

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

# PSiO<sup>®</sup> Magazine

Le magazine du réseau PSiO<sup>®</sup>

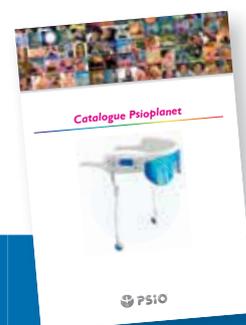
PSiO<sup>®</sup>

Accélérateur  
de *bien-être*

Le pouvoir de la  
lumière *bleue*

Les percées en  
psychosomatique

Les pionniers  
dans le  
*domaine médical*



OGUE



PSiO® 2.0

ENFIN DISPONIBLE SUR TERRE  
DEPUIS LE 1<sup>ER</sup> JANVIER 2016

WWW.PSIO.COM

# Edito



**B**ienvenue  
dans le monde du 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: méditation guidée, turbo-siestes en musiques colorisées ou encore relaxations guidées par la voix. Selon la longueur d'onde programmée, les séances seront baignées de lumière soit relaxante, soit dynamisante.

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

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 tiennent à cœur de diffuser les bienfaits des applications PSiO®: via leurs familles, leurs amis, leurs connaissances, leurs collègues ou des professionnels du secteur santé, le réseau se développe ainsi à travers des séances d'information, des journées portes ouvertes, des ateliers découvertes ou des soirées entre amis!

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

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

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

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

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

Je vous souhaite de bonnes séances!

**Stéphane Dumonceau**  
Concepteur

**PSiO® Magazine**

Le magazine du réseau PSiO®

**Directeur de la rédaction**

Stéphane Dumonceau-Krsmanovic

**Ont collaboré à ce numéro :**

Dr Patrick Van Alphen  
 Dr Mickael Litchinko  
 Dr Jean-Jacques Lisoir  
 Dr Jacques Bailly  
 Frédéric Lilienfeld  
 Mehdi Belamalle  
 Nicolas d'Offay

**Corrections**

Hervé Thomas

**Mise en page**

Olivier Demierbe

**Prix de vente**

4.50 €

**Impression**

Onlineprinters.com

**Diffusion**

Réseau PSiO®

**Editeur**

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

www.psiocom

**PSiO®****Accélérateur  
de bien-être**

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

28



PSiO® émet la **bonne  
lumière bleue**

36



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

42

- 3 **L'édito** de Stéphane Dumonceau  
**Le PSiO® dans le monde**  
 6 Le PSiO® au **Québec**  
 Le PSiO® à l'**Eden Plage**, Saint-Tropez  
 10 Le PSiO® dans la **Silicon Valley**, Californie

**Les pionniers**

- 12 **Dr Mickael Litchinko**  
Pionnier en anesthésiologie depuis 1990  
 13 **Dr Jean-Jacques Lisoir**  
Médecine psychosomatique  
 14 **Dr Patrick Lemoine**  
Usage en labo du sommeil  
 15 **Dr Patrick Van Alphen**  
Pionnier en salle de réveil  
 15 **Dr Jacques Bailly**  
Médecine du sport : football club de Seraing  
 16 **Josie Kromer**  
Le réseau PSiO au Brésil  
 18 **Christophe Desteuque & Dominique Altché**  
E-de : Formations à l'utilisation du PSiO en milieux de soins

**PSiO® accélérateur de bien-être**

- 22 La technologie PSiO pour **s'endormir serein**  
 28 **Somnolence au volant :** la lumière bleue aussi efficace que le café!  
**Relaxation ou méditation ?**  
 34 **Stéphane Dumonceau - Krsmanovic**  
Interview du fondateur  
 36 PSiO® émet la **bonne lumière bleue**  
 La stimulation par la lumière peut **soulager la dépression**  
 42 Comment les applications PSiO® peuvent **influencer les gènes**  
 47 **Relaxation & digestion** - Ou pourquoi se détendre peut aider la gestion du poids !  
 48 Une étude prouve la relation directe entre **immunité et émotions positives**

**Le réseau PSiO**

- 50 Introduction à la **philosophie PSiO®**  
Pourquoi **le réseau PSiO® ?**  
 57 La parole aux ambassadeurs : **l'expérience de Frédéric Lilienfeld**  
 58 **Les formations** du réseau PSiO®  
**Le catalogue Psioplanet®**  
 62 Les différentes **applications PSiO®**  
 66 Tous **les programmes** disponibles pour le PSiO®



6



15



12



30



38



42



22



50



57



**Bernard Meloche** - Fondateur Ovarium

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

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

## Le PSiO® au Québec

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.

**Mehdi Belamallem**  
Directeur



L'Ovarium à Montréal



Parmi les activités principales: les massages

# Le PSiO® à l'Eden Plage

# Golf de Saint-Tropez



## L'expérience de l'été 2015

**D**urant 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!



*« 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



SF New Tech, San Francisco



Facebook® Head Office

# Le PSiO® dans la Silicon Valley

«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 réalisées dans cet endroit idyllique commémorant les nouvelles innovations technologiques du iHangar avec les restes de l'Exposition Internationale de 1915.

Le nombre d'utilisateurs et le nombre d'ambassadeurs sont de plus en plus nombreux de jour en jour et 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 Valley Fair Shoppingtown» 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



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.*

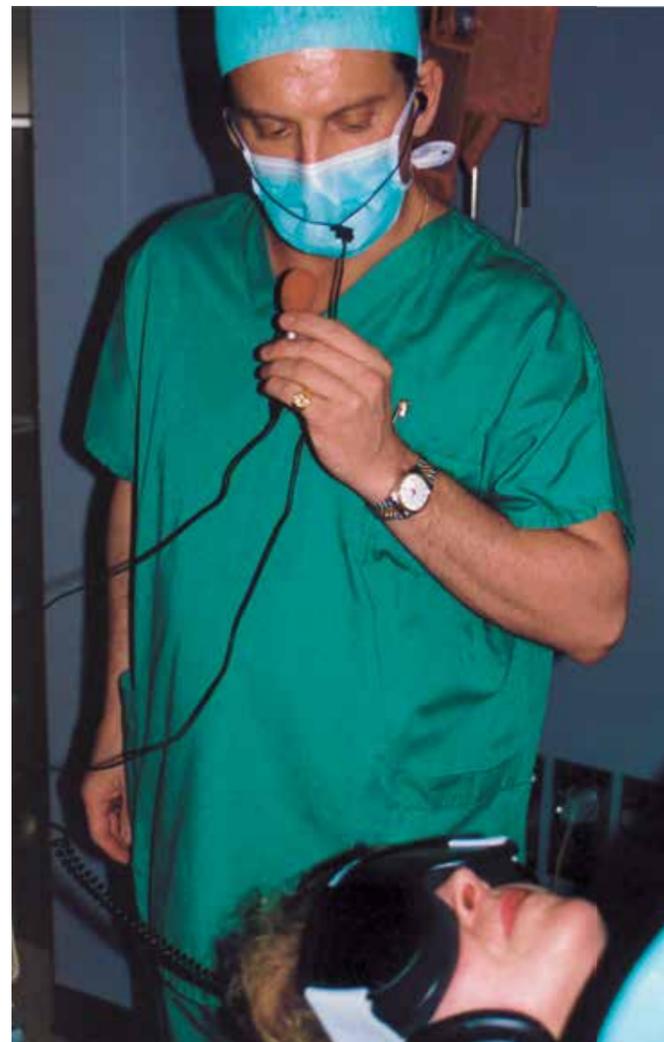
*La chirurgie évolue dans sa prise en charge, privilégiant l'ambulatoire à l'hospitalisation et pas seulement pour des raisons comptables qui intéressent principalement les gouvernances politiques, mais aussi pour l'opéré, fort demandeur de pouvoir réintégrer son domicile le plus rapidement possible. 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, per et post-opératoire), car elle conditionne souvent tout*

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

*Les règles du jeûne 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'anxiété du fait même de l'impuissance ressentie par le «patient - opéré - objet». L'arrivée en salle d'opération peut être envisagée à pied et non plus en brancard. Tous ces «nouveauautés» imposent des explications 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.



# Le réseau PSiO au Brésil

Josie Kromer

Ma rencontre avec le réseau Psio. Un hasard ? Non, depuis toujours je suis persuadée qu'il n'existe pas. Plutôt un faisceau de coïncidences.

Un de mes très bons amis m'a demandé de l'accompagner à une séance de démonstration de lunettes PSiO, je n'avais pas encore mesuré où cela allait m'entraîner.

Française, je me dois d'être cartésienne ! Certes, mais cela n'exclut pas l'empirisme du terrain.

Albert Einstein se plaisait à dire :

« La théorie, c'est quand on sait tout et que rien ne fonctionne. La pratique, c'est quand tout fonctionne et que personne ne sait pourquoi ! » .

Pratiquer, constater, comparer et ensuite comprendre comment et pourquoi, cela a une conséquence : ce que l'on appelle le défi !

La rencontre avec Stéphane Dumonceau, le concepteur, était et fut pour moi décisive : Le principe des lunettes Psio reposait sur des données scientifiques, je décidais de faire connaître les lunettes Psio à mes élèves au Brésil.

**Exposition des Technologies Nouvelles Arena  
Septembre 2016**

Depuis dix ans, j'enseigne dans l'école pluridisciplinaire du Dr Afonso Salgado à Londrina, Curitiba et Sao Paulo. Les Brésiliens sont d'excellents sujets, ouverts et curieux de tout, c'était parfait.

C'est à Londrina que les premiers essais du Psio ont eu lieu. Il ne me fut pas difficile de leur proposer les lunettes PSiO, mes cours étaient déjà fondés sur des principes tels que l'épigénétique, l'empreinte génomique et l'impact des différentes fréquences sur les cellules. Je leur proposais un outil complémentaire à leurs pratiques thérapeutiques. Les tests sur le terrain furent tellement étonnants, que l'aventure était déjà commencée... Sous la pression de l'enthousiasme des résultats obtenus, cinq d'entre eux furent à l'origine du défi d'ouvrir le réseau PSiO sur le Brésil.



De gauche à droite :  
Dr Igor Villeila, Josie Kromer, Dr Danilo Souza Silva, Dr Denise Gomez de Santos, Dr Lais Miguel et Dr Lilia Carvalho

Juin 2016 : Les premiers ambassadeurs, aujourd'hui toujours aussi enthousiastes dans leur pratique quotidienne et personnelle.

Dr Lilia Carvalho, Dr Lais Miguel, Dr Denise Gomez de Santos, Dr Igor Villeila et Dr Danilo Souza Silva, auxquels vinrent rapidement s'ajouter bien d'autres.

A l'exposition des « Technologies Nouvelles, ARENA » en septembre 2016, dans la ville de Francisco Beltrao, le Dr Anita Rizatti et son mari ingénieur, convaincus de la nouveauté PSiO ont décidé d'installer un stand de démonstration qui a reçu un franc succès.

D'autres démonstrations PSiO ont suivi, Sao Paulo, Cerquillo, Piracicaba dans la clinique «Equilibrio » des Dr Rodrigo et Adriano Pereira où 32 médecins de tous les horizons étaient présents, les 40 minutes qui nous étaient accordées se sont transformées en 4 heures. C'est ainsi que nous avons pu réaliser tous les essais demandés et répondre aux différentes questions posées. A Sorocaba où la démonstration a donné lieu à la parution d'un article dans journal spécialisé « Evidencia » très connu.

L'enthousiasme fut au-delà de nos espérances. Un peu trop, un peu trop vite. Heureusement Sté-

phane Dumonceau et Nicolas d'Offay étaient là, présents et efficaces pour régler au fur et à mesure les différentes étapes de cette aventure. N'y-a-t-il pas que des solutions à trouver ? C'est ce qu'a fait Stéphane Dumonceau lors de son passage à Rio avec le concours d'André Baudru.



**Présentation Psio à Sorocaba**

Le défi continue, former encore plus d'ambassadeurs agrandir le réseau PSiO maintenant que la structure d'achat va se faire directement à Sao Paulo via la Société NOVATRADE : du Brésil pour le Brésil !

D'ici peu, nous pensons présenter le PSiO dans les Spas, très nombreux au Brésil, dans des entreprises et dans une école à Baya, dans le Salvador très prochainement.

Merci à toute l'équipe PSiO et particulièrement à Stéphane et Nicolas sans oublier Olivier souvent sollicité dans l'urgence.

Merci à tous ceux qui ont bien voulu m'accompagner au Brésil et me faire confiance.

Et selon la maxime du Brésil :

ORDEM e PROGRESSO





# E-de

## Formations à l'utilisation du PSiO en milieux de soins

Christophe Desteuque & Dominique Altché

**PSiO Magazine: Bonjour Dominique! Pouvez-vous nous dire qui est «E-de»? Et Comment est venue l'idée de créer «E-de»?**

Dominique Altché: «E-de» est née en août 2009 de la volonté de Christophe Desteuque et de moi-même; Christophe venait de commencer sa carrière dans le civil et intervenait comme infirmier au Service des Urgences. Il avait déjà passé 15 ans dans les rangs de la Légion Etrangère et s'était spécialisé en médecine de guerre. Très bien formé pour l'intervention en équipe, il a été très étonné de la différence de pratique avec les hôpitaux civils en matière de prise en charge des urgences. L'idée qui s'est mise en place rapidement a été d'imaginer des formations proposant une pédagogie innovante pour aider les professionnels de santé qui

travaillent dans les établissements de soins. Quant à moi, ma mère est décédée dans un centre hospitalier en France au sein d'un Service des Urgences du fait d'une mauvaise prise en charge; elle est décédée en 19 heures. Cela a été un important traumatisme dans ma vie. De là, l'idée de faire en sorte que ce genre de situation n'arrive plus.

**Quel est votre parcours Dominique? Et comment l'idée «E-de» a-t-elle fini par aboutir?**

Dominique Altché: à la base j'étais Chef de Projet dans l'Industrie aéronautique et Christophe Infirmier au Service des Urgences dans le civil; après un an et demi passé à travailler avec des consultants en incubation d'entreprise, nous avons donc décidé, Christophe et moi d'ouvrir E-de.

**Comment définir «E-de»?**

Dominique Altché: C'est un organisme de formation spécialisé dans la formation continue des professionnels de santé qui exercent dans les établissements de soins que sont les hôpitaux, les cliniques et les maisons de retraites médicalisées.

Ce qui fait notre spécificité, c'est que toutes nos formations sont conçues et animées par des professionnels de santé en activité, POUR des professionnels de santé!

**Comment aborder-vous le monde médical?**

Dominique Altché: Notre approche s'articule autour de cinq axes de compétences:

- Urgences et Réanimation
- La Bienveillance dans les soins et les pratiques

soignantes

- La nutrition des patients
- La gestion de l'agressivité et de la violence en milieu de soins
- Les thérapies non médicamenteuses

**Comment avez-vous pensé au PSiO?**

Dominique Altché: Dans le cadre de notre cinquième axe, les thérapies non médicamenteuses, nous effectuons de nombreuses formations sur le thème de la suggestion thérapeutique en milieu de soins. Cette demande est en très forte croissance chez les professionnels de santé.

C'est Martine Lasausse, qui est Hypnothérapeute et Hypno-coach et qui travaille avec nous, qui m'a parlé des lunettes PSiO. Elle nous les a prè-

tées pour les tester: Christophe et moi avons été ravis par les effets ressentis par chacun de nous à l'écoute des différents programmes.

J'ai notamment testé le programme « S'endormir » et j'ai dormi dix heures sans me réveiller! Puis j'ai testé « Joie de vivre » et j'ai ressenti une telle joie que cela m'a fait du bien pendant trois semaines. On s'est alors dit qu'on voulait proposer ce dispositif non seulement aux patients mais également au personnel soignant. En effet, E-de est porteur de sens et de valeurs profondes et nous sommes fortement engagés pour contribuer à faire évoluer la démarche de soins pour les patients et dans l'amélioration des conditions de travail des personnels soignants. C'est pourquoi Christophe a contacté Psychomed et s'est ensuite rendu en Belgique pour rencontrer le fondateur, Stéphane Dumonceau.

Nous recherchons des produits performants correspondant à nos valeurs. Voyant le travail d'une vie (trente ans) et la qualité de ce travail, nous avons décidé de proposer la technologie PSiO à nos clients professionnels.

#### Comment ont-ils réagi?

Dominique Altché: au-delà de nos espérances! Nous avons eu un accueil très positif de la part des Directions Générales des établissements de soins et ce n'est pas forcément à cela que l'on s'attendait(!): Direction Générale, Direction des Soins, Direction des Ressources Humaines, Chef de Pôles, Chef de Services, Médecine du travail, Directeur de CLUD (Comité de lutte contre la douleur); tous ces responsables sont venus pour écouter notre présentation et tester le matériel. Il y a eu un enthousiasme immédiat tant pour l'introduction auprès des patients que pour les équipes soignantes.

#### Pourquoi y a-t-il tant d'intérêt selon vous?

Dominique Altché: L'explication repose sur plusieurs facteurs qui se combinent, à mon avis. La première raison est qu'il y a un manque drastique de personnel soignant dans les établissements de soins et ces personnels se retrouvent aujourd'hui dans un état de fatigue et d'épuisement professionnel inimaginable pour le grand public. C'est une véritable souffrance au travail dans de nombreux services.

Les pouvoirs publics semblent ne pas prendre suffisamment conscience de l'ampleur du problème. Le PSiO est donc un outil pour lutter contre le « burn out », lutter contre la douleur et favoriser la récupération lors du travail en réduisant les conséquences délétères du stress. C'est incroyable les applications multiples de la technologie PSiO. Tout cela dans un environnement où le taux d'absentéisme est

élevé. Les gestionnaires cherchent des solutions. En réalité, ils sont tous en train de réfléchir pour créer des salles zen et voilà qu'on leur présente un outil abordable et facile à utiliser... pour peu qu'il y ait eu une formation à son utilisation.

#### Côté des patients et des résidents en maison de retraites?

Dominique Altché: La seconde raison est liée au fait que l'on est actuellement dans une situation où tout le monde cherche une alternative aux médicaments: les patients et résidents tout comme les médecins. Sans doute parce qu'il y a eu plusieurs scandales impliquant des laboratoires pharmaceutiques mais également parce que les effets secondaires liés à la prise médicamenteuse, notamment chez les personnes âgées posent de plus en plus problème. Ceci explique l'intérêt général que nous rencontrons. Depuis trois, quatre ans les techniques alternatives comme la suggestion ont fait leur entrée dans les hôpitaux en France. De ce fait le terrain était prêt pour la technologie PSiO.

#### En quoi consiste exactement la proposition « E-de » incluant le PSiO?

Dominique Altché: c'est une démarche complète de formation et d'accompagnement qui se déroule en quatre étapes:

Le pré requis, c'est la mise en place d'une réunion de présentation et de test de l'appareil réunissant les décideurs et les chefs de services.

En cas d'intérêt, l'implémentation se fait en plusieurs étapes:

1. La première étape est la création d'équipes pilotes avec la rencontre des référents: on part sur la motivation et l'envie: « qui a envie »? Ce sont des groupes de maximum quatorze personnes; Il faut nommer deux référents qui s'occuperont des appareils, l'un, pour l'utilisation auprès des patients et un autre référent qui s'occupera des appareils pour l'utilisation auprès des soignants. Car si les soignants n'utilisent pas le matériel et ne connaissent pas les programmes ils ne sauront pas l'intégrer dans leur démarche de soins. Nous allons inter-

venir  
pour  
com-  
tester  
services  
différentes  
méthodes,  
travail  
différent  
services  
différents  
et spécialistes

cialiste connaît ce domaine et y travaille; s'il s'agit d'un travail de nuit, le spécialiste est par exemple un infirmier de nuit, si on visite un bloc opératoire, le spécialiste est un infirmier anesthésiste. Tout ceci donnera lieu à un compte rendu écrit qui sera envoyé aux référents et au responsable de l'établissement en charge du projet PSiO.



#### Patiente en service de soins palliatifs

2. La deuxième étape est la formation des équipes pilotes effectuée par notre binôme de spécialistes: cela prend une journée entière pour quatorze personnes maximum; il s'agit d'une formation complète et sur mesure (une formation en cancérologie et en anesthésiologie ne sont pas pareilles évidemment). Et la question clé sera de les accompagner sur: « comment intégrer l'utilisation des appareils à la démarche de soins spécifique ». C'est là qu'intervient notre expertise. Durant la formation, nous remettons les appareils aux référents ainsi qu'une trame pour élaborer les protocoles d'utilisation et de gestion des appareils; puis nous leur demandons d'identifier et de mettre en place le suivi d'indicateurs de performance précis.

3. La troisième étape consiste à aller sur le terrain et dans les services avec les équipes pilotes, après la journée de formation en salle, pour les assister dans la phase de mise en place des PSiO auprès des patients et des résidents. Pour cela, nous appuyons sur des patients et des résidents volontaires pour tester le PSiO; en effet, les avis émis par les patients et les résidents en fin de séance de PSiO ainsi que les bienfaits ressentis nous permettent de bien montrer aux personnels soignants comment et pourquoi intégrer le PSiO dans leur démarche de soins.

4. La quatrième étape consiste à effectuer deux suivis sur le terrain: le premier au bout de deux mois après la formation et le deuxième cinq à six mois au maximum après la formation; bien entendu, pour que cela fonctionne, tout doit être planifié à l'avance. Le suivi se fait sur une journée et est animé par notre binôme: interview des référents pour faire un bilan complet: Qu'est-ce qu'ils ont

utilisé comme programmes, pour quelles pathologies? Avec quels résultats? Quelles ont été les difficultés rencontrées? De notre côté, nous effectuons du retour d'expérience sur ce qu'il se passe dans les autres établissements de soins pour leur faire bénéficier de conseils et des bonnes pratiques rencontrées ailleurs. Enfin, notre binôme retourne sur le terrain, dans les services de soins, pour observer les pratiques d'utilisation des appareils en réel et interviewer les autres utilisateurs. Nous concluons sur leurs nouveaux besoins en termes d'appareils et de programmes. Tout est également mis sous forme de comptes-rendus écrits après cette visite. L'objectif est de continuer le déploiement des appareils dans tous les autres services de l'établissement de soins. Ce qui leur plaît c'est l'accompagnement très organisé, très formalisé mené par des spécialistes du métier; le secret c'est de préparer tout à l'avance, d'être très structuré dans sa démarche!

#### Parlez-moi de votre équipe

Dominique Altché: L'équipe de déploiement des PSiO est constituée de huit personnes, toutes professionnels de santé en activité qui ont un PSiO mis à leur disposition et dont elles se servent dans leur pratique professionnelle ainsi qu'à titre personnel.

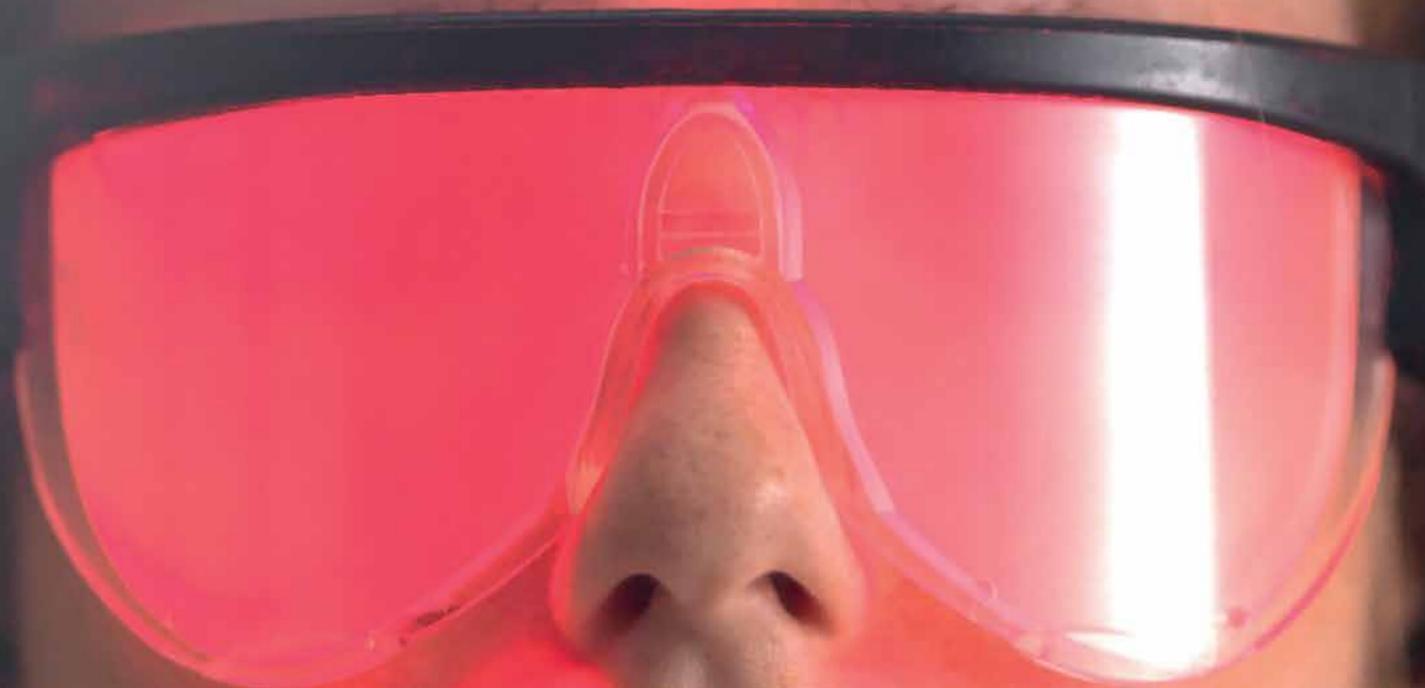
#### Déjà quelques références?

Le Centre Hospitalier de Druguignan et le Centre Hospitalier de Martignes; le Centre Paul Cézanne (Clinique de convalescence et de rééducation) et son EHPAD (établissement pour personnes âgées handicapées dépendantes) dont le directeur est le Président de la Fédération de l'Hospitalisation Privée SUD EST. La clinique de Saint Vincent de Paul à Lyon. De nombreux autres déploiements sont prévus pour 2017.

Félicitations Dominique et Christophe ainsi qu'à toute l'équipe E-de. Vous faites un travail remarquable, un travail qui va s'inscrire sans nul doute dans l'histoire de la nouvelle prise en charge émotionnelle dans les environnements cliniques, là où il existe une réelle détresse. A suivre ...



#### Patiente en Salle de réveil



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.

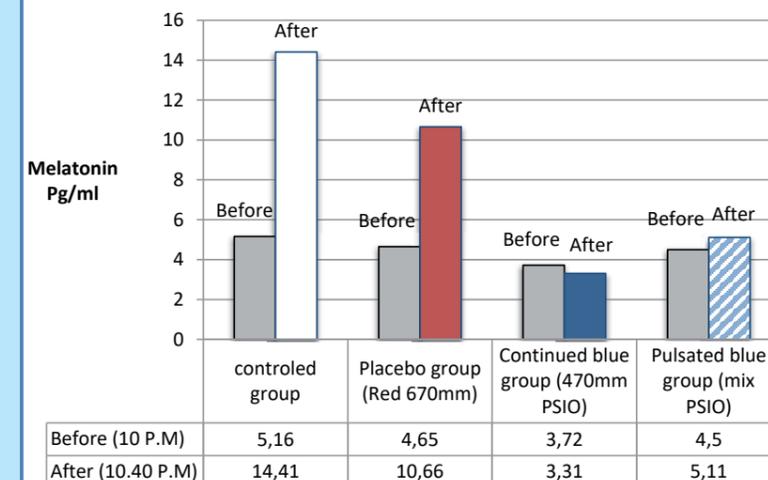
### L'endormissement

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.

Etude de l'efficacité du PSiO sur l'inhibition de la mélatonine (A)



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

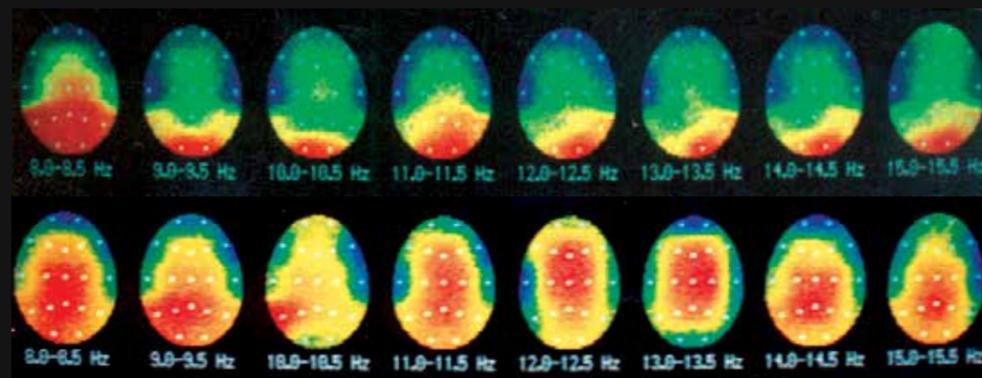
n'a pas un impact significatif (statistiquement parlant) alors que la lumière bleue éradique la sécrétion de mélatonine.

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 rougeolement 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 manœuvre globale soit un aller simple 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 parasympathique chargés de réguler toutes les fonctions automatiques dont notamment le sommeil. Avec l'utilisation régulière du

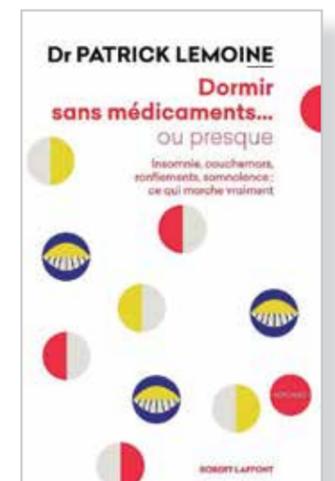
PSiO, on constate empiriquement que les réveils en pleine nuit diminuent ou disparaissent quand il s'agit d'une cause anxieuse ou du fait d'un stress important.

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.

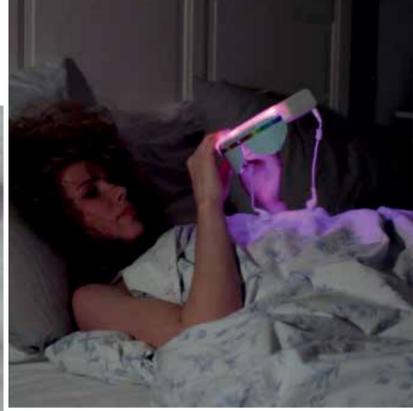
## Le réveil

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



«Dormir sans médicaments... ou presque»  
Dr Lemoine



Exemple de séance prélude à la nuit



# PSiO® en centre commercial



Kiosque PSiO® dans le Woluwé Shopping Center (Bruxelles)

à la lumière et tout particulièrement à la lumière bleue (470 nm). 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 Medi-

cal 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 Stanford 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. Etude 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 Lehlr & colleagues - 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.

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® confortable-

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

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

## Références

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

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



# Relaxation OU méditation ?

Par S. Dumonceau



**T**out d'abord j'aimerais faire une parenthèse sur la philosophie zen qui entoure et justifie les différentes propositions sur Psioplanet®. Par ailleurs, donner quelques explications sur les notions de relaxation et de méditation. Nous avons développé au fil des années de simples outils pour aller plus facilement vers l'équilibre, en toute autonomie. La méditation et la relaxation par la voix sont, en effet, le début des manœuvres de distanciation qui précède l'éveil. Pompeusement appelé «éveil spirituel», cet état de conscience peut être atteint via ces techniques assez simples. Mais, il serait bon avant tout, de bien comprendre la différence entre méditation et relaxation. Ce qui se conçoit facilement s'exécute plus aisément et l'attitude pour le faire vient naturellement. Or, peu de gens savent en quoi ces deux chemins diffèrent.

## La Relaxation

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

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

lement 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 & MEDITATION) 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 »



# Stéphane Dumonceau- Krsmanovic

Interview du fondateur  
par Pascal Demeyer,  
journaliste

**Pascal Demeyer, journaliste: Stéphane Dumonceau, vous avez créé le PSiO®; comment vous est venue cette idée?**

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

**DP: Quand est né le PSiO®?**

SD: Grâce à une aide importante du gouvernement wallon et différents partenaires financiers dont Thierry Pierson (Fondateur d'ex-Ogone), après 5 ans de recherche, le PSiO® est né sous forme d'une première production prototype en octobre 2012. Il a cependant fallu attendre septembre 2015 pour voir 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 «turbo-siestes» en musiques qui font disparaître en fumée la fatigue et la morosité en un clin d'œil.

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

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

**DP: Comment expliquez-vous les différents titres très variés que 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 2016. Après toutes ces vérifications, voir le PSiO® utilisé en orbite, non seulement pour la régulation du décalage horaire mais aussi pour la gestion du stress et des nombreuses fatigues chroniques des astronautes sera une belle récompense. Après 27 années de travail pour développer et faire connaître cette technologie originale, des milliers de lettres, e-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!**

## La lumière du ciel bleu du matin

# 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, dont Serge Picaud, chercheur à l'INSERM et à l'INSTITUT DE LA VISION (<http://www.institut-vision.org>), ont observé que la nocivité des tons bleus décrits ne dépend pas de l'intensité lumineuse et que la bande toxique correspond précisément aux longueurs d'onde lumineuse comprises entre 415 et 455 nanomètres. La longueur d'onde utilisée pour les diodes dans le 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 ESSLOR, 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 Previncia).

### Les sources

- Certification du LNE - Laboratoire français national de mesure
- Etude sur la toxicité de la lumière bleue: Phototoxic Action Spectrum on a Retinal Pigment Epithelium Model of Age-Related Macular Degeneration
- Exposed to Sunlight Normalized Conditions Emilie Arnault, Coralie Barrau, Céline Nanteau, Pauline Gondouin, Karine Bigot, Françoise Viénot, Emmanuel Gutman, Valérie Fontaine, Thierry Villette, Denis Cohen-Tannoudji, José-Alain Sahe, Serge Picaud. Serge Picaud, directeur de recherche <http://www.vision-research.eu>
- (\*) Etude de l'efficacité des lunettes PSiO® sur l'inhibition de la mélatonine Stéphane Krzmanovic-Dumoncaeu & 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 lumniothérapie, 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 lumniothérapie 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 lumniothérapie contre placebo sur la dépression. Une véritable aubaine pour ceux qui recherche une façon élégante et naturelle pour placer son esprit dans de bonnes mains!

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

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

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

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

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

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

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

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

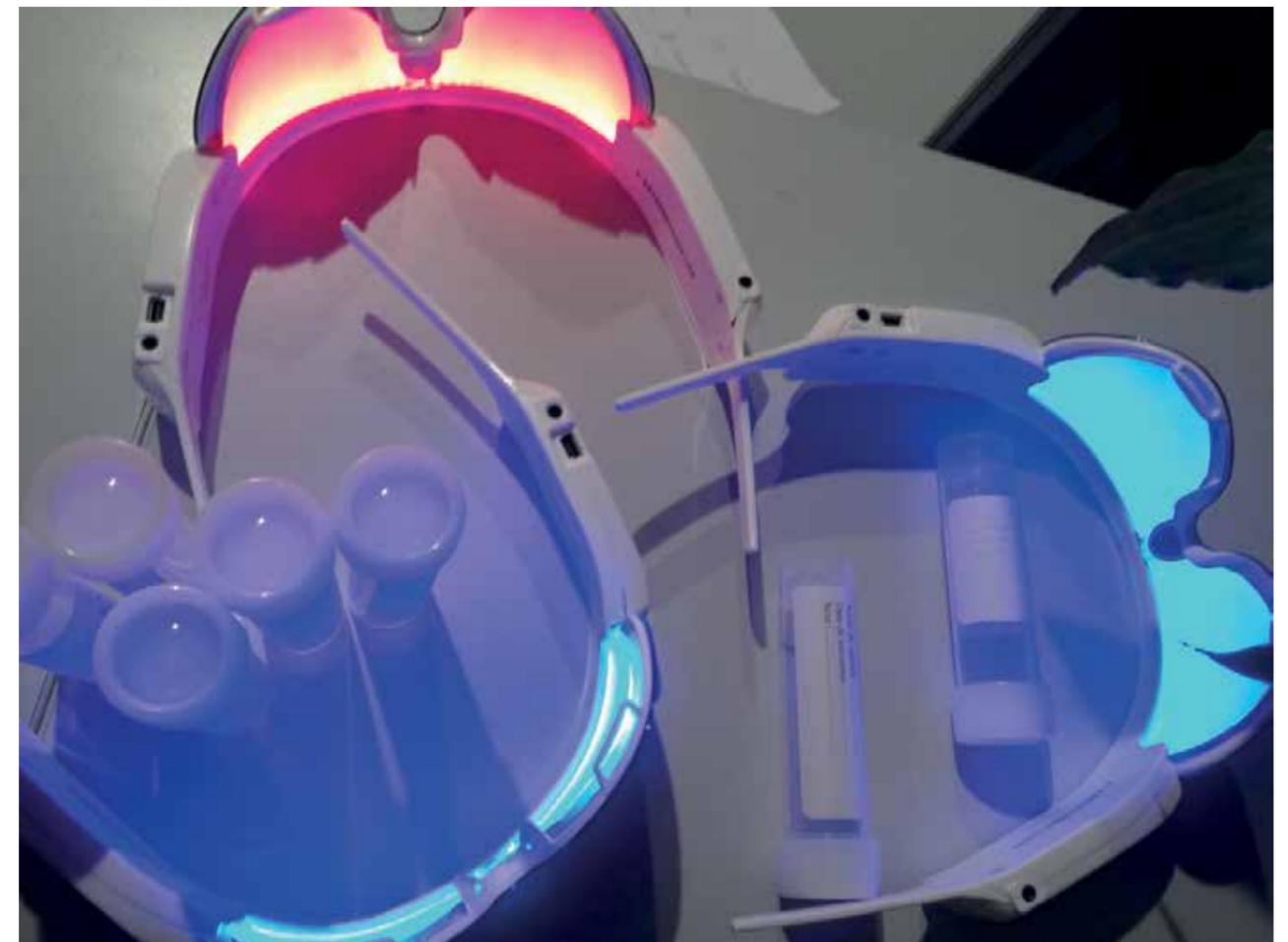


Les personnes ne bénéficiant que de la luminothérapie avaient une diminution de 13,4 points dans les scores de dépression, tandis que les personnes, uniquement sous médication, présentaient une diminution de 8,8 points, et le groupe contrôle, n'ayant accès qu'aux traitements inactifs, avait une diminution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

Quoiqu'il en soit ces résultats sont encourageants et aux indications du PSiO® s'ajoute résolument LA DÉPRESSION y compris celle qui est non hivernale. 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 acquiescer le PSiO®, dispositif de détente et de luminothérapie à usage privé!

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



# Comment les applications PSiO® peuvent influencer...

«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»



# les gènes

## Un titre bien ambitieux

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

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

Pour finir, la troisième catégorie de séances (les séances conçues pour être vécues avant de s'endormir) provoquent rapidement le lâcher prise et sont composées de suggestions destinées à apaiser le subconscient. Les voix sont suaves et empathiques à souhait. Alors que certains résistent à se laisser aller et les trouvent ridicules, d'autres les trouveront si délicates et si gentilles qu'elles les replongeront bien vite dans le monde de leur enfance, une période emplie d'attention à leur égard où leurs parents leur susurraient à l'oreille une douce comptine ou des mots tendres, empreints d'amour inconditionnel. Si ce ne fut pas pour tous le cas, les audiocaméras® combleraient 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 gènes et donc non seulement notre santé mais, de surcroît, celle de notre descendance.

### De la génétique à l'épigénétique

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



Des chercheurs canadiens, Michael Meaney, Ph.D., et Gustavo Turecki, M.D., Ph.D., de l'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 gènes étaient contrôlés par une série d'«interrupteurs» qui sont ou non activés par la nourriture qu'on avale, l'air qu'on respire... mais ce que l'on ne savait pas c'est qu'ils pouvaient l'être aussi par les câlins que l'on reçoit!

L'étude réalisée est extrêmement intéressante. Les bébés rats que leur maman lèche souvent (le léchage remplissant chez le rat la même fonction que la caresse chez l'humain) sont plus calmes que les bébés rats négligés. En analysant le cerveau des jeunes rats, ces chercheurs ont tenté d'analyser l'empreinte physiologique des soins maternels.

Les résultats sont édifiants: le léchage influence l'activité d'un gène qui prémunit les rats contre le stress. Ce gène, NRC31, produit une protéine qui contribue à diminuer la concentration d'hormones de stress dans l'organisme. Encore faut-il activer une portion bien précise de ce gène, grâce à un interrupteur épigénétique. L'analyse des cerveaux de rats n'ayant pas reçu une ration suffisante de léchage montre que l'«interrupteur» lié au gène NRC31 était défectueux dans les neurones de l'hippocampe des rats. Conséquence: même en l'absence d'éléments perturbateurs, ils vivent dans un état de stress constant. On pourrait se poser la question ainsi de savoir comment la maltraitance ou le manque de démonstration émotive pourrait marquer le cerveau des enfants de manière profonde. Mais peut-on extrapoler de manière fiable du rat à l'humain?

### Du rat à l'humain, des mécanismes semblables

Or les études sont formelles, du rat à l'humain, ces mécanismes sont semblables. Michael Meaney et ses collègues ont donc mené une ambitieuse étude: le projet MAVAN (pour Maternal Adversity Vulnerability and Neurodevelopment), qui vise à évaluer, sur une période de six ans, le développement d'enfants dont certains ont une mère qui souffre de dépression grave. Comme ces dernières ont souvent 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

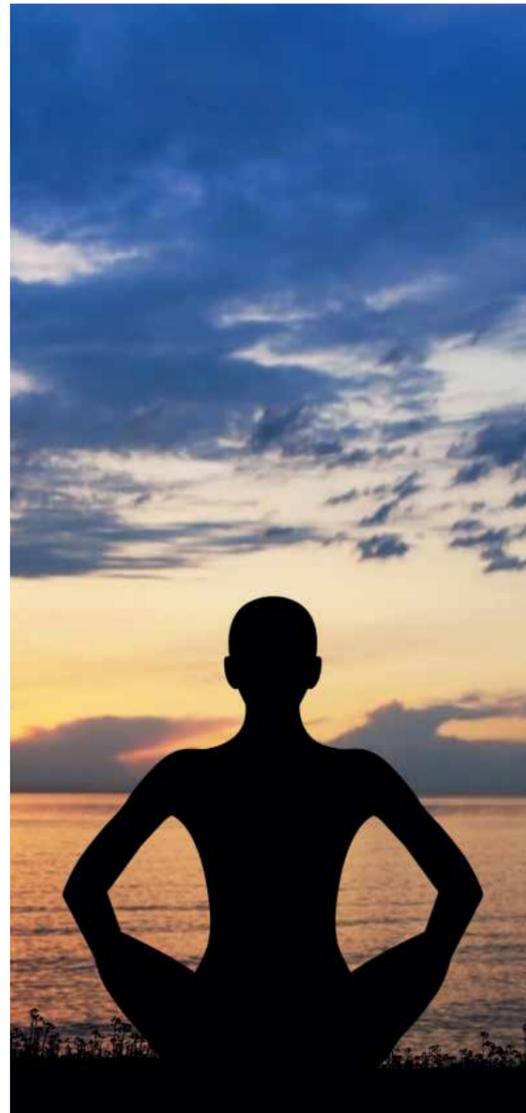
Contrairement aux mutations génétiques qui sont irréversibles, le marquage épigénétique, lui, peut être modifié par l'environnement affectif. Certains médicaments répareraient les «interrupteurs défectueux». Mais un simple changement d'environnement émotionnel pourrait donner des résultats intéressants, 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 P*SiO*® 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 P*SiO*® 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-hypophysé-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, intensive, 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 crée une confusion au niveau inconscient : digestion = relaxation

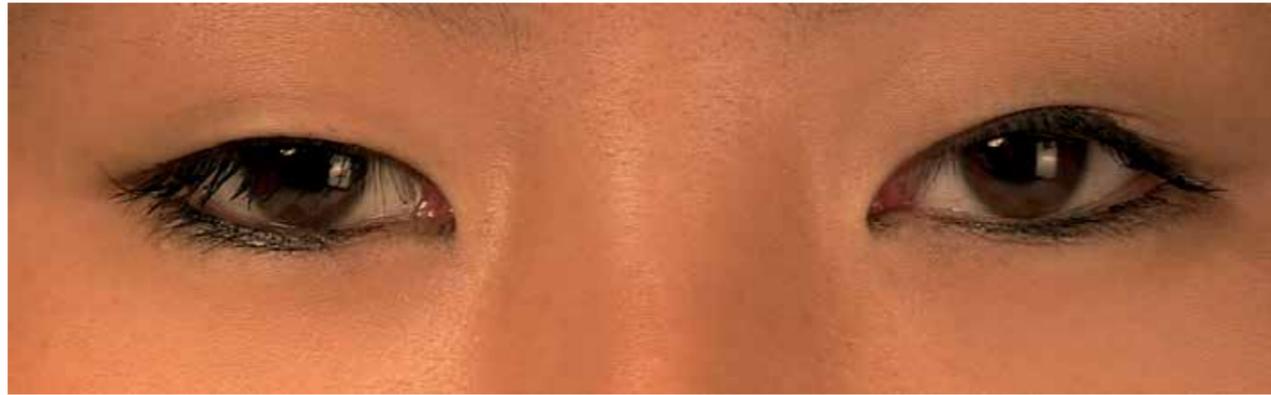
Ainsi, sans s'en rendre toujours compte, la fréquence de la porte d'ouverture du frigo est en général étroitement corrélée au besoin de détente. Nombre de personnes vont ainsi inconsciemment vers l'ingestion de nourriture (et leur digestion) car elles connaissent le sentiment intimement associé de RELAXATION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

Apprendre à se détendre régulièrement et de manière ludique avec un outil comme le P*SiO* 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 « audio-camants » et la détente induite automatiquement avec le P*SiO* 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'immunoglobuline salivaire (S-IgA) est la principale catégorie d'anticorps présents dans les sécrétions des muqueuses. Elle assure la première ligne de défense contre les agents pathogènes dans les voies respiratoires supérieures, dans le système gastro-intestinal et le tractus urinaire. Son taux est une mesure standard de l'immunité sécrétoire. Une hausse de S-IgA est associée à une diminution de l'incidence des maladies et de la réceptivité aux infections.

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

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

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

une inhibition de l'activité des cellules NK et une diminution générale du nombre de lymphocytes sont 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.

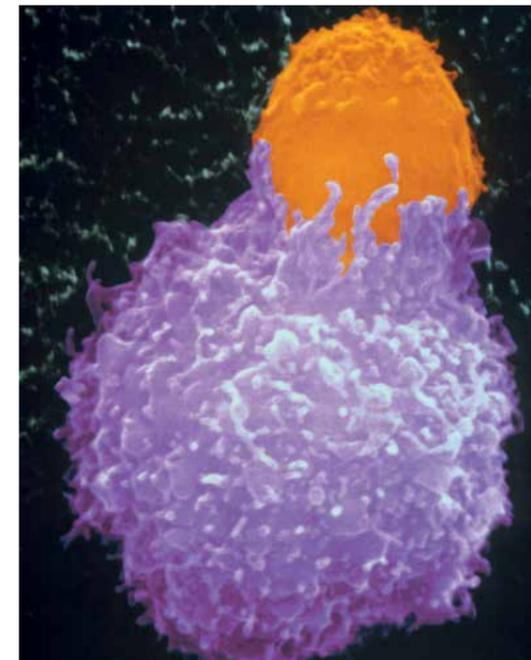
Sentiments négatifs et sentiments positifs ont une influence directe sur l'immunité et donc sur notre santé! Une exposition de 5 minutes à l'empathie et à la compassion augmente immédiatement les taux d'anticorps contrairement à la colère et à la frustration.

## 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 méthodes d'induction furent testées: la première était une méthode d'auto-induction (complétée par Biofeedback) et la deuxième, une méthode d'induction externe (en visionnant des vidéos).

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

Un groupe contrôle écoutait de la musique neutre émotionnellement parlant.



**Lymphocytes T «les cellules qui nettoient des intrus»**

## Résultats

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



## Conclusion

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

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

## Bibliographie

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

# Introduction

## à la philosophie

# PSiO®



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

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

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

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

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

Galaxie du Sombrero

## Connaissances

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



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

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

## Modifier nos croyances et notre monde intérieur d'abord

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

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

Mais plutôt que de vouloir changer le monde ne faudrait-il pas commencer par changer notre propre vision du réel? Le monde extérieur ne nous apparaît pas plus réel que notre monde intérieur. Une expérience avec un appareil d'imagerie cérébrale a permis de mettre en évidence un fait majeur: en demandant à certaines personnes de penser à un objet, on a pu vérifier que les neurones qui réagissent sont les mêmes que ceux qui fonctionnent quand ce même objet se trouve effectivement devant elles et que l'image est décodée par leur regard... Ainsi, ce que nous imaginons nous apparaît (physiologiquement parlant) aussi réel que le réel lui-même! La qualité de notre vie dépend ainsi de celle de notre capacité à imaginer le réel...

De plus, il est exact que le réel n'est pas simple à découvrir. Le réel est inconnaissable et dépend en fait de nos canaux de perception. Plus ils sont sophistiqués plus le réel semble complexe. Nous ne percevons du réel qu'une infime partie... Par exemple un dauphin avec son sonar à ultrasons perçoit le réel et voit la réalité très différemment de nous.

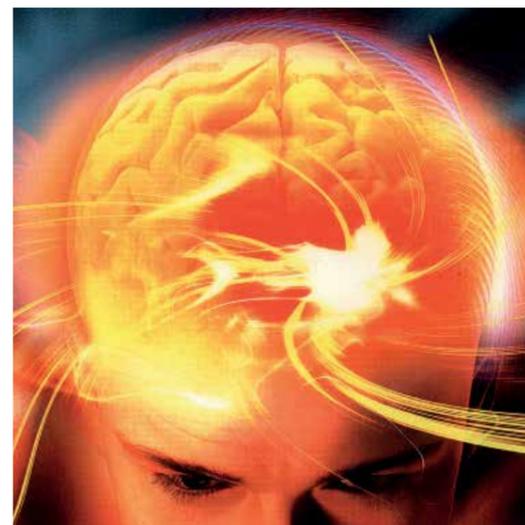
Par ailleurs, la réalité que nous ressentons dépend aussi de notre façon de percevoir la réalité et des présupposés que nous développons librement! De voir le verre à demi plein ou à demi vide par exemple.

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

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

## Visualiser crée!

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



Par ailleurs, se penchant sur le temps, si le passé semble bien inaltérable, ce n'est pas le cas du futur qui peut à tout moment changer de direction... Contrairement à certaines croyances fatalistes, il n'y aurait pas un destin, un futur possible mais des milliards de possibilités de futurs... Ainsi serait-il possible que la réalité soit en fait une superposition d'infinies possibilités mais dont nous ne serions conscients que d'un seul groupe: le fameux moment présent. Moment présent qui lorsqu'il devient conscient dans les zones dévolues de notre cerveau est déjà... un souvenir emmagasiné, c'est-à-dire un souvenir déjà inaltérable.

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

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

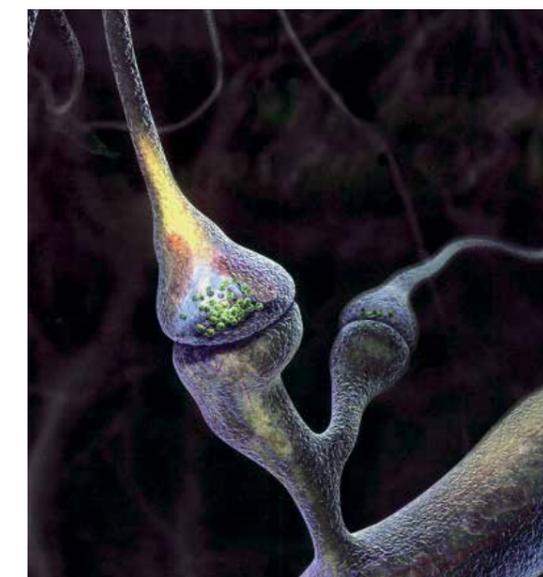
## La pensée positive et créative

Par ailleurs notre comportement est contagieux. Si plusieurs personnes changent de modèle de pensées alors leur réalité devient différente et leur monde change... De vague en vague, essayant autour d'eux comme le rayonnement d'un astre magnifique, c'est ainsi que le monde peut changer... A l'inverse, le nazisme au siècle dernier a prouvé qu'un petit groupe d'hommes 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)... Evidemment, ce principe ne fonctionne pas que pour des sentiments constructifs...

Le pouvoir de l'esprit est peut-être beaucoup plus grand que nous ne l'avons 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



# Pourquoi le réseau PSiO® ?

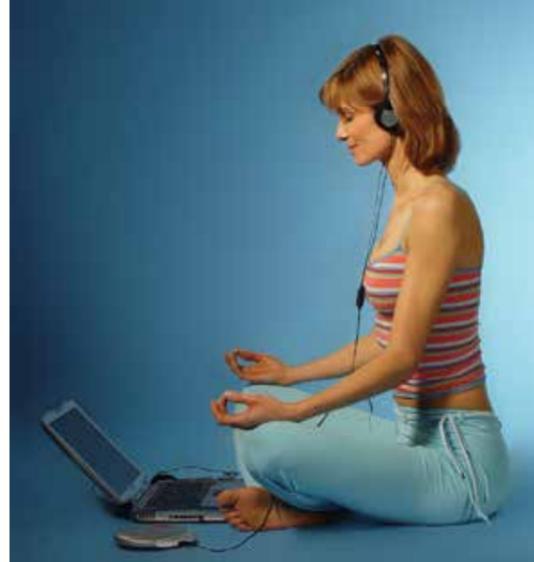
Par **Nicolas d'Offay**

Comme le prétendait Steve Jobs, le danger d'une entreprise est que la stratégie du design et de la création tombe

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®!

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](http://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 risquez pas de perdre un bon contact potentiel. Ainsi, la formation « ambassadeur » deviendra progressivement le meilleur atout de la société Psychomed.



**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 carburant biochimique bien spécifique. La structure même des connexions s'en trouve modifiée. Une sorte de cercle vicieux s'installe. Notre humeur se fige... et nos pensées avec elle!

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

teurs 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 [Psioplanet.com](http://Psioplanet.com), d'« écouter » dans cet état de conscience privilégié les messages positifs contenus dans les audiocamets®. Ceux-ci vont favoriser les procédures d'autoréparations et des changements progressifs de comportements.





Intéressé(e) par  
une séance découverte ?

Contactez votre ambassadeur PSiO :

Ou contactez la société Psychomed au +32 2 653 32 48 (Belgique et international) ou 01 76 24 00 23 (France) qui vous donnera les coordonnées de l'ambassadeur le plus proche de chez vous.



## L'expérience de Frédéric Lillienfeld

### Tête de réseau en Belgique

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

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

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

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

**Frédéric Lillienfeld & Gabriella de Leeuw**



« Best for you » à Londres

Expo de coachs en développement personnel



# Les formations du réseau PSiO®

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



Montpellier



Bruxelles



Toulon



Sherbrooke



Mouscron



Lyon



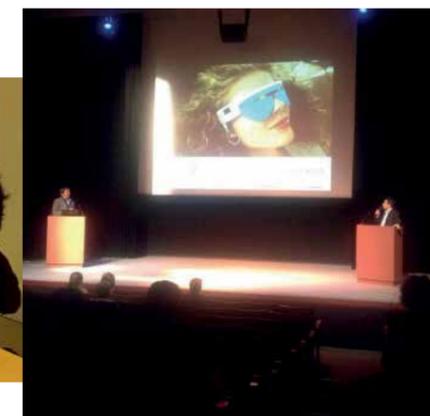
Lausanne



Rennes



Lilles



Paris



Nantes



## Catalogue Psioplanet

---



## Les différentes applications P*SiO*®

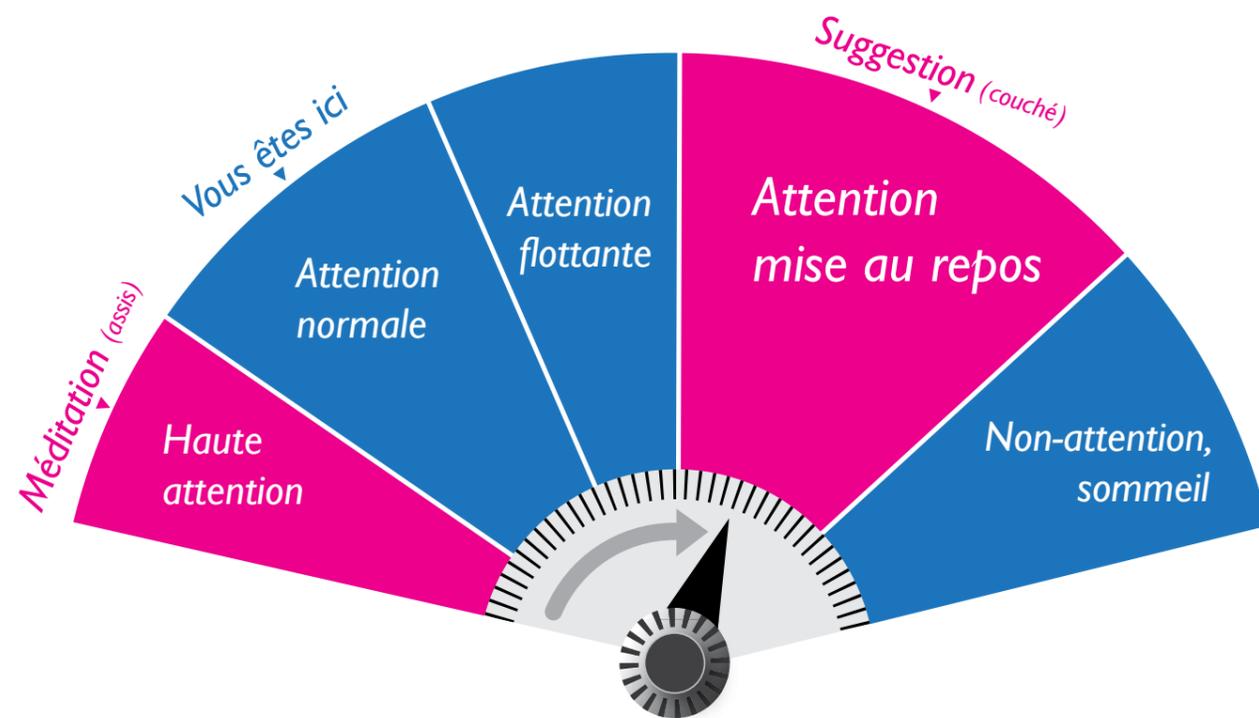
Les applications P*SiO*® se présentent en trois grandes catégories :

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

### Mais il existe des adaptations particulières

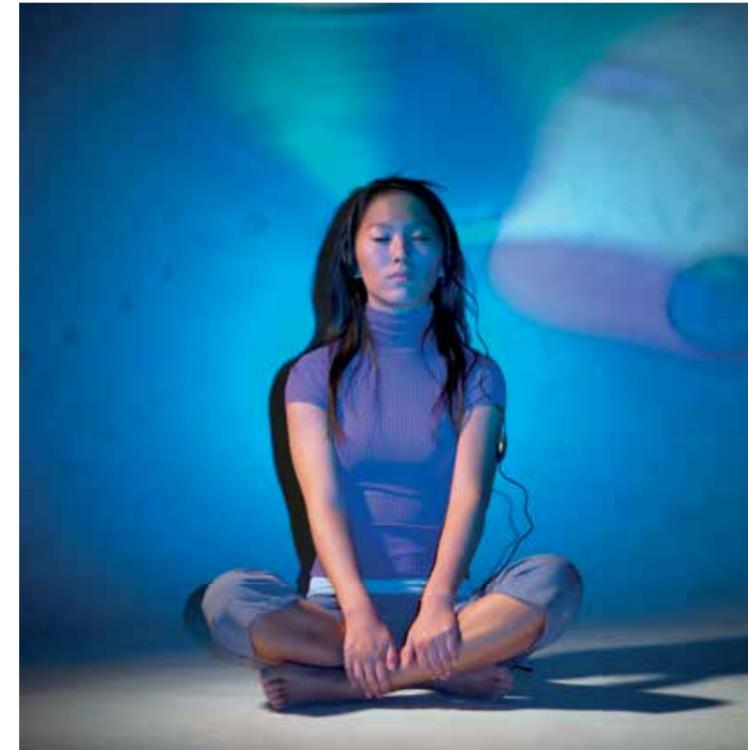
Les séances dites « photo-sensibles » sont des enregistrements MP3 encodés en lumière continue (non pulsée) ; ces séances seront à disposition pour l'après-midi car encodées avec les tons bleus. Il n'y a pas de séance du soir en mode continu soit en lumière continue rouge, étant entendu que la stimulation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

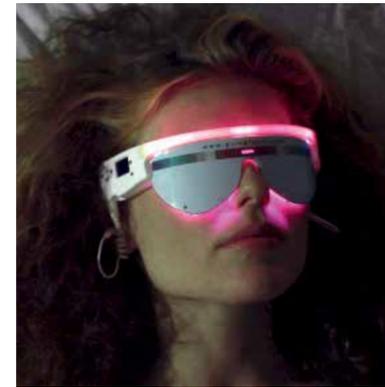
**Trois types de contenus : musical, musique + beats, voix.**

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 (photo-sensible). Par exemple, il existe une version de l'anti-dépresseur « Joie de vivre » en mode pulsé ou non pulsé enluminé de lumière bleue.

## 3. Les séances du soir



Toutes les séances du soir sont développées pour la relaxation en lâcher prise de l'attention ; il s'agit précisément de la série « audiocament® » une marque exclusive que 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
- Emotion
- Intention
- Conviction

# Tous les programmes disponibles pour le P*SiO*<sup>®</sup>

## 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  
Absorbent l'énergie vitale  
Absorbent 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  
Développez la confiance en vous  
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 Etre  
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  
Plénitude  
Serenity  
Taking Off  
Zen Latitudes  
Flight of a Bird  
Utopia

### Electro

Climax

### Electro-Lounge

Amphétamin  
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. Tcha kovsky - Chant sans paroles

### Classical Music - Photosensible

Ludwig van Beethoven - Romance for Violin and Orchestra

Peter Benoît - 3rd Fantasy for Piano Solo  
Zdenek Fibich - Poema

## Séances de l'après-midi (MusicBeat 15-40 min.)

### Pro relaxation

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

### Récupération / Energie

Dynamiser  
High Resolution  
Memostar  
Nitroglycerin

### Sieste Flash

Energy Source  
Break

### Concentration

Focus Attention

### Créativité

Creativity  
Eureka

### Intégration

Data Processing  
Comprehension

### Mémorisation

Memorization  
Memo-Booster

### Relaxation

Relaxation  
Anti-Stress

## Séances de l'après-midi (voix 30-40 min.)

### 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)

### Etats dépressif

Joie de vivre  
Retrouver la joie

### Gestion du stress

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

### Dépendances

Arrêter de fumer  
Ne pas reprendre la cigarette  
Alcool free

### Sommeil

S'endormir  
S'endormir - Photosens ble en rouge  
S'endormir au jardin des dieux  
S'endormir au jardin des dieux - Photosensible en rouge  
Hypno-Sleep  
Sleep

### Troubles fonctionnels

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

### En clinique

Pré-opérateur  
Pré-opérateur - Photosensible en rouge  
Péri-opérateur  
Péri-opérateur - Photosensible en rouge  
Post-opérateur  
Post-opérateur - Photosensible en rouge  
Gestion de la douleur  
Détente chez le dentiste  
Ma maladie, ma chance  
Sein... timentalement  
Souvenirs radieux

### Poids

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

# 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'acquiescer 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.



### Soucis antidote

Méditation avec voix - 47 min.

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



### 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...



### Modifiez votre futur et remplacez vos peurs par vos désirs

Méditation avec voix - 55 min.

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



### 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...



### Zenitides

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...



### 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



Niveau 2

Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 2

Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 2

Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 2

Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 2

Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



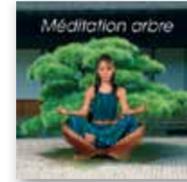
Niveau 2

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.



### 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!

## 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.



### Améliorez la facette financière de votre vie

Méditation avec voix - 22 min.

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



### 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.



### Développez votre intuition par le lâcher prise

Méditation avec voix - 25 min.

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



Niveau 2

Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 2

Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 2

Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 2

Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 2

Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



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...



### 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.



### Absorbent l'énergie vitale

Méditation avec voix - 14 min.

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



### 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.



### Absorbent l'énergie vitale - Photosensible

Méditation avec voix - 14 min.

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



Niveau 2

Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 2

Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 2

Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 2

Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

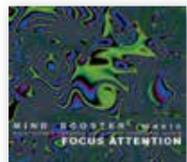


Niveau 1

Très faible stimulation

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

## Concentration



### Focus Attention

Musique & Beats - 29 min.

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



Niveau 5

Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



### Concentration

Beats - 29 min.

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



Niveau 5

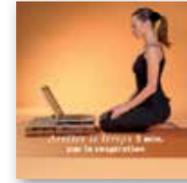
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

## Séances du matin (visions positives)

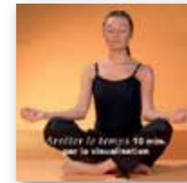
### Arrêter le temps



### 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».



### Arrêter le temps Visualisation - 10 min.

Enregistrement guide - 10 min.

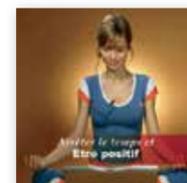
Vous avez seulement 10 minutes pour décharger le stress au travail? Ce titre vous propose une pause respiratoire puis une visualisation guidée agréable et efficace durant dix minutes exactement. Les battements cardiaques entrent en cohérence. Pratiqué régulièrement vous installez un réflexe conditionné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



### Arrêter le temps Relaxation - 15 min.

Enregistrement guide - 15 min.

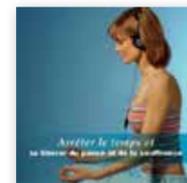
Ce titre propose une pause détente de 15 minutes. Il s'agit d'exercices respiratoires calmant, d'une visualisation profonde induisant un effet radical sur le système nerveux autonome et le cerveau émotionnel. Une régularisation de la cohérence cardiaque se vérifie grâce au logiciel «Bio-Balance».



### 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'Etre et expirez tous les soucis. Evacuez 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'Etre tout en respirant profondément et en vous concentrant positivement.



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

Enregistrement guide - 21 min.

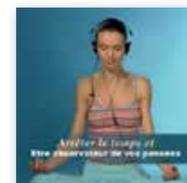
Dans le moment présent le passé est mort, il n'existe plus. En cas de souffrances intérieures placées dans la mémoire, la pause «Arrêter le temps» consiste à se recentrer sur le moment présent en vivant l'Etre profond qui lui, vit hors du temps. L'Etre profond vit l'instant. Cet enregistrement propose de respirer sereinement dans l'abandon de l'Etre 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.



### 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 Etre 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.



### 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 «Etes». Respirez dans la paix et la sérénité et entrez en harmonie tout en vous concentrant sur votre Etre 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.



Niveau 1

Très faible stimulation

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



Niveau 1

Très faible stimulation

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



Niveau 1

Très faible stimulation

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



Niveau 1

Très faible stimulation

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



Niveau 1

Très faible stimulation

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



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. Evadez-vous de la prison du temps et envolé 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.



#### Arrêter le temps et se libérer du paraître

Enregistrement guide - 23 min.

Respirez sereinement et ressentez l'Etre. 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'Etre 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.



#### Arrêter le temps et Etre

Enregistrement guide - 14 min.

Relativisez votre être Ego et réalisez l'existence de votre Etre profond. Soyez dans l'Etre et la force de vie. Négociez votre dimension profonde avec votre être Ego. Laissez respirer votre Etre 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.



#### Arrêter le temps et être la joie

Enregistrement guide - 14 min.

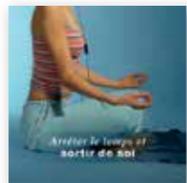
Respirez et aspirez en vous le sentiment de joie. Aspirez en vous la joie et rejetez automatiquement le sentiment de tristesse hors de vous. Ensuite irradiez de la joie autour de vous et soyez contagieux.



#### 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 défenses. Car quand il n'y a plus un soupçon d'agressivité, il n'y a plus lieu de faire la guerre et de lutter.



#### Arrêter le temps et sortir de soi

Enregistrement guide - 44 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.



#### 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 cœur, 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.



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



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



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



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



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



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



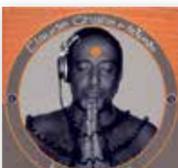
**Wake Up**  
 Turbo-sieste  
 Style: Lounge  
 Artiste: Claude Challe  
 Album: Je Nous Aime  
 Durée: 5 min.

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



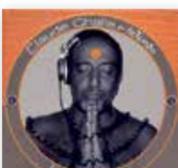
**Carmenita**  
 Turbo-sieste  
 Style: Lounge  
 Artiste: Claude Challe  
 Album: Je Nous Aime  
 Durée: 8 min.

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



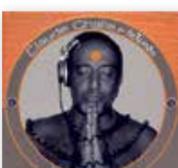
**Je nous aime**  
 Turbo-sieste  
 Style: Lounge  
 Artiste: Claude Challe  
 Album: Je Nous Aime  
 Durée: 6 min.

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



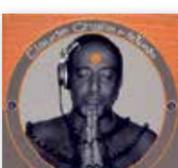
**Behesht**  
 Turbo-sieste  
 Style: Lounge  
 Artiste: Claude Challe  
 Album: Je Nous Aime  
 Durée: 5 min.

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



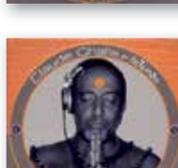
**Amma**  
 Turbo-sieste  
 Style: Lounge  
 Artiste: Claude Challe  
 Album: Je Nous Aime  
 Durée: 5 min.

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

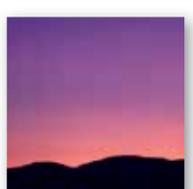


**CC Mix**  
 Turbo-sieste  
 Mix des titres: Carmenita, Je Nous Aime & Wake Up  
 Durée: 20 min.

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

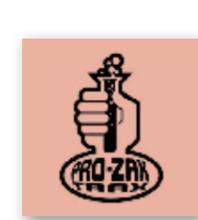
 <p><b>Eleane</b> Turbo-sieste Style: New Age Artiste: Psychomed Album: 2008 Durée: 8 min.</p>	 <p>Niveau 4 Stimulation élevée Niveau utilisé pour la musique Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles</p>	 <p><b>Taking Off</b> Turbo-sieste Style: New Age Artiste: Psychomed Album: 2008 Durée: 8 min.</p>	 <p>Niveau 4 Stimulation élevée Niveau utilisé pour la musique Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles</p>
 <p><b>Float 2 Relax</b> Turbo-sieste Style: New Age Artiste: Psychomed Album: 2008 Durée: 9 min.</p>	 <p>Niveau 4 Stimulation élevée Niveau utilisé pour la musique Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles</p>	 <p><b>Zen Latitudes</b> Turbo-sieste Style: New Age Artiste: Psychomed Album: 2008 Durée: 10 min.</p>	 <p>Niveau 4 Stimulation élevée Niveau utilisé pour la musique Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles</p>
 <p><b>Harmony</b> Turbo-sieste Style: New Age Artiste: Psychomed Album: 2008 Durée: 8 min.</p>	 <p>Niveau 4 Stimulation élevée Niveau utilisé pour la musique Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles</p>	 <p><b>Flight of a Bird</b> Turbo-sieste Style: New Age Artiste: Psychomed Album: 2009 Durée: 8 min.</p>	 <p>Niveau 4 Stimulation élevée Niveau utilisé pour la musique Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles</p>
 <p><b>Plenitude</b> Turbo-sieste Style: New Age Artiste: Psychomed Album: 2008 Durée: 8 min.</p>	 <p>Niveau 4 Stimulation élevée Niveau utilisé pour la musique Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles</p>	 <p><b>Utopia</b> Turbo-sieste Style: New Age Artiste: Psychomed Album: 2009 Durée: 6 min.</p>	 <p>Niveau 4 Stimulation élevée Niveau utilisé pour la musique Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles</p>
 <p><b>Serenity</b> Turbo-sieste Style: New Age Artiste: Psychomed Album: 2008 Durée: 10 min.</p>	 <p>Niveau 4 Stimulation élevée Niveau utilisé pour la musique Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles</p>		

### Electro

 <p><b>Climax</b> Turbo-sieste Style: Electro Artiste: Ivan Paduart Album: Climax Durée: 3 min.</p>	 <p>Niveau 4 Stimulation élevée Niveau utilisé pour la musique Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles</p>
---	---

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

### Electro-Lounge

 <p><b>Amphetamin</b> Turbo-sieste Style: New Age Artiste: Cyrille Lascaud Album: 2017 Durée: 2 min.</p>	 <p>Niveau 5 Stimulation maximale Niveau utilisé pour la performance Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles</p>	 <p><b>Garana</b> Turbo-sieste Style: New Age Artiste: Cyrille Lascaud Album: 2017 Durée: 5 min.</p>	 <p>Niveau 5 Stimulation maximale Niveau utilisé pour la performance Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles</p>
 <p><b>Turbo Wake Up</b> Turbo-sieste Style: New Age Artiste: Cyrille Lascaud Album: 2017 Durée: 15 min.</p>	 <p>Niveau 5 Stimulation maximale Niveau utilisé pour la performance Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles</p>	 <p><b>Blue Powder</b> Turbo-sieste Style: New Age Artiste: Cyrille Lascaud Album: 2017 Durée: 3 min.</p>	 <p>Niveau 5 Stimulation maximale Niveau utilisé pour la performance Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles</p>
 <p><b>Eyes Wide Shut</b> Turbo-sieste Style: New Age Artiste: Cyrille Lascaud Album: 2017 Durée: 6 min.</p>	 <p>Niveau 5 Stimulation maximale Niveau utilisé pour la performance Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles</p>	 <p><b>White Mind</b> Turbo-sieste Style: New Age Artiste: Cyrille Lascaud Album: 2017 Durée: 4 min.</p>	 <p>Niveau 5 Stimulation maximale Niveau utilisé pour la performance Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles</p>
 <p><b>Couleur Café</b> Turbo-sieste Style: New Age Artiste: Cyrille Lascaud Album: 2017 Durée: 3 min.</p>	 <p>Niveau 5 Stimulation maximale Niveau utilisé pour la performance Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles</p>	 <p><b>Sweet Speed</b> Turbo-sieste Style: New Age Artiste: Cyrille Lascaud Album: 2017 Durée: 2 min.</p>	 <p>Niveau 5 Stimulation maximale Niveau utilisé pour la performance Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles</p>



## 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: 8 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 - 3rd 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



#### Relax 15 min.

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



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



#### Relax 15 min. Photosensible

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



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



#### Relax 20 min.

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



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



#### Relax 20 min. Photosensible

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



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



#### Relax 30 min.

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



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



#### Seashore

**Hypersieste**  
 Style: *Pro Relaxation*  
 Artiste: *Psychomed*  
 Durée: 9 min.



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



#### Relax 45 min.

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



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



#### Relax 60 min.

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



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

### Siestes Flash



#### Energy Source

**Musique & Beats - 15 min.**

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



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



#### Break

**Beats - 15 min.**

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



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

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

### Récupération / Energie



#### Dynamiser

Musique - 9 min.

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



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



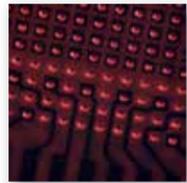
#### High Resolution

Musique - 11 min.

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



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



#### Memostar

Musique - 10 min.

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



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



#### Nitroglycerin

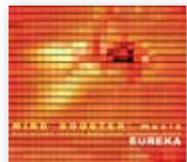
Musique - 12 min.

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



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

### Créativité



#### Eureka

Musique & Beats - 30 min.

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



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



#### Creativity

Musique - 31 min.

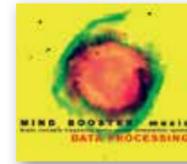
Vous qui désirez créer, imaginer, repenser, façonner votre propre réalité, utilisez ce programme sans modération pour induire associations d'idées, visualisations créatrices, constructions intellectuelles, créations, pensées originales et nombreux cadeaux de l'esprit que génère ce programme déroutant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



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

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

### Intégration



#### Data Processing

Musique & Beats - 39 min.

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



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



#### Comprehension

Beats - 40 min.

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



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

### Mémorisation



#### Memo-Booster

Musique & Beats - 29 min.

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



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



#### Memorization

Beats - 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

Musique & Beats - 39 min.

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



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



#### Relaxation

Beats - 39 min.

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



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

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

### Gestion du stress - Photosensible



#### Lâcher prise - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament®) - 35 min.

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



Niveau 1  
Très faible stimulation

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



#### Gestion du stress - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

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



Niveau 1  
Très faible stimulation

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



#### Se libérer l'esprit - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament®) - 37 min.

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



Niveau 1  
Très faible stimulation

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

## Etats dépressifs - Photosensible



#### Joie de vivre - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament®) - 37 min.

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



Niveau 1  
Très faible stimulation

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



#### Retrouver la joie - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament®) - 22 min.

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



Niveau 1  
Très faible stimulation

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

## 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



#### 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

## Etats 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



# Séances du soir (voix relaxantes)

## 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



### 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 envoiante, 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 cet 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 gênent 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.

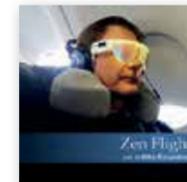
Cette séance est utile à tout le monde... Elle apprend à l'esprit comment se libérer des ruminations précises, floues, concrètes ou abstraites qui encombrant notre pensée et la fatigue. Cet état d'attention permanente est un problème de notre civilisation. Il diminue notre capacité naturelle à imaginer,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

## Etats 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

## 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



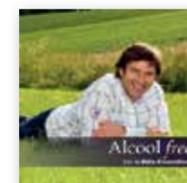
### Ne pas reprendre la cigarette

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

## Séances du soir (voix relaxantes)

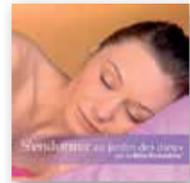
### Sommeil



#### 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!



#### S'endormir au jardin des dieux

Relaxation avec voix (audiocament®) - 32 min.

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



#### Sleep

Beats - 29 min.

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



#### Hypno-Sleep

Musique & Beats - 29 min.

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



Niveau 3  
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 3  
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 5  
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 5  
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

### Sommeil - Photosensible 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!



#### S'endormir au jardin des dieux - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament®) - 32 min.

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



Niveau 1  
Très faible stimulation

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



Niveau 1  
Très faible stimulation

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

## Séances du soir (voix relaxantes)

### Poids



#### Emotions et appétit

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

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



#### 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 sagement... 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...



#### 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...!



#### Gérer la boulimie

Relaxation avec voix (audiocament®) - 33 min.

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



#### Se libérer du sucre

Relaxation avec voix (audiocament®) - 35 min.

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



Niveau 3  
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 3  
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 3  
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 3  
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

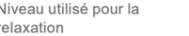
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 3  
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 3  
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

# Séances du soir (voix relaxantes)

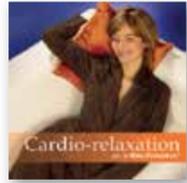
## Troubles fonctionnels



### Acouphène

Relaxation avec voix (audiocament®) - 33 min.

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



### 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.



### 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.



### 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.



### 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.



### 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.



### 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



Niveau 3  
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 3  
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 3  
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 3  
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 3  
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 3  
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

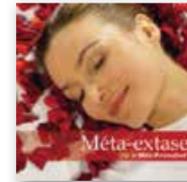
# Séances du soir (voix relaxantes)



### Relaxation prénatale

Relaxation avec voix (audiocament®) - 53 min.

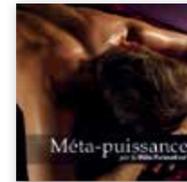
La menace d'accouchement prématuré, la douleur à l'accouchement programmée depuis la plus tendre enfance et même le risque de siège dans les trois dernières semaines de grossesse sont des problèmes obstétricaux pour lesquels, lorsque aucune cause organique n'explique le problème, la littérature scientifique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



### 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.



### 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 différents 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.



### 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.



### 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



Niveau 3  
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 3  
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 3  
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Niveau 3  
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

# Séances du soir (voix relaxantes)

## En clinique



### Pré-opératoire

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

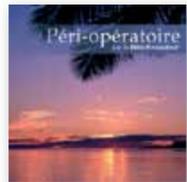
Le stress avant une opération est situé dans l'échelle de mesure du stress comme analogue en importance à la perte d'un parent proche... Ecouter ce programme permet donc de gérer ce moment pénible surtout lorsque l'on attend son tour, dans la file, sur un lit dans un couloir impersonnel avant de passer 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.

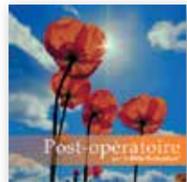
Durant une opération locorégionale, le patient entend les commentaires parfois déroutants du chirurgien et des assistants, sent parfois son corps bouger et souvent vu le niveau de stress important doit subir une sédation complémentaire par voie intraveineuse. Ce programme permet de vivre le temps opératoire 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.

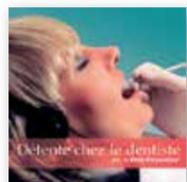
Appliqué dès la salle de réveil, cet enregistrement permet d'éviter les angoisses post-opératoires, ainsi que la plupart des complications que l'on connaît (troubles du rythme cardiaque, angoisse, anxiété, nausées, vomissements, frissons, etc.). Ce matériel fait l'objet d'une utilisation régulière en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



Niveau 3 Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



### Détente chez le dentiste

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

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



Niveau 3 Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



### Gestion de la douleur

Relaxation avec voix (audiocament®) - 34 min.

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



Niveau 3 Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



### Ma maladie, ma chance

Relaxation avec voix (audiocament®) - 34 min.

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



Niveau 3 Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



### Sein... timentalement

Relaxation avec voix (audiocament®) - 38 min.

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



Niveau 3 Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

# Séances du soir (voix relaxantes)

## En clinique



### 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

## 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... Ecouter 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 locorégionale, 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.



### Post-opératoire - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament®) - 25 min.

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



Niveau 1 Très faible stimulation

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

## Séance découverte



### Séance découverte

30 min.



Niveau 2 Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



## Les packages

### ❑ Réussite

#### 8 programmes

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

### ❑ Méditation

#### 7 programmes

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

### ❑ New Age

#### 9 programmes

Flight of a Bird  
 Utopia  
 Eleane  
 Float 2 Relax  
 Harmony  
 Plénitude  
 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 radioux

### ❑ 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  
 Plénitude  
 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



Copyright © 2017 Psychomed.com SA. Tous droits réservés. PSiO® Magazine N°0 Version 10.  
PSiO®, le logo PSiO®, Psioplanet® et audiocament® sont des marques enregistrées internationalement par la société Psychomed.com SA.

