

ENERGIES

Le magazine des Arts de la Santé naturelle



Dr Donatini

"Soignez vos intestins pour être en forme"

ANTI-GYM

Écoutez votre corps

DIET ET DETOX

Spécial automne

J'AI ESSAYÉ

les lunettes Psio de relaxation

Vos leçons en images

HATHA YOGA
QI GONG
TAICHI (Li)

ESCALE MER ET SPA
sur la Côte d'Albâtre

PRANAYAMA

Apprenez à respirer

GUIDE SANTÉ

Choisir vos pierres

TANTRA

L'art d'aimer

Abonnez-vous !
VOTRE CADEAU

un thé vert
cru naturel
des Jardins
du ZHEJIANG



Médecine chinoise et exercices de santé taoïste

Explorez le Tao

NEW AGE : l'Entreprise découvre le management chamanique

L 17692 - 36 - F - 5,95 € - RD

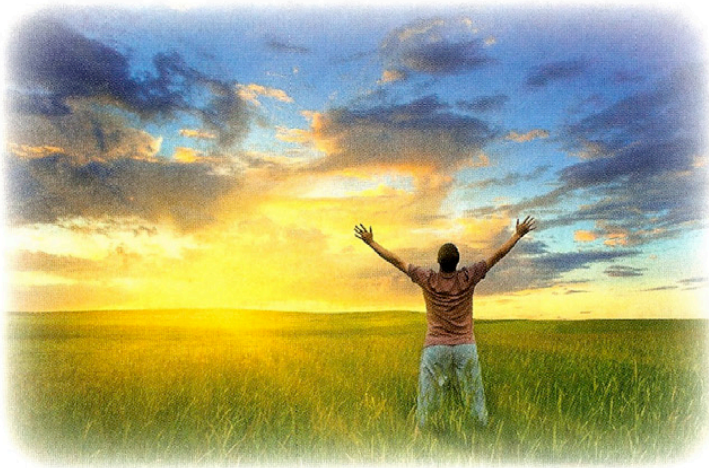


 **PSiO**® lunettes de relaxation... et de guérison ?

« J'en ai vu de toutes les couleurs,
c'était bien ... »

Retour vers le futur avec des lunettes de relaxation du 3^e type qu'on dirait tirées de Starwars ou du 5^e élément. Sauf que le Psio existe bel et bien, qu'il a les faveurs des psychothérapeutes et des coachs et qu'il m'a remis dans le sens de la marche au retour d'un séjour épuisant en Asie...

Expérience menée les yeux dans les yeux par Claude Corse avec ce presque casque de science-fiction qui serait parfait s'il servait le thé en phase de réveil ;)



J'ai découvert le Psio sur un salon de bien-être. Une foule de curieux encombrait ce jour-là le stand où une séance gratuite de relaxation était offerte aux visiteurs. C'était le moment d'essayer ces lunettes clignotantes de Jedi qui avaient au moins un mérite : leur look futuriste.

Son et lumières

Pour le reste, épuisé par une journée à arpenter des allées bondées, je sentais que cette sieste en stéréo dans un épais fauteuil serait réparatrice. Vingt minutes plus tard, malgré le bruit et les odeurs d'encens et d'huiles essentielles qui me chatouillaient la narine, j'avais traversé le temps et l'espace dans un halo de lumières savamment calées sur la voix suave de l'accompagnant virtuel qui dirigeait cette séance improbable.

Derrière le miroir

« Vous avez plongé », dira le vendeur. Oui plongé était le mot juste. Bien décidé à explorer cet univers surprenant de l'autre côté du miroir, j'ai choisi d'essayer le Psio pendant plusieurs jours. Je n'étais qu'au début de mes surprises, n'imaginant pas ses effets sur le jetlag au retour d'un reportage éreintant en Chine.

Mode lâcher prise

Plusieurs modes sont disponibles : s'endormir, stress, joie, sieste... Des pulsations visuelles, mêlant clignotements, couleurs et fréquences précises, complètent un dispositif audio stéréo : « Le programme s'appuie sur divers protocoles, explique Armenio Da Costa, ambassadeur du Psio après une grave dépression qu'il a pu surmonter avec ces lunettes et son médecin ; il fait aussi appel à la sophrologie, à la méditation guidée, aux sujétions éricksoniennes et aux sons thérapeutiques suivant le protocole des sons binoraux*.

Saturer l'esprit

L'objectif n'est pas de distraire le patient de ses souffrances avec un interlude en stéréo mais bien de « reprogrammer » positivement l'esprit, conditionné par les informations qu'il a reçues. Les réactions lumineuses ont bien sûr un objectif thérapeutique : saturer l'esprit cartésien pour qu'il décroche. « Ou qu'il les rejette, rectifie le représentant du Psio : il n'y a pas de demi mesure... »

Voir et comprendre

Evidemment vous vous demandez comment ces lunettes voient (même si c'est la fonction première des binocles ordinaires) à l'intérieur du cerveau. En fait elles ne voient rien, pas plus que le thérapeute ou le coach peut décider de ce qui est bon pour vous... « C'est le patient qui règle son problème, jamais son coach !, martèle Didier Cruze, hypnothérapeute utilisateur du Psio. Fuyez le thérapeute guru ou magicien ! »

Peurs et ancrages

(...) « L'important est de trouver la blessure profonde, qui peut remonter à l'enfance, post ou prénatale, voire à un héritage trans-générationnel... A partir des ancrages (ressentis, affectés sur les valeurs centrales des patients), l'inconscient réagit. Il installe un symptôme qui peut gêner le patient consciemment. C'est alors que le Psio entre en jeu, guidé par le thérapeute... »



Mode auto-réparation

« Si vous lâchez prise, reprend Arménio, votre cerveau passe du mode action au mode auto-réparation dans 90 % des cas (une mise au repos proche du sommeil) ; si le corps est libre de tensions donc de demandes au cerveau, cette mise en action procure un bien incroyable après une séance de 20 minutes... »

Stimulation visuelle

Autre avantage déclaré du Psio : « On peut influencer le cerveau par la stimulation visuelle, constate un hypnothérapeute. C'est d'ailleurs pourquoi je travaille aujourd'hui à une combinaison de la stimulation visuelle par le Psio dans mon protocole de soins d'hypnothérapie. Cet appareil ouvre de multiples voies de traitements en thérapies courtes... » 🧠

L'avis de la rédaction



ON A AIME - Ne vous attendez pas jeter votre trousse de médicaments après avoir chaussé les Psio. Loin d'un produit miracle -« la voix » est parfois lancinante- ces lunettes, souvent présentées à tort comme quantiques, aident à pacifier le mental, à gérer les émotions et le cas échéant à améliorer lucidité et confiance en soi. Parlez-en à votre médecin de famille avant de modifier tout traitement habituel. Après plusieurs jours

d'utilisation régulière, le bilan est sans appel : le Psio apaise, détend et recentre avant une échéance anxyogène. Les modes S'endormir, Stress et Joie ont fait l'unanimité, notamment au retour d'un voyage épuisant. En 48 heures, j'avais effacé la fatigue et, une fois n'est pas coutume, mes habituelles migraines dues au jetlag. A aussi produit des résultats probants chez ma fille (14 ans), rongée par le trac à la rentrée.

A ne pas utiliser en cas d'épilepsie... **Prix : à partir de 349 €**



Le point de vue de l'expert

Réparer des traumatismes lourds

« Une patiente avait vécu un inceste ou un viol, révèle Didier Cruze ; pour elle, l'homme symbolisait un danger. Devenue grande, sa fille brisait toutes ses rencontres quand celles-ci entraient dans le jeu de la séduction... Elle souffrait de vaginisme** : la « solution parfaite » de son inconscient en réaction à une relation pourtant désirée consciemment avec son partenaire », analyse le thérapeute.

Réponse thérapeutique : le Psio aide le thérapeute à permettre à l'inconscient de trouver la clef par des suggestions indirectes à la source du trauma (le viol de sa mère) pour guérir l'enfant intérieur, paralysé par le refus (ici sous la forme de vaginisme). « J'ai aussi rencontré un couple qui partage un orgasme par le simple effet de la pensée. Le pouvoir de l'émotion est infini ! Le Psio les a aidé à changer leur système de croyances (ancrages) par le biais de la métaphore, du conte et de l'histoire. Pour l'inconscient, « le mot crée la chose » par son pouvoir créateur et dynamisant...

« Un jour, j'interroge un patient : Qui êtes vous ? Je suis le dernier des cons. Tiens, j'ai oublié l'anniversaire de ma femme que j'avais soigneusement noté. J'ai aussi raté un match important de mon fils. Il faut vraiment être con, hein ? me lanca-t-il, sûr de gagner mon soutien. « C'est parce que vous pensez que vous êtes con que votre inconscient matérialise cette affirmation et vous fera valider votre croyance par des actes manqués... » Le Psio permit de briser ses schémas limitants et aida ce patient à trouver les ressources progressivement, souvent à son insu, pour dépasser ses blocages...

* Avec envoi de fréquences différentes dans les deux oreilles pour harmoniser les deux hémisphères. L'incidence des battements binoraux sur la relaxation ou la santé fait débat. Découvert en 1839 par H.W. Dowe, ils n'ont pas été prouvés scientifiquement mais connaissent un bel écho dans les médecines non-conventionnelles.

** Le vaginisme est une contraction musculaire prolongée ou récurrente des muscles du plancher pelvien (action réflexe) qui entourent l'ouverture du vagin... (source : Wikipedia).