relaxation avec voix (audiocament®) - 25 min.

Appliqué dès la salle de réveil, ce titre 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, etc.). Il fait l'objet d'une utilisation régulière en milieu hospitalier en salle de réveil depuis 1994. Par ailleurs, différentes suggestions sont destinées à optimaliser 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

Séances du soir (voix relaxantes)

En clinique

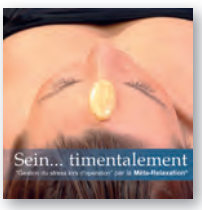


❑ Ma maladie, ma chance

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



❑ 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

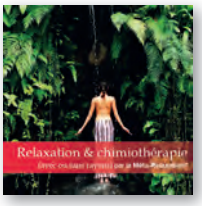


❑ Souvenirs radieux

Relaxation avec voix (audiocament®) - 35 min.

Gestion du stress en soins palliatifs. Les patients sont souvent en situation émotionnelle particulièrement difficile lors d'un passage en unité de soins palliatifs. Ce titre induit une douce détente agrémentée d'inductions d'images agréables et apaisantes. Ce titre a été développé en collaboration avec le Dr Van Alphen.

Niveau 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❑ Relaxation & chimiothérapie (avec ou sans rayons)

Relaxation avec voix (audiocament®) - 24 min.

Après une détente agréable et profonde, vous êtes conviés à mobiliser toutes vos ressources insoupçonnées et disponibles pour travailler en synergie avec votre traitement de chimiothérapie. A la reconquête de votre capital santé, vous stimulerez vos impressionnantes capacités d'une part à doper votre système immunitaire, d'autre part à retrouver un meilleur confort digestif et si nécessaire à atténuer des sensations douloureuses si elles apparaissent.

Niveau 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

En clinique - Photosensible en rouge



❑ 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 optimaliser les processus de réparation des tissus comme la cicatrisation,

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

Séances du soir (voix relaxantes)

En clinique - Photosensible en rouge



❑ Pré-opératoire

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Le stress avant une opération est situé dans l'échelle de mesure du stress comme analogue en importance à la perte d'un parent proche… Écouter ce programme permet donc de gérer ce moment pénible surtout lorsque l'on attend son tour, dans la file, sur un lit dans un couloir impersonnel avant de passer en salle d'opération ! Ceci permet de diminuer les doses d'anesthésique autant que faire se peut et de vivre ces moments difficiles de la manière la moins désagréable possible.

Niveau 1
Très faible stimulation

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



❑ Péri-opératoire

Relaxation avec voix (audiocament®) - 44 min.

Durant une opération loco-régionale, le patient entend les commentaires parfois déroutants 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. Ce programme permet de vivre le temps opératoire de manière agréable et évite totalement ou en moindre mesure l'ajout d'une intraveineuse de sédatif avec tous les inconvénients que cela peut impliquer.

Niveau 1
Très faible stimulation

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

États dépressifs



❑ Joie de vivre

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 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❑ Retrouver la joie

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 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❑ Douceur et plaisir de vivre

Relaxation avec voix (audiocament®) - 27 min.

Cet enregistrement mobilise toutes les ressources pour arriver rapidement et efficacement à une relaxation optimale. Promenade à la montagne, dans les champs de blé de votre enfance ou encore en forêt, cet enregistrement regorge d'images apaisantes et positives, un antidépresseur idéal pour passer l'hiver ou de difficiles passages à vivre de bonne humeur. Il est indiqué d'écouter cet enregistrement lors de la sieste ou avant de s'endormir pour préparer une nuit sereine et des rêves agréables.

Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séance découverte

Programme de démonstration



❑ Séance découverte

30 min.

Vous pouvez télécharger gratuitement la « séance découverte » proposée lors des démos PSiO®.

Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Les packages

❑ Réussite

8 programmes

Absorbez 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

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

❑ 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

❑ Dental Practice

7 programmes

Détente chez le dentiste
Lâcher prise - Photosensible
Gestion du stress - Photosensible
Se libérer l'esprit - Photosensible
Pré-opératoire
Péri-opératoire
Gestion de la douleur

❑ 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 traumas
Zen attitude
Gestion du stress après une séparation
Sensuellement vôtre

❑ Gestion du stress

9 programmes

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

❑ 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

❑ 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

❑ Troubles fonctionnels

8 programmes

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



PSiO®

vous libère l'esprit !

Copyright © 2023 Psychomed.com SA. Tous droits réservés. PSiO® Magazine - 09/2023 - Version 25.
PSiO®, le logo PSiO®, Psioplanet® et audiocament® sont des marques enregistrées internationalement par la société PSYCHOMED.com SA.



Intéressé(e) par une séance découverte ?

Contactez votre ambassadeur PSiO° :

ALAIN RIVERA RSYNERJ

Formateur PSIO agréé en millieu clinique

Tél.: 06 51 69 02 85
contact@alainrsynerj.com

www.alainrsynerj.com