

A man and a woman are lying in bed, smiling, wearing white PSiO sunglasses with blue and red lenses. They are wearing a pink shirt and a blue shirt respectively. The pillows they are lying on have the PSiO logo on them. The background is a white bedsheet.

# PSiO COACHING

Le manuel d'utilisation des lunettes PSiO





# PSiO COACHING





# Table des matières

1. Présentation
2. Programmes PSiO
3. Choix des séances
4. Conseils d'utilisation
5. Vidéos
6. Exemples de protocoles d'utilisation PSiO
7. Questions fréquentes
8. Oreiller PSiO





# 1. Présentation

## Lumino & relaxation combinées

Équipé d'un lecteur MP3, le PSiO combine musique ou relaxation par la voix avec de la stimulation par la lumière.

### À quels besoins répond le PSiO ?

Vous souffrez de troubles du sommeil ? Vous êtes fatigué(e) ou même parfois déprimé(e) ?

La technologie PSiO vous offre une solution innovante, simple et efficace pour retrouver le bien-être.

En fonction du moment de la journée et du besoin, les séances sont adaptées en termes de rythmes, de couleurs et éventuellement de messages relaxants.

### Utilisation

Naturellement, vous pouvez utiliser le PSiO chaque fois que le besoin de détente ou de récupération se fait sentir.



Récupération sur aire de repos

### Vous rencontrez l'un de ces problèmes ?

- Sommeil difficile
- Fatigue chronique & dépression
- Surmenage intellectuel

### Utilisez la solution PSiO

Elle peut se décliner en 1 à 3 séances par jour :

- **Séances du matin (visualisations positives)**  
Elles permettent de se réveiller plus efficacement grâce à la lumière et de commencer la journée en pleine forme grâce à la visualisation positive pratiquée avec votre PSiO.
- **Séances de l'après-midi (musiques)**  
Véritables turbo-siestes, elles permettent un break récupérateur en musique tout en stimulant l'esprit. Résultat énergisant !

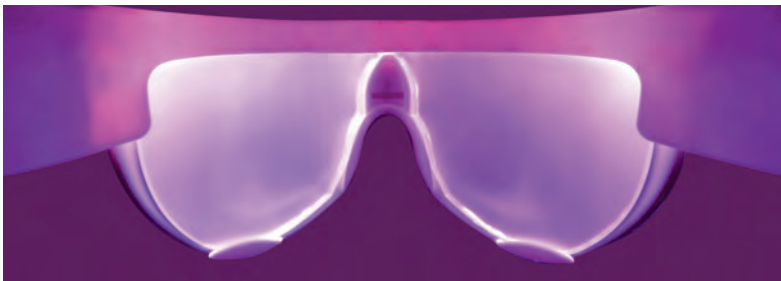
- Séances du soir (voix relaxantes)  
Les couleurs pulsées associées aux voix et aux musiques stoppent les pensées ruminantes et mettent naturellement l'esprit au repos ; c'est l'alternative idéale aux somnifères.

**N.B.** : en plus des séances préchargées sur votre PSiO, plus d'une centaine de programmes adaptés à vos besoins peuvent être téléchargés sur [www.psioplanet.com](http://www.psioplanet.com).

## Les bénéfices

Grâce aux séances PSiO, les bénéfices sont :

- S'endormir facilement et dormir serein
- Retrouver la bonne humeur
- Récupérer rapidement



## Lumière continue ou lumière pulsée

Les programmes en mode « lumière pulsée » privilégient l'arrêt de la rumination. Ils sont donc adaptés en cas de problème de sommeil ou de stress.

Les programmes en mode « lumière continue » sont, quant à eux, plus fréquemment utilisés pour lutter contre la dépression saisonnière.

## Yeux ouverts ou fermés ?

Même yeux fermés, la lumière agit à travers les paupières. Il est cependant conseillé de pratiquer :

- Le matin : yeux ouverts, les programmes conçus pour le réveil (visualisation guidée par la voix).
- L'après-midi : yeux ouverts ou fermés, les programmes conçus pour faire un break/sieste (musiques).
- Le soir : yeux fermés, les programmes conçus pour être écoutés dans votre lit, avant de dormir (voix relaxantes).

## Des garanties d'efficacité

Depuis plus de 35 ans, la technologie PSiO est utilisée avec grand succès, dans les hôpitaux notamment, pour gérer le stress lors d'une anesthésie locale, en salle de réveil, en laboratoire du sommeil...

La NASA a acheté le PSiO pour tester son efficacité pour la régulation du décalage horaire et la gestion du stress des astronautes. Pour en savoir plus sur l'expérience clinique, les études scientifiques sur la stimulation par la lumière et l'effet relaxant induit par le PSiO, contactez-nous : [info@psio.com](mailto:info@psio.com).

## Utilisation sans danger

À l'inverse des médicaments, cette méthode a prouvé, après 35 ans de pratique, qu'il n'y a aucun effet secondaire. PSiO a d'ailleurs obtenu du [Laboratoire National Français de Mesure \(LNE\)](#) le certificat d'innocuité totale pour les yeux.



Fabrication en laboratoires de hautes technologies

## Des certifications

Outre les normes ISO, PSiO a obtenu les certificats [CE](#) et [FCC](#) (aucune émission d'ondes électromagnétiques).

## La durabilité

Le PSiO est conçu pour durer. La plateforme de téléchargement « [PSiO Planet](#) » permet d'actualiser les programmes pour votre PSiO, même après plusieurs années. Quant à l'emballage, il est conçu pour devenir la boîte de rangement du PSiO.





## Introduction

---

Vous avez acquis un appareil très particulier. Il est en réalité unique en son genre et ne remplace aucun autre appareil existant. Son fonctionnement est nouveau. À quoi peut servir votre compagnon de l'esprit ?

Il peut tout d'abord jouer une fonction dynamisante exactement comme des vitamines pour l'esprit. En effet, grâce à la lumière diffusée dans les programmes du matin ou les siestes (après-midi), il peut dynamiser votre attention, votre temps de réactivité, votre mémoire et toutes les fonctions cognitives. Les recherches qui ont mis en évidence ce type particulier de longueur d'ondes, soit 470 nm (lumière bleue), constituent une véritable révolution.

Le PSiO peut aussi avoir de tout autres effets. En effet, si vous utilisez les programmes dits "du soir", ceux-ci sont encodés dans une autre lumière, celle-ci n'ayant aucun impact sur l'horloge biologique. C'est la lumière rouge. En mode pulsé, celle-ci développe un lâcher prise accéléré de l'attention et vous propulsera à l'état bordure du sommeil, un état particulièrement propice pour l'intégration de messages positifs encodés dans les Audiocaments® (des enregistrements par la voix) indiqués pour l'écoute avant de dormir.

Le PSiO peut donc avoir un effet apaisant, favoriser le sommeil ou diffuser des programmes de relaxation et de gestion des troubles dûs au stress pour votre bien-être ou vous aider à accéder au mieux-être, avec des programmes d'aide à la méditation et à la visualisation positive ou tout simplement être un outil de récupération d'énergie prodigieusement efficace et surtout naturel.

# Votre première séance



La séance découverte est probablement une bonne manière d'appréhender les différentes possibilités du PSiO.

Ensuite, pour savoir comment l'utiliser au mieux, posez-vous tout d'abord une question simple :

*« Je vais déjà très bien mais je désire aller mieux encore ? »*

Ou bien :

*« Je ne vais pas bien du tout et finalement je désire simplement revenir à l'équilibre et aller à nouveau bien ? »*

## Vous allez bien et vous voulez aller mieux ?

Si vous avez répondu à la première question par la positive, dans ce cas, les titres du matin sont à privilégier ! Cela ne veut pas dire que vous

n'aurez pas de plaisir en écoutant les titres du soir (relaxation en lâcher prise de l'attention) ou les turbo-siestes de l'après-midi. Cela veut simplement dire que vous êtes dans un état d'énergie suffisamment fort que pour vous lancer dans des exercices respiratoires et mentaux qui demandent votre pleine attention.

Quand on se lance dans des exercices de méditation et de pleine conscience, il faut avoir à l'esprit que cela correspond à un certain niveau d'énergie dont tout le monde n'est pas toujours capable. Nous pourrions même avancer que la plupart des gens qui se tournent vers un outil de détente tel que le PSiO n'ont en général pas l'énergie ni la motivation pour se diriger vers des exercices mentaux qui demandent de la concentration.

Donc, si vous vous sentez en pleine forme et que vous débordez d'énergie, les séances du matin sont indiquées pour vous. Et vous ne serez ni découragé, ni déçu, bien au contraire.

L'entièreté du catalogue PSiO est dans vos cordes. Vous pourrez pratiquer les séances du matin à votre rythme, c'est à dire lorsque le besoin se fait sentir. Il faut savoir que l'idéal est de pratiquer ces exercices tous les matins au moins au départ pour créer l'habitude et le rituel.

Ensuite, si le besoin s'en fait sentir, vous pourrez utiliser le PSiO en mode turbo-sieste avec les séances de musiques l'après-midi pour récupérer rapidement sans devoir vous endormir. Il existe différentes musiques sur lesquelles la lumière dynamisante a été encodée et vous pouvez ainsi choisir le type de musique qui vous convient le mieux pour accompagner vos séances de luminothérapie pulsée, soit les séances les plus efficaces pour stimuler les récepteurs situés dans votre rétine, reliés directement à l'horloge biologique et à la stimulation des hormones diurnes.

À nouveau, si le besoin s'en fait sentir, vous pourrez aussi utiliser, avant de vous endormir, n'importe quelle séance du soir puisque ces dernières sont toutes des séances préparatoires à une nuit sereine et récupératrice.



## Vous allez mal et vous désirez aller bien ?

Si, par contre, vous avez répondu à la question 2 et que vous avez surtout envie de vous faire dorloter, dirigez-vous exclusivement vers les séances turbo-siestes et les séances de relaxation totale (dites “du soir”) qui ne vous demanderont pratiquement aucune participation sauf de ne rien faire et de vous laisser complètement aller !

Donc, appréciez bien la différence d'orientation. Si vous vous sentez bien, allez vers les séances dites “ du matin” qui demandent des efforts. Si vous ne vous sentez pas en pleine forme, dirigez-vous vers les autres séances (turbo-siestes, les séances de récupération en musique, et Audio-caments®, les séances dites “du soir” c'est-à-dire de la détente profonde guidée par des voix relaxantes).

Les programmes plus en détails :

Au départ, trois types de programmes sont proposés : les programmes de RELAXATION, de MÉDITATION guidée et les TURBO-SIESTES en musique. Notez que plus d'une centaine de programmes existent en téléchargement sur PSiO Planet : la plateforme des « MP3 Color », un nouveau format inventé par PSYCHOMED !

## 2. Programmes PSiO

### Le matin

---



#### Visualisations positives

Ces séances permettent de se réveiller plus efficacement grâce à la lumière et de commencer la journée en pleine forme grâce à la visualisation positive pratiquée avec votre PSiO.

### L'après-midi

---

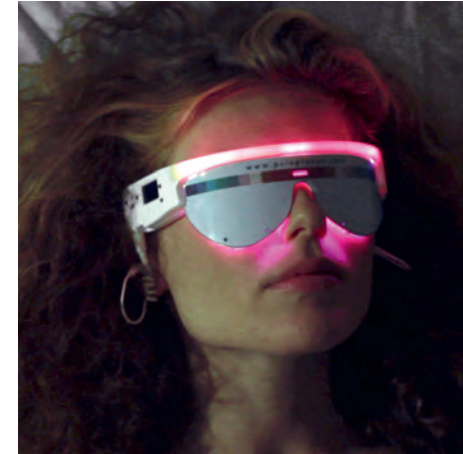


#### Musiques

Véritables turbo-siestes, les séances de l'après-midi permettent un break récupérateur en musique tout en stimulant l'esprit. Résultat : énergisant !

### Le soir

---



#### Voix relaxantes

Les couleurs pulsées associées aux voix et aux musiques stoppent les pensées ruminantes et mettent naturellement l'esprit au repos. C'est l'alternative idéale aux somnifères.

# Les séances du matin

---

Trois séries d'enregistrements sont proposées :

1. Arrêter le temps
2. Nova Era
3. Double You

## Arrêter le temps

Ces programmes sont les plus simples de la gamme des séances du matin ; ils sont conçus pour être utilisés comme préparatoire à la méditation et sont parfaitement adaptés à la mise en cohérence cardiaque c'est-à-dire l'induction de l'harmonie du système nerveux (le pilote automatique).

L'enregistrement «Arrêter le temps 5 min » est purement respiratoire.

Les titres guides «Arrêter le temps » sont conçus pour permettre aux participants aux cours et aux séminaires ZEN LATITUDES de continuer, à la maison, ou au bureau, le travail appris lors du cours ou du séminaire et de bénéficier d'un certain encadrement à distance.

Cette série est conçue spécifiquement pour être utilisée avec le logiciel de cohérence cardiaque BIO-BALANCE (Home version et Pro). Les enregistrements sont conçus pour permettre de courtes pauses bien-être en position assise à un bureau, dans un fauteuil ou sur un tapis de sol par exemple.

La série «Arrêter le temps » est une série d'enregistrements de relaxation spécialement conçus pour les pauses assez courtes durant la journée et l'environnement de travail. Elle se pratique assis en posture bien redressée et en toute concentration.

À la différence des Audiocaments®, censés avoir des vertus thérapeutiques sur les troubles corrélés au stress, il s'agit de titres de détente uniquement. Une autre différence entre ces deux gammes de titres est l'état de conscience et l'activation ou non de la partie gérant l'attention dans le cerveau. Alors que les Audiocaments® prônent le lâcher prise et l'écoute subconsciente (entendre sans écouter), les titres de la série «Arrêter le temps » prônent l'écoute consciente et la focalisation de l'attention sur le corps et la respiration. Il s'agit donc d'une tout autre relaxation.



En pratiquant les enregistrements «Arrêter le temps» lors de courtes pauses durant la journée et les Audiocaments® avant de se coucher, on agit à la fois au niveau du conscient et du subconscient pour enlever les tensions et le stress.

### Biofeedback de cardio-cohérence

La série «Arrêter le temps» est conçue spécialement pour être utilisée en synergie avec le logiciel de cohérence cardiaque qui permet en temps réel de vérifier l'efficacité de la détente pratiquée et de stimuler la profondeur de la concentration dans l'attention et la présence.

L'idée est ici de pratiquer une pause cardio-respiratoire permettant d'harmoniser la variabilité cardiaque directement corrélée à l'équilibre du système nerveux autonome et en même temps de faire un travail utile au niveau des croyances qui nous empoisonnent la vie (la culpabilité, les souffrances du passé, la peur du futur, le devoir, le paraître, la rancœur, etc.) et s'induire régulièrement des sentiments positifs de joie, de paix, d'amour et de sérénité éliminant automatiquement les sentiments négatifs qui nous gâchent la vie au quotidien. Les textes de cette série proviennent de mon expérience en méditation transcendantale, différentes lectures comme le livre le «Moment présent» d'Eckardt Tolle, les livres de Peter Russel et le séminaire de Pietro Dos, philosophe et coach bien-être.

## Nova Era

La série «Nova Era» propose visualisation guidée puis lâcher prise en musique. La série «Nova Era» traite de thèmes «tendance» en développement personnel comme ceux du «secret» et est constituée d'une assez longue visualisation guidée durant laquelle le thème est traité activement en état de haute attention, puis la phase intégrative se prolonge par une simple musique à écouter en couché si possible et en lâcher prise de l'attention.

Voici la description des différentes phases des deux intégrations :

### Phase 1 - Intégration en mode conscient :



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

Ensuite :

### Phase 2 - Intégration en mode subconscient :



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





## Double You

La série « Double You » propose des thèmes de développement personnel. Commenant par de la **visualisation guidée**, la séance est suivie de **suggestions** éricksoniennes.

L'intégration en mode conscient se réalise **en assis, dans la haute attention** et permet au cortex de s'imprégner de manière structurée de ces nouvelles informations qui auront un impact direct sur votre qualité de vie.

L'intégration en mode subconscient se réalise **en couché, en lâcher prise de l'attention** et permet au cerveau émotionnel d'intégrer ces informations à un «méta-niveau» sous forme imagée, symbolique et métaphorique. L'adoption de cet état modifié de conscience induit par la même occasion une optimisation des procédures mnésiques y compris des procédures travaillées en première partie de séance, en assis.

Ce qui est radicalement NOUVEAU dans cette approche c'est que la PHASE 2 (LÂCHER PRISE de l'attention) est grandement facilitée par l'effort mental réalisé durant la PHASE 1 (haute attention). Dans aucune technique connue à ce jour, cette progression paradoxale n'avait été faite. Or, tel un muscle qui se détend mieux après sa contraction maximale, l'esprit s'ouvre naturellement mieux au lâcher prise après une période en très haute concentration soutenue!

Voici la description des différentes phases des deux intégrations :

### Phase 1 - Intégration en mode conscient :



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

Ensuite :

### Phase 2 - Intégration en mode subconscient :



1. Position couchée, complètement relâché(e), respiration automatique non contrôlée
2. Lâcher prise total de l'attention volontaire, multi-évoqueries, métaphores symboliques, bruitages psychoacoustiques 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



## Les séances de l'après-midi

---

Fatigué? Un coup de barre? Prenez votre PSiO pour une séance de «tur-bo-sieste» en musique et récupérez en quelques minutes!

Les longueurs d'ondes choisies pour coloriser ces musiques augmentent rapidement votre état de vigilance. Le flot kaléidoscopique de couleurs chatoyantes vous emmène dans un voyage à travers les sens pour lâcher prise avec les soucis du quotidien, pour stopper la ruminantion et s'évader, tout en couleurs, dans un univers distrayant mais avant tout... Énergisant!

C'est bien une expérience sensorielle pure. Dès les premières secondes vous entrez littéralement DANS l'émotion musicale... Et bien sûr cette véritable immersion annule toute autre pensée que celle des sensations. Finalement une forme de méditation facilitée avec à la clé un formidable effet récupérateur!

«Refresh»!!!

# Les séances du soir

---

Les séances dites « du soir » sont toutes des séances de relaxation profonde. Elles sont classées en soirée car de manière générale, elles sont indiquées pour être écoutées à un moment où chacun a de la disponibilité et en préparation à la nuit sereine que l'on espère tous récupératrice et efficace. Les suggestions apaisantes incluses dans les messages des séances du soir auront donc ce rôle et c'est ainsi qu'elles préparent littéralement la nuit.

Cela dit, il est bien évident que les séances classées au soir, pourraient très bien être utilisées en après-midi ou en matinée (si on voyage en avion par exemple) et que ce classement est surtout fait à titre indicatif. On imagine mal, une séance de relaxation profonde effectuée au réveil alors que toute la machinerie hormonale du jour se met en branle. De même, l'après-midi, on essaiera malgré tout de garder un certain tonus d'éveil et même si on pratique une séance de relaxation, celle-ci sera dès lors plutôt trouvée à la rubrique après-midi.

Pour s'y retrouver facilement, voici comment l'encodage du type de lumière s'effectue :

- **Séance du matin** : encodage en lumière bleue continue
- **Séance de l'après-midi** : majoritairement plus de 33% de lumière bleue en pulsé
- **Séance du soir** : 100% encodée en lumière rouge pulsée (non stimulante pour les récepteurs aux capteurs reliés à l'horloge biologique situés dans la rétine).

# De quoi sont constituées les séances de relaxation profonde

Sur fond de musique douce, plusieurs voix vous guident vers un état de profonde détente, à la frontière du sommeil... Tantôt dans l'oreille gauche, tantôt dans l'oreille droite, parfois simultanément, à la fois amusantes et apaisantes, les histoires symboliques racontées s'adressent directement à votre subconscient qui perçoit ces messages alors que l'attention est mise au repos.

Basé sur les techniques de suggestion du Dr Milton Erickson, ces enregistrements sont le résultat de quinze années de recherche en psychoacoustiques et en médecine psychosomatique (de nombreux hôpitaux en Belgique et en France l'utilisent à présent : labo du sommeil, salle de réveil, anesthésie loco régionale, médecine préventive, etc.).

Les programmes RELAXATION sont la version colorisée des «Audiocaments®» : des enregistrements de rééquilibrage distribués en pharmacie en Belgique et prescrit uniquement par des médecins généralistes. Le Ministère de la santé en Belgique préconise l'usage de ces enregistrements notamment dans le cadre d'une campagne annuelle pour lutter contre la surconsommation des somnifères et des antidépresseurs.



# Les Audiocaments®



Aussi dénommés «Audiocaments®» ces enregistrements du soir sont clairement à visée thérapeutique. En tous cas ils s'inscrivent dans le cadre de programmes de soins soit en médecine générale, soit en médecine alternative ou en soins détente. Comment cela fonctionne-t-il ?

## Principe

Si nul ne conteste aujourd'hui l'existence du subconscient, cette «boîte noire» qui enregistre toute notre vie, chacun a déjà ressenti à quel point la musique peut influencer nos émotions et changer nos états d'âme.

Par ailleurs, le cerveau émotionnel qui est aussi conçu pour permettre une réaction immédiate en cas de danger et préparer ainsi le corps à l'action rapide, règle toutes les fonctions automatiques de nos organes (rythme cardiaque, sécrétion gastrique, respiration, péristaltisme intestinal, calibre des vaisseaux sanguins, sommeil, érection, etc.). Il est étroitement relié par voie nerveuse et glandulaire à ceux-ci.

En cas de stress ou de déséquilibre affectif, en fonction du profil des personnes, les tensions nerveuses ne pouvant s'épanouir dans l'action-réaction, s'exprimeront parfois dans tels ou tels organes et déséquilibreront leur fonctionnement naturel. La détente et la suggestion pratiquée dans les audiocaments® permettent ainsi une régulation de ces tensions nerveuses et ce à domicile. Les Audiocaments® constituent donc une solution complémentaire à la médication ou à une prise en charge psychologique personnalisée.



Vu l'expérience en milieu hospitalier et médical que nous en avons depuis plusieurs décennies et les effets relaxants importants obtenus tant en anesthésie loco régionale qu'en salle de réveil ou en labo du sommeil, nous considérons le contenu de ces enregistrements comme de véritables principes actifs auditifs.

## Complémentaire au traitement médical

Les médicaments sont une réponse physiologique à des symptômes physiologiques. Les Audiocaments® sont une réponse émotionnelle à des problèmes émotionnels. C'est là toute la complémentarité de l'audioceutique à la médecine générale. Lorsqu'on analyse le contexte émotionnel

lors d'une consultation, le médecin tout d'abord écoute son patient puis lui prodigue des conseils et lui prescrit un traitement médical.

La médication agit au niveau physiologique et l'écoute de l'Audiocament® prescrit devient le prolongement à domicile de la prise en charge émotionnelle commencée en cabinet par le thérapeute. Tout l'avantage de l'Audiocament® consiste donc à pouvoir faire bénéficier le patient d'un soutien émotionnel à la maison. L'Audiocament® ne remplace donc ni un traitement ni un thérapeute mais complète et prolonge son action.

## Impressionner le subconscient

L'écoute répétée de messages spécialement codés à l'attention du subconscient influence le comportement de manière profonde. La preuve en est l'influence parfois inattendue des publicités télévisées sur notre comportement. La suggestion indirecte utilisée dans cet enregistrement est sans doute à ce jour la méthode la plus performante pour mobiliser ces puissantes ressources inconscientes afin de nous aider à changer un comportement jugé néfaste par nous-mêmes. Elle agit de telle manière que, sans effort de votre part, vous développerez le comportement visé.

C'est un véritable réflexe conditionné de détente en rapport avec le thème traité qui progressivement va pouvoir s'installer et vous pourrez aussi observer une certaine distanciation par rapport à vos soucis ou la source de votre stress. Il apparaît en effet que ce ne sont pas tant les événements qui sont stressants mais surtout la façon dont nous les interprétons par rapport à notre façon de vivre.

## Qu'est-ce que la suggestion indirecte ?



Dr Milton H. Erickson

Basée sur les travaux pionniers du Dr Milton H. Erickson, cette technique a la particularité d'être douce, flexible et indirecte tout en proposant des suggestions standardisées. À la fin de sa vie, le Dr Erickson a passé la plupart de son temps à entraîner des thérapeutes dans son jardin. Il faisait cela en racontant des histoires, en travaillant sur ses étudiants tandis qu'eux étudiaient sa technique. Et, en travaillant intuitivement, il trouva les moyens d'offrir une théorie effective pour le groupe tout entier. La propre fille d'Erickson, Carol, elle-même psychologue, a conçu des enregistrements audio dans la tradition d'Erickson: «Mon père racontait les mêmes histoires encore et encore. Il utilisait des métaphores dans un sens large. Ainsi elles offraient un ensemble de choix positifs, permettant à une série de personnes différentes de s'y rapporter en fonction de leur individualité. Il offrait quelque chose d'universel et plus d'un ressentait le message comme s'il lui était destiné personnellement...» Carol Erickson - Interview Magical Blend 07/1991

## Pourquoi et comment parler au corps ?

Le corps et ses organes sont étroitement reliés au cerveau et plus particulièrement au cerveau émotionnel qui règle notamment toutes les fonctions automatiques. En cas de stress ou de dépression et en fonction du terrain

personnel, certains organes constituent indéniablement une voie d'expression des tensions accumulées. Par l'écoute d'enregistrements de détente et par les technologies puissantes utilisées dans les «audiocaments®», le cerveau émotionnel peut être approché, permettant une certaine rééquilibration des tensions au niveau des organes qu'il régule.



Marc François - Studio BSB

D'une part les technologies psychoacoustiques placées dans les Audiocaments® (fréquences audio de 3 à 8 hertz, relaxation guidée, exercices respiratoires) agissent comme puissant agent relaxant et font jouer la soupape anti-stress, d'autre part les suggestions pratiquées provoquent un apaisement au niveau des organes entrepris. Plusieurs études dans des revues internationales (par exemple, la revue « Nature ») ont prouvé l'influence de la suggestion sur les organes. Pour arriver à cet objectif, il est important que le cerveau rationnel, le conscient actif, soit mis au repos. C'est ce que l'on appelle le « lâcher prise » soit arriver à « entendre sans écouter » les messages contenus dans l'enregistrement ce qui dans le cas contraire limiterait très significativement la réceptivité subconsciente.

## Induction et suggestion

Plusieurs moyens pour créer un état de relâchement de l'attention sont utilisés dans nos enregistrements :

- métaphores,
- multi-évocations,
- bruitages,
- battements binauraux,
- stimulations sonores spécifiques, stimulations lumineuses à certaines fréquences qui, ainsi en synergie, potentialisent l'induction en état de réceptivité de manière radicale!

Ensuite, dans cet état particulier de flottement de l'attention, la personne a un accès facilité à ses ressources inconscientes. C'est pourquoi l'essentiel du message sera délivré par le thérapeute sous forme d'histoires, contes de fées, légendes, récits de la vie quotidienne... Matériaux, bien sûr, choisis pour cette puissance de leurs évocations tout en utilisant la technique de « confusion » d'Erickson pour dépasser les résistances conscientes à des suggestions de transformations.

## Les voix multiples



Joao Diaz - Speaker Brésil



Carla Diaz - Speaker Brésil

À certains moments précis dans l'enregistrement deux histoires sont racontées simultanément. Il s'agit d'une méthode permettant d'aider l'esprit conscient critique et analytique à ne pas se fixer sur les suggestions qui sont bien audibles (non subliminales). Le conscient, en règle générale, «décroche» et ne prête plus attention aux deux histoires. De plus, pour éviter toute tentative du conscient d'écouter ou de faire un rapport avec le problème à résoudre, la technique de la métaphore est utilisée. Les recherches ont prouvé que le langage de l'inconscient est originellement métaphorique.

Les audiocaments® ne sont en aucun cas conçus pour être un substitut à un traitement médical ou psychologique approprié mais pour les compléter et constituer une aide psychologique non personnalisée à domicile.



## Utilisation optimale des Audiocaments®

---

### Fréquence recommandée

Vous pouvez écouter ces enregistrements aussi souvent que vous le désirez.

- Au début, nous vous conseillons de l'écouter tous les jours au coucher ou durant la sieste durant 3 semaines.
- Puis 3 fois par semaine durant 2 mois.
- Ensuite, une fois par semaine durant 1 mois.
- Par la suite, n'hésitez pas à les réécouter quand vous en ressentirez le besoin.
- Avant la nuit, ces enregistrements sont la préparation idéale à une bonne nuit de sommeil et à des rêves à la fois agréables et utiles.

Utilisez cet enregistrement régulièrement. En effet, pour créer «l'ancrage» d'un nouveau comportement, la répétition ne peut qu'améliorer et renforcer le conditionnement qui s'opère automatiquement. Ce petit investissement de temps aura une influence sur le bien-être que vous ressentirez durant votre sommeil et durant toute la journée qui suit. Et progressivement, au fur et à mesure des écoutes, les suggestions agiront de plus en plus profondément, votre comportement pourra se modifier et la distanciation par rapport à vos problèmes se créer.

## Conseils pour l'écoute des Audiocaments®

Utilisez impérativement un casque stéréo et un lecteur de MP3 ou CD (facilement transportable sur votre lit). L'efficacité des technologies utilisées n'est vraiment optimale qu'avec un casque d'écoute. Lorsque les voix commencent à «parler» simultanément, laissez-vous entendre sans tenter d'écouter. Après un moment, vous n'aurez plus qu'une envie : laisser voyager votre esprit. Si vous n'écoutez pas directement ou plutôt si vous vous laissez entendre, tout en étant relaxé, les messages, métaphores et images peuvent plus facilement atteindre la partie de votre subconscient qui en a le plus besoin.

La plupart des personnes qui expérimentent ce type d'enregistrement entrent dans un état de relaxation profonde ou tombent dans un sommeil récupérateur. Par la suite, il se peut que leur conscient ne se souvienne que d'une partie des messages suggérés tandis qu'ils en ressentent les bénéfices dans leur vie quotidienne.

Nos enregistrements ont été conçus pour une utilisation régulière. Nous avons pris soin de les concevoir de telle manière qu'ils soient non seulement efficaces mais également suffisamment intéressants et surtout agréables pour que vous ayez envie de les réécouter souvent. Chaque enregistrement comprend de multiples niveaux de métaphores et d'effets spéciaux complexes. Une bonne partie du plaisir qu'ils peuvent procurer réside dans le fait que chacun y trouve ses propres niveaux et dimensions de significations.

## Préparation au lâcher prise

Le programme «Lâcher prise», introduction aux audiocaments®, a été conçu pour préparer les personnes qui n'ont pas encore vécu d'expé-



rience en relaxation profonde. Nous le conseillons comme enregistrement n°1 avant de commencer l'écoute d'audiocaments® ou si l'effet d'un audiocament® vous semble trop fort ou encore s'il vous demande un lâcher prise que vous n'êtes peut-être pas encore prêt à faire.

## IMPORTANT

Ne pas utiliser les Audiocaments® lors de la conduite d'un véhicule vu son effet sur le niveau de vigilance. Les audiocaments® ne sont en aucun cas conçus pour être un substitut à un traitement médical ou psychologique approprié mais pour les compléter et constituer une aide psychologique non personnalisée à domicile.

## Le cas particulier de l'usage en après-midi

En après-midi, et spécialement pour les personnes en pré-dépression ou carrément en dépression hivernale ou non, l'usage de programme de relaxation se fera en utilisant les programmes rangés dans la section après midi. Qu'ont-ils de différent ? Très simplement, il s'agit d'exactement le même contenu audio. Le titre est identique, cependant, l'encodage de la lumière est en bleu plutôt qu'en rouge. Ceci permet de, tout en stimulant l'horloge biologique en mode « jour » avec la lumière configurée sur 470 nm (bleu), de proposer une délocalisation de l'attention grâce à la lumière pulsée et aux différentes techniques de distraction audio de l'attention qui sont bien implémentées dans les MP3.

Une personne déprimée pourra ainsi pratiquer sa séance de relaxation sans pour autant stimuler le maintien de la stimulation de l'horloge biologique en mode jour.



## 3. Choix des séances

Comment choisir les séances qui vous conviennent.

### Séances du matin : visualisations positives

---

Elles permettent de se réveiller plus efficacement grâce à la lumière et de commencer la journée en pleine forme grâce à la visualisation positive pratiquée avec votre PSiO. Ces séances sont globalement achalandées de lumière bleue pour inhiber la mélatonine, l'hormone associée au sommeil. C'est la raison pour laquelle elles conviennent bien à la matinée. Dans cette rubrique vous trouverez trois séries d'enregistrements .

#### Arrêtez le temps



C'est une série en général composée d'enregistrements courts spécialement conçus pour être pratiqués en haute attention. Principalement basée sur des exercices respiratoires et la visualisation émotive, cette série convient particulièrement bien pour entraîner la cohérence cardiaque et équilibrer

le système nerveux. Les séances sont enrichies de lumière bleue pour encourager l'attention qui est très sollicitée.

#### Nova Era



La série «Nova Era» traite de thèmes de développement personnel comme ceux du livre best-seller le «secret» et est constituée d'une assez longue méditation durant laquelle le thème est traité activement en état de haute attention, puis la phase intégrative se prolonge par une simple musique à écouter en couché si possible et en lâcher prise de l'attention (pulsation à la fin en mode intégration).

#### Double You



Les thèmes sont du développement personnel. L'intégration en mode conscient se réalise en assis ou semi-assis, dans la haute attention et permet au cortex de s'imprégner de manière structurée de ces nouvelles informations qui auront un impact direct sur votre qualité de vie. La réalité dépend en effet de la façon dont vous la percevez. Si vous

êtes serein et que vous adoptez une vision positive des choses, votre réalité en sera tout simplement améliorée si pas transformée!

L'intégration en mode subconscient se réalise en couché, en lâcher prise de l'attention et permet au cerveau émotionnel d'intégrer ces informations à un «méta-niveau» sous forme imagée, symbolique et métaphorique. L'adoption de cet état modifié de conscience induit par la même occasion une optimisation des procédures mnésiques y compris des procédures travaillées en première partie de séance en assis.

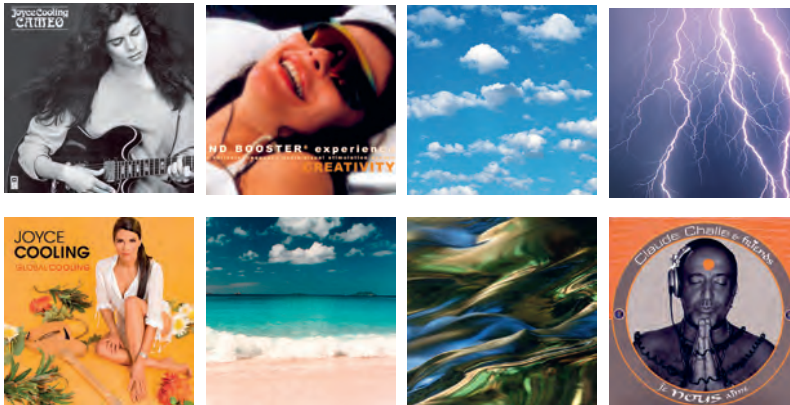
Ce qui est radicalement NOUVEAU dans cette approche c'est que la PHASE 2 (LÂCHER PRISE de l'attention) est grandement facilitée par l'effort mental réalisé durant la PHASE 1 (haute attention). Cette progression paradoxale n'avait été faite dans aucune technique connue à ce jour. Or, tel un muscle qui se détend mieux après sa contraction maximale, l'esprit s'ouvre mieux au lâcher prise après une période en très haute concentration soutenue!

On pratique ainsi, grâce à cette double intégration, un ancrage positif et profond de cette nouvelle attitude mentale.

## Séances de l'après-midi : musiques

Véritables turbo-siestes, elles permettent un break récupérateur en musique tout en stimulant l'esprit. Résultat : énergisant!

Deux types de turbo-siestes sont proposées : des séances de 5 à 10 min & des séances de 15 à 40 min.



## Turbo-siestes courtes (5 à 10 min.)

Dans cette rubrique, vous trouverez des enregistrements en musique de styles variés :

- **New age** : de la musique douce faite de longues nappes au synthétiseur
- **Latin jazz** : la musique de Joyce Cooling, une guitariste/vocaliste californienne largement inspirée par Lee Ritenour et Bob James
- **Lounge** : la musique de Claude Challe, le bien connu metteur en fête parisien, concepteur du célèbre label Buddha Bar.
- **Musique Classique** : divers auteurs en lumière pulsée ou en mode lumière continue
- **Electro-lounge** : la musique du groupe Prozac, un groupe parisien très intéressant qui donne la pêche!

En fonction du rythme, l'effet sera plus ou moins dynamisant.

## Turbo-siestes longues (15 à 40 min)

- **Musique PRO** : ce sont des séances en musique « new age » conçues pour les professionnels ; elles sont adaptées à leurs séances de soins et varient en temps : 15 min, 20 min, 30 min, 45 min, 60 min.
- **Musique electro & beats sonores** : ce sont des séances de musique électroniques de 15 min à 40 min qui sont enrichies de beats sonores sur certaines fréquences calibrées pour conduire un effet supplémentaire. Les titres des séances indiquent l'effet recherché.



## Séances du soir : voix relaxantes

---

Les couleurs pulsées associées aux voix & aux musiques stoppent les pensées ruminantes et mettent naturellement l'esprit au repos ; c'est l'alternative idéale aux somnifères. Toutes ces séances sont assorties de rouge principalement ou de couleur dans les tons rouges ou encore de mélange de couleurs associées principalement au rouge. En effet, la couleur rouge n'altère en aucune manière la sécrétion de mélatonine (à la différence du bleu).

À la différence des séances conçues pour le matin, on peut donc s'endormir ensuite.

Ces séances sont aussi appelées « AUDIOCAMENTS ». Les textes sont conçus par des médecins et kinésithérapeutes spécialisés. Les techniques utilisées sont inspirées de la sophrologie et de la suggestion indirecte (voir

Dr Erickson). Ce sont des séances de relaxation profonde agrémentées de plusieurs voix, souvent une voix de femme et une voix d'homme qui se succèdent et qui à un certain moment se dédoublent en deux histoires différentes : l'une dans l'oreille droite, l'autre dans l'oreille gauche. Ceci favorise le lâcher prise de l'esprit cartésien qui « abandonne » naturellement à ce moment l'écoute pour passer en mode de simple « audition » subconsciente : vous entendez tout mais vous n'écoutez plus les messages positifs sous forme d'histoires métaphoriques (imaginées). En fonction des thèmes, les histoires métaphoriques sont adaptées.

Il est possible d'influencer les fonctions automatiques du corps en visualisant certaines images. Exemple : visualiser de mordre à pleines dents dans un citron coupé en deux provoque automatiquement l'activation des glandes salivaires.

Il a été prouvé qu'il est impossible de ne pas visualiser les images évoquées. Exemple : essayez de ne pas visualiser un éléphant rose...

Dans le titre « arrêter de fumer » par exemple, le médecin qui a écrit le texte raconte l'histoire d'une personne qui s'est fixé un objectif : faire l'ascension d'une montagne. À chaque étape de l'ascension, il peut apprécier la beauté du paysage et respirer l'air pur de la liberté de ne plus fumer. Il se libère au fur et à mesure qu'il fait cet effort pour atteindre son objectif...

Chaque thématique, a donc fait l'objet d'une série de métaphores adaptées. C'est un travail qui s'est étalé sur plusieurs années.

Ces enregistrements ont fait l'objet durant vingt ans de séances de relaxation dans les hôpitaux pour aider les patients à gérer le stress lié à l'hospitalisation : anesthésiologie régionale, salle de réveil, gastroscopie, labo du sommeil, dentisterie, etc.

Les exemples sont nombreux et permettent d'affirmer aujourd'hui que ces enregistrements sont efficaces pour apaiser les multiples troubles liés au stress. En général, les médecins les prescrivent en COMPLÉMENT des médicaments. Ils ne les remplacent pas mais les complètent grâce à la

dimension émotive unique qu'ils peuvent prodiguer : empathie, douceur, techniques de relaxation et psychoacoustiques ; tout est bon pour provoquer la détente et le retour à l'équilibre nerveux.

En Belgique, ces enregistrements sont disponibles sous forme de CD physique délivrables par les pharmacies du pays.

Le ministère de la Santé belge a jugé bon d'intégrer une information sur ce type de produit dans le manuel du médecin généraliste.



## Photosensibilité

---

Les titres photosensibles reprennent certaines séances mais en LUMIÈRE CONTINUE (sans clignotements). En effet, 7 % des utilisateurs n'apprécient pas le clignotement (conçu pour faciliter le lâcher prise de l'esprit). Par ailleurs, 0,3% de la population est épileptique. Le clignotement pour les personnes souffrant d'épilepsie est totalement contre-indiqué car il peut provoquer une crise. Si le clignotement vous gêne, utilisez les enregistrements photosensibles qui proposent une lumière continue tout au long de la séance. Si le clignotement vous gêne, il serait peut-être indiqué de CONSULTER VOTRE MÉDECIN.

N.B. : le rangement en catégorie séances du matin, de l'après-midi et du soir est bien sûr un conseil. Il vous est loisible de pratiquer n'importe quelle séance à n'importe quel moment de la journée et de la nuit. Sachez cependant que les effets étant différents, l'utilisation de cette manière est conseillée.

## Lumière continue ou lumière pulsée

Les programmes en mode « lumière pulsé » privilégient l'arrêt de la rumination. Ils sont donc adaptés en cas de problème de sommeil ou de stress.

Les programmes en mode « lumière continue » sont, quant à eux, plus fréquemment utilisés pour lutter contre la dépression saisonnière.

## Yeux ouverts ou fermés ?

Même yeux fermés, la lumière agit à travers les paupières. Il est cependant conseillé de pratiquer :

- **Le matin : yeux ouverts**, les programmes conçus pour le réveil (visualisation guidée par la voix).
- **L'après-midi : yeux ouverts ou fermés**, les programmes conçus pour faire un break / sieste (musiques).
- **Le soir : yeux fermés**, les programmes conçus pour être écoutés dans votre lit, avant de dormir (voix relaxantes).



## Comment comprendre l'effet P*Si*O en mode pulsé ?

---

Notre esprit est constamment transporté via les zones de l'anticipation ou de la mémoire, dans des espaces remplis d'images et d'idées qui reviennent souvent en boucle. C'est la rumination des pensées. La plupart du temps nous ne sommes pas là. Nous ne sommes pas au moment présent!

Nous sommes dans le passé ou dans le futur mais nous oublions le présent... Nous oublions la sensation du vivant, qui devrait être omniprésente! C'est souvent plus facile à dire qu'à gérer, il est vrai. Le P*Si*O apporte cependant une solution très pragmatique à cette problématique. Voyons comment!

### La rumination s'arrête, la sensation naît au moment présent

Le P*Si*O guide irrémédiablement l'esprit à travers différents états de l'attention. Dans la plupart des cas, que se passe-t-il? Les sons et les lumières émises envahissent rapidement les zones sensorielles auditives et visuelles. La rumination stoppe automatiquement pour laisser place à la contemplation des scènes visuelles colorées. S'il s'agit de programmes courts, l'attention est principalement dirigée, non plus vers les pensées mémorisées ou dans les zones du champ de conscience dévolues à l'anticipation mais **dans les perceptions audiovisuelles présentes.**

C'est ainsi que l'on appréciera la musique de manière beaucoup plus profonde et détaillée. Certains diront qu'ils « vivent littéralement la musique ».

Ensuite, si les programmes se prolongent, **l'attention devient flottante** et l'esprit est ainsi mis au repos progressivement puis... Radicalement! C'est la raison pour laquelle le PSiO est toujours un outil de récupération mentale et a littéralement un indéniable effet énergisant.

Plus le programme est long, plus il dirige l'esprit progressivement **vers l'état d'attention au repos**. Cet état particulier où l'on est encore éveillé mais où l'on croit dormir (mais si quelqu'un vous parle ou touche votre bras vous réalisez ainsi que vous ne dormiez pas encore). C'est l'état de l'esprit où l'on entend encore tout, mais où l'on n'écoute plus... C'est ce qu'on appelle « **l'écoute subconsciente** » (car le conscient ne filtre plus les messages, l'attention n'étant plus en action).

Cet état appelé aussi « sophroliminal » par les sophrologues ou « état crépusculaire » par d'autres, est un état de l'attention où l'esprit ne s'arrête que rarement car de manière générale il s'enfonce ensuite vers le sommeil.

Grâce au PSiO, l'esprit est alors maintenu **au bord du sommeil**, mais reste conscient. Or, cet état possède des propriétés particulièrement intéressantes : il est connu comme favorable à la suggestion, l'esprit étant plus perméable, il est aussi connu comme très récupérateur car dans cet état l'esprit et l'attention sont complètement au repos. Or l'attention requiert une énergie considérable. La mettre au repos induit donc un retour en énergie sur le plan mental. On se sent ressourcé...

Atteindre cet état est donc appréciable pour toutes les personnes qui recherchent une récupération rapide et efficace comme les infirmiers qui travaillent la nuit, les pilotes en décalages horaire, les étudiants en période d'examen ou tout simplement les hommes et femmes d'affaires qui sont stressés par leur travail harassant.

## Lâcher prise

Comment le PSiO agit-il pour être si efficace ? Le PSiO utilise simplement certaines fréquences de sons et de lumières pulsées (qui ont fait l'objet d'étude à l'électroencéphalographie) avec un étonnant pouvoir de distraction, pour entraîner votre esprit dans des niveaux de la conscience habituellement indomptés ! Par exemple, il est difficile par la volonté de lâcher prise c'est-à-dire de **relâcher le niveau d'attention**. Grâce au PSiO c'est devenu un jeu d'enfant !

Autre exemple : se positionner à la frontière du sommeil sans y sombrer irrémédiablement. Avec le PSiO (sur certains programmes comme ceux des catégories pour la soirée), vous êtes emmenés en bordure du sommeil et vous y restez autant de temps que s'effectuent les suggestions ou que le programme vous y maintient tout simplement.

## Références : utilisation dans des environnements de stress extrême

Dans les hôpitaux, cette technique est utilisée depuis 1994 pour permettre aux chirurgiens d'opérer sans sédation intraveineuse pendant toute la durée d'une opération sous anesthésie loco régionale.

Comme l'adage populaire le précise « qui peut le plus, peut le moins » ! Vous pourrez donc bénéficier tout aussi efficacement des vertus du PSiO pour un simple usage privé (comme un ancrage par la voix avec des images évoquées et des suggestions positives pour votre Être profond).

# PSiO & Audiocaments®

Le PSiO utilise 2 modes d'actions combinés :

- Relaxation par la voix
- Exposition bénéfique à la lumière

## Posologie

- Avant de s'endormir
- Tous les jours pendant trois semaines puis
- Trois fois par semaine pendant deux mois puis
- Une fois par semaine pendant un mois
- Puis, à chaque fois que le besoin s'en fait sentir...

N.B. : on peut alterner différents programmes «Audiocaments®» sans risque d'interférence négative.

## Objectif

Il s'agit de créer un ancrage positif conditionné par une écoute régulière.

Après plusieurs écoutes, l'utilisateur entend en effet les suggestions mais ne les écoute plus attentivement. L'intégration est à ce stade optimale (et la relaxation maximale).



## Les lunettes PSiO au lit

En général, à la fin de la séance ou durant la nuit, lors d'un réveil partiel, l'utilisateur enlève la lunette et la dépose à côté de son lit.

## Différence entre mode pulsé et mode non pulsé

Les programmes «Audiocament®» en mode pulsé privilégient l'induction du « LÂCHER PRISE » et l'arrêt de la rumination qui seront donc plus rapide.

## Contre-indication

Aucune. Mais pour les patients atteints par l'épilepsie, il faut UNIQUEMENT utiliser les programmes «PHOTOSENSIBLES» soit générés en mode non pulsé.



## 4. Conseils d'utilisation

### Quelques indications pour mieux profiter et bénéficier de cette technologie

---

Si possible, prenez chaque jour le temps de faire une pause de détente. Si possible, utilisez l'appareil dans un cadre où vous ne serez pas dérangé(e). L'idéal est de l'utiliser à l'heure de la sieste, après le travail en fin de journée ou avant de dormir. Certains utilisent le PSiO aussi le matin sur certains programmes spécifiques.

## Trouvez une position confortable

Nous vous invitons désormais à faire l'expérience de ces processus qui pourront vous être bénéfiques. Développez une habitude confortable pour les prochaines semaines. Notez comment vos expériences sont différentes d'un moment à l'autre, et comment vos réactions face à des situations anxiogènes sont modifiées dès que vous utilisez le PSiO régulièrement.

## Quelques conseils d'utilisation

---

Choisissez toujours un endroit adéquat pour le repos, où vous pouvez vous étendre sans être interrompu tout en disposant du temps suffisant pour apprécier la séance ainsi que d'un moment de relaxation ensuite, en toute tranquillité.

Détachez tout vêtement serrant, ôtez vos chaussures, couchez-vous ou asseyez-vous confortablement dans un fauteuil. Si vous fermez les yeux durant la séance. La lumière passera de manière diffuse à travers vos paupières fermées.

Lors des premières séances, assurez-vous que le régulateur d'intensité lumineuse soit positionné sur un niveau relativement faible. Nous vous suggérons lors des séances ultérieures d'augmenter progressivement l'intensité lumineuse et le volume sonore afin d'accroître l'impact de l'appareil, sachant toutefois que l'unique mesure recommandable est votre confort. Référez-vous donc à votre propre sens du confort pour régler l'appareil et pour ce faire choisissez l'intensité et le volume qui vous paraissent adéquats et confortables personnellement.

Étant donné que le PSiO est un équipement d'entraînement et de gymnastique cérébrale, il a naturellement un effet cumulatif. Au plus vous faites des séances, au plus vous entraînez ce muscle qu'est, métaphoriquement, votre cerveau et au plus il vous sera facile d'atteindre les états de conscience désirés.

Le PSiO ne possède aucune contre-indication connue (excepté dans le cas des personnes souffrant d'épilepsie et pour lesquelles une lumière intermittente peut être à l'origine d'une crise), il n'existe aucun inconvénient à effectuer plusieurs séances par jour. Les séances peuvent même être suivies successivement pour toujours évoluer vers une relaxation plus profonde. Mais il est évidemment déconseillé de suivre un programme de concentration immédiatement après un programme de relaxation !

Après une séance de PSiO, aménagez-vous une période de calme ou d'activité n'exigeant pas de haute vigilance comme conduire en voiture ou manipuler un outil dangereux !

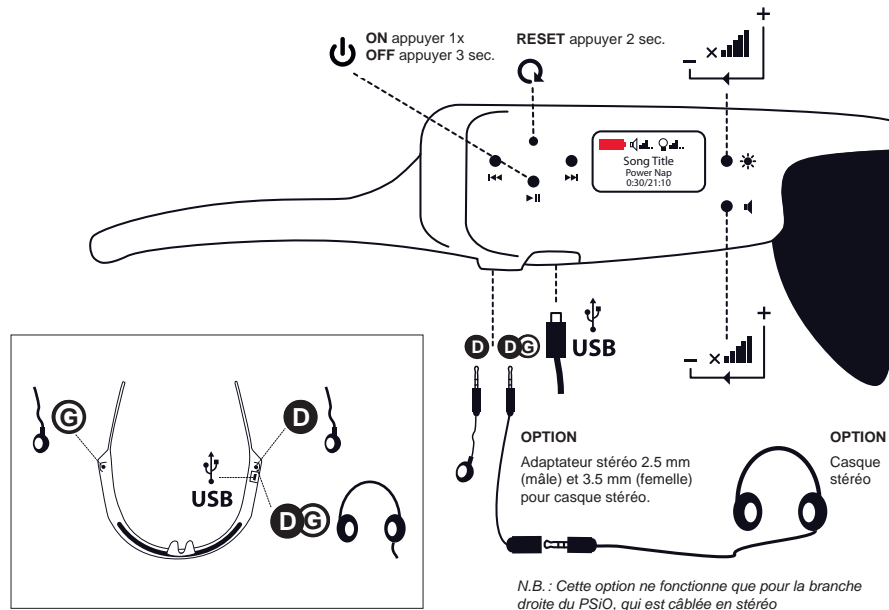


## Précautions d'utilisation

---

- Quand vous procéderez au téléchargement, ne retirez jamais le câble avant que le téléchargement ne soit complètement terminé ! Ceci détériorerait définitivement le PSiO et la garantie ne pourra être d'application dans ce cas.
- Pour le voyage n'oubliez pas de retirer les fiches des petits écouteurs.
- Ne touchez pas les verres des lunettes. S'il y a des traces de doigts nettoyez-les avec un tissu sec.
- N'utilisez pas le PSiO dans des lieux anormalement poussiéreux ou sales.
- Évitez le contact avec une humidité excessive.
- L'appareil est conçu pour résister à des chocs d'intensité modérée.
- Ne le laissez pas exposé à la lumière solaire directe pendant une longue période, ou à l'intérieur d'une voiture fermée lors de fortes chaleurs.
- Nettoyez de temps à autre les lunettes à l'aide d'un chiffon propre et d'un peu d'eau pour éviter l'accumulation de graisse et de saleté sur les verres.
- Branchez et débranchez toutes les connexions par leur fiche. Ne les retirez pas en tirant sur leur câble. Ils pourraient subir des dégâts.

# Commandes



# Instructions d'utilisation

## Déroulement d'une séance

1. Connectez les écouteurs.
2. Allumez votre PSiO en poussant sur >II (ON). Lors de la première utilisation, si le message «Plug your PSiO» est affiché, branchez le câble USB sur votre PSiO et l'autre extrémité sur l'adaptateur secteur ou sur votre ordinateur. Laissez charger complètement la batterie pendant au minimum 5 heures jusqu'à ce que le voyant de la batterie, le « cylindre » horizontal sur l'afficheur, soit tout blanc. Notez qu'en poussant pendant plus de 2 secondes sur ce bouton, toute inscription disparaîtra de l'écran. Dès lors, en relâchant ce bouton, vous éteignez votre PSiO (qui se met en veille).
3. Utilisez les boutons «Aller en arrière» |<< ou «Allez en avant» >>| et l'afficheur pour sélectionner un des titres chargés sur votre PSiO.
4. Installez-vous confortablement, appuyez sur >II (PLAY) pour démarrer une séance, mettez le « PSiO » et placez les écouteurs.
5. Si vous réappuyez sur >II (PLAY), vous placez le PSiO en PAUSE.

## Pour terminer une séance

Veillez appuyer pendant plus de 3 secondes sur le bouton >II pour éteindre votre PSiO.

## 5. Vidéos

### Comment utiliser le PSiO ?

---

#### Dans l'avion



Dans l'avion, il arrive que l'avion ne puisse recevoir son autorisation de décoller tout de suite. Ceci illustre exactement la situation de stress qui est définie par une impuissance à entrer dans l'action de résolution du problème.

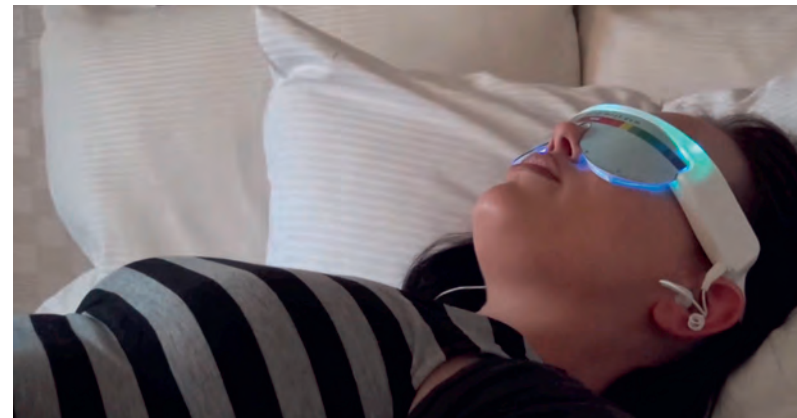
Dans l'avion pendant le vol, surtout 2 ou 3 heures avant l'atterrissage. Après avoir mangé, la nuit peut commencer et la période de préparation à la récupération peut commencer. On préconisera pour cette séance d'utiliser un Audiocament® ou une séance longue de turbo-sieste.

#### Dans le taxi



Au cours du voyage ou bien entre deux rendez-vous épuisants, il arrive que les courses en taxi soient assez longues. C'est parfaitement l'occasion d'utiliser le PSiO et de récupérer pendant la course. Une turbo-sieste courte ou longue en fonction du temps disponible conviendra excellentement pour récupérer rapidement.

#### À l'hôtel pour récupération rapide



Bien évidemment, l'hôtel est un lieu parfait pour l'utilisation du PSiO le matin pour se réveiller en pleine forme, l'après-midi en mode turbo-sieste ou le soir pour préparer la nuit de sommeil. Lorsqu'on est en décalage horaire, il sera parfois judicieux de faire une turbo-sieste avant de prendre une bonne douche et de ressortir pour toute la soirée...!

## Après le travail



Après une journée de travail, il est idéal de faire une turbo-sieste plutôt que de tomber endormi. En effet, ceci risque de provoquer un endormissement trop tôt par rapport à l'usage normal et de créer de grandes difficultés à l'endormissement aux heures conventionnelles. L'individu se retrouve ainsi en décalage horaire et doit attendre 2 à 3 h du matin pour pouvoir trouver naturellement le sommeil. La turbo-sieste permet le repos rapide et la récupération SANS risquer de tomber endormi. C'est la grande valeur ajoutée.

## Avant de sortir pour profiter d'une soirée sans fatigue



Idem pour se donner de l'énergie avant de sortir, la turbo-sieste est idéale. Elle permet de se rebooster naturellement et de profiter de la soirée qui va suivre y compris après une journée entière de travail.

Visionnez les vidéos sur [www.psi0.com/fr/usage.html](http://www.psi0.com/fr/usage.html)



## 6. Exemples de protocoles d'utilisation P*SiO*

### Introduction aux Audiocaments®

---

Préalablement à la présentation des principaux protocoles, je désire ici faire une parenthèse essentielle qui vous permettra de bien comprendre les protocoles proposés. Il s'agit avant tout de logique. Cependant, l'utilisation des programmes du soir (les Audiocaments®) nécessitent l'information suivante :

Il existe en effet, une posologie précise qui a été mise au point il y a dix ans grâce au passage de 24 délégués médicaux sur 5.000 médecins généralistes belges. Ce fut donc une aventure assez extraordinaire ! Cette présentation a permis d'introduire l'audio médecine aux plus grands prescripteurs de médicaments de Belgique et de récolter des remarques intéressantes. Pour information, les délégués sont passés en douze mois à trois reprises, soit un total de 15.000 visites. Ils ont présenté les Audiocaments® avec deux autres produits : un antibiotique et le tristement célèbre antidépresseur « Prozac ». Cette société d'outsourcing de la délégation médicale est l'entreprise Quintiles/Innovex. Elle est active en Belgique et en France avec plus de 600 délégués médicaux pour la Belgique. L'audio médecine a donc été présentée par la grande porte conventionnelle de la délégation médicale officielle. Un choix difficile mais qui s'est avéré très vite pertinent.



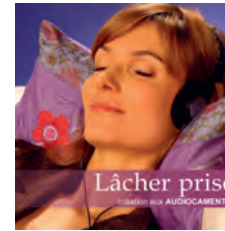
Les résultats ont rapidement mis en évidence que la structure même des Audiocaments® (une mise en relaxation physique rapide suivie de l'induction d'un état de flottement de l'attention puis d'une phase de suggestion en multi-évoqueries), provoquait souvent un rejet de la part des utilisateurs. Il s'agissait pourtant de personnes très stressées à qui leur médecin avait justement pensé spécialement pour tester cette nouvelle proposition. Après analyse, il s'est avéré que ces personnes avaient pour habitude de vouloir tout contrôler. C'était sans doute une des raisons de leur anxiété permanente, étant entendu que nous ne contrôlons pas grand-chose dans notre vie. Lorsqu'elles se sentaient attirées vers le lâcher prise de l'attention, notre meilleure sentinelle, elles bloquaient net et revenaient chez leur médecin en expliquant que ces voix étaient tout sauf relaxantes ! Certaines personnes étaient presque choquées. Les médecins sont donc revenus vers les délégués avec ce message exprimant leur désarroi.

Nous avons donc entrepris la mise au point d'un titre introductif plus léger, le titre « LÂCHER PRISE ». L'objectif était de détendre mais d'une manière moins radicale. Nous avons donc placé une seule voix dans cet enregistrement au lieu de deux se chevauchant. Au lieu de faire se déplacer de droite à gauche la voix comme c'est le cas dans les Audiocaments®, nous avons plutôt axé sur un discours stable s'adressant au conscient analytique et rationnel de l'utilisateur parfois sur le qui-vive. Ensuite, l'art en la matière a été de travailler la construction du texte pour obtenir une certaine forme de confusion mais légère et progressive, le suivi du texte, dans l'attention soutenue, étant de plus en plus compliqué à effectuer. Le résultat ne s'est pas fait attendre et immédiatement les rejets ont disparu ! En clair, même les plus contrôleurs se sont laissés entrer en état de relaxation ! Le titre «Lâcher prise» est donc devenu incontournable en matière d'introduction des Audiocaments®.

La recommandation générale pour les « grands contrôleurs » est donc de toujours démarrer la procédure de gestion du stress avec ce titre. Dès que la personne « entend le message mais sans l'écouter attentivement », on considère que l'attention commence à flotter et que la sentinelle de l'esprit

de l'utilisateur accepte de se mettre au repos. C'est en tous cas le signal auquel il faut attacher de l'importance pour pouvoir se lancer ensuite dans l'écoute des « Audiocaments® » aux voix multiples.

## Posologie



1. Lâcher prise
2. Audiocament
3. Autres titres complémentaires

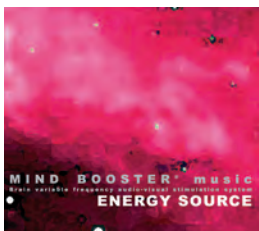
## Les modes de lumières pulsées et continues

Certaines personnes utilisent uniquement lâcher prise car elles en ressentent des bienfaits immédiats. Elles ont peur de perdre cette avancée et n'osent pas passer aux titres suivants. Il faut donc les encourager à passer à la vitesse supérieure. L'utilisation des programmes en mode continu est proposée dans la même logique : d'abord mode continu, ensuite le mode pulsé qui bien évidemment par son action distrayante plongera plus rapidement en état de détente alors que le mode de stimulation en continu n'opère aucune aide à ce sujet.



# Des protocoles d'utilisation

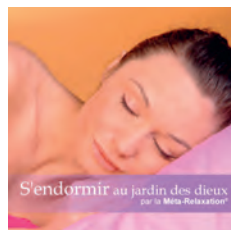
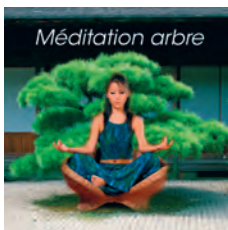
## Fatigue excessive - épuisement - long séjour en clinique



- **Après midi** : une turbo-sieste de min 15 minutes ou de 30 min.
- **Soir** : un Audiocament® selon le thème mais plutôt de type généraliste (Lâcher prise, Gestion du stress, Joie de vivre, Se libérer l'esprit).

## Confort de vie - détente générale

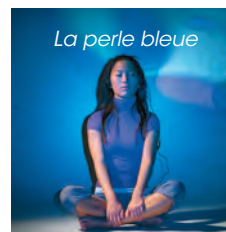
Tout va bien, vous êtes en forme mais un certain besoin de mieux-être vous a amené vers la lunette PSiO :



- **Matin** : Méditation arbre (« Méditation guidée »)

- **Après-midi** : Mix Claude Challe 15 min. (« Turbo sieste »)
- **Soir** : S'endormir au jardin des dieux (« Audiocament® »)

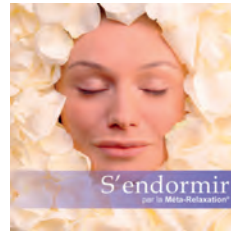
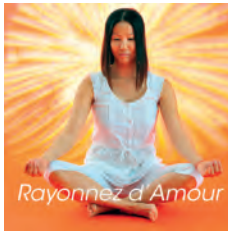
Sur ce même schéma, vous pouvez piocher dans les titres du matin et alterner quand vous en avez soit le besoin, soit le temps, les différents titres de développement personnel qui s'y trouvent. Idem pour les turbo-siestes, choisissez parmi la grande variété de styles de musiques : classique, sons natures, new age, jazzy, lounge, electro lounge & electro. Pour les titres du soir, voyez les thématiques généralistes (voir précédemment). Le PSiO va vous mettre sur la voie de la méditation guidée, les différents exercices de visualisation positive et les grands classiques de la relaxation. Ensuite, si le besoin se fait sentir, vous pourrez aussi vous diriger vers un cours en groupe ou pratiquer seul les exercices appris. Autre exemple :



- **Matin** : La perle bleue (« Méditation guidée »)
- **Après-midi** : Mix Joyce Cooling 15 min (« Turbo sieste »)
- **Soir** : Lâcher prise (« Audiocament »)

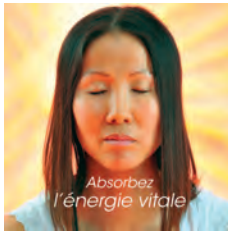
## Anti-dépression

Au départ, utilisez l'après-midi : Une turbo-sieste au choix selon la musique préférée et avant la nuit, utilisez « S'endormir ». Ensuite, après 2 semaines, quand vous semblez remarquer que vous vous sentez mieux :



- **Matin** : Rayonnez d'Amour
- **Après-midi** : Joie de Vivre (spécial encodé en bleu)
- **Soir** : S'endormir

Ou



- **Matin** : Absorbent l'énergie vitale
- **Après-midi** : Wake up
- **Soir** : Retrouver la joie

## En cas de troubles psychosomatiques

Recherchez votre trouble dans la liste des thématiques « Audiocaments » proposées et utilisez ce titre chaque soir selon la posologie :

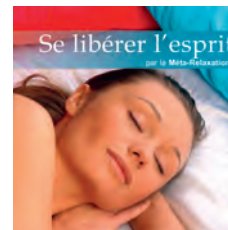
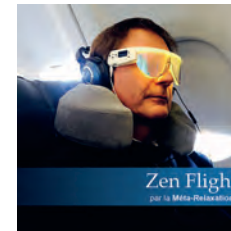
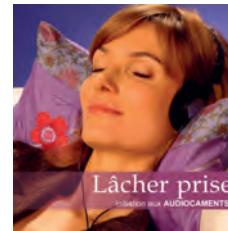
- Tous les jours durant 3 semaines

- 3 fois par semaine pendant 2 semaines
- 1 fois par semaine durant un mois

## Voyage & décalage horaire

**Pour les vols courts** : utilisez les turbo-siestes selon le temps qui est à votre disposition. Celles-ci vous permettront de lutter efficacement contre la fatigue du voyage en avion qui est toujours très éprouvant.

**Pour les longs vols Nord-Sud** : utilisez un Audiocament® après le repas (Lâcher prise - Flying zen - Gestion du stress - Joie de vivre- Se libérer l'esprit)

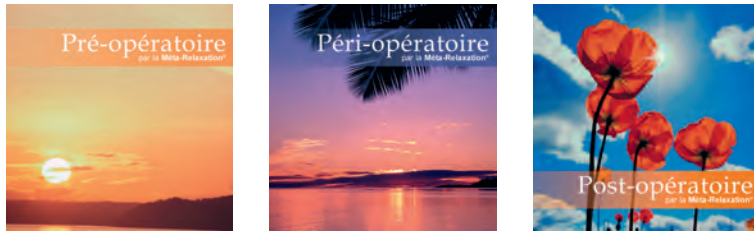


**Pour les longs vols est-ouest** :

- Pendant les préparatifs avant le décollage pour patienter : Turbo siestes à volonté
- Après le repas, lorsque tout a été débarrassé : Flying zen ou S'endormir ou Gestion du Stress, etc.

- Après la nuit réelle ou artificielle & avant l'arrivée et l'atterrissage: turbo-siestes à volonté

## Opération en vue



Pendant les jours qui précèdent l'opération : Pré-opératoire en alternance avec Lâcher prise.

Le jour de l'opération : le programme « Pré-opératoire » le matin, si le timing le permet.

S'il s'agit d'une anesthésie loco-régionale, pendant l'opération, utilisez l'enregistrement « Péri-opératoire ».

S'il s'agit d'une anesthésie générale : jusqu'à la salle d'opération, sur la civière et pendant l'attente de votre tour et l'ouverture de la salle d'opération : « Pré-opératoire » ou « Lâcher prise ».

Dans les deux cas, après l'opération : le programme « Post-opératoire » à volonté en soins intensifs ou en retour en chambre et dans les jours qui suivent.

## Pour la gestion du poids

La gestion du poids & la relaxation sont intimement liés. En effet, la digestion et la relaxation sont activés par le même système nerveux. Souvent, on se dirige vers le réfrigérateur non pas pour manger ou boire mais

inconsciemment pour se détendre. Pratiquer régulièrement la relaxation guidée permet donc de compenser le besoin parfois irrésistible de consommer de la nourriture. On mange moins souvent et la quantité de nourriture comme par magie, diminue.

Il existe cinq titres traités différemment : Émotions et appétit - Le yoga de la table - Se libérer du sucre - Changer d'esprit et de silhouette - Gérer la boulimie.

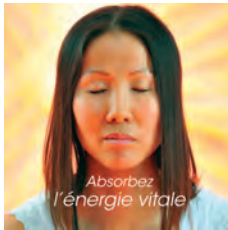


Vous pouvez utiliser chaque titre indifféremment et les mélanger au fur et à mesure de la posologie :

- Tous les jours pendant 3 semaines
- Trois fois par semaine durant un mois
- Une fois par semaine durant 3 mois

Les messages se superposeront dans votre subconscient qui fera « son marché » ; il utilisera à bon escient les images et les suggestions apaisantes qui vous conviennent naturellement.

## Arrêt du tabac



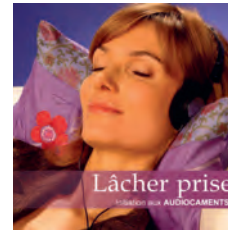
1. **Matin** : Absorber l'énergie vitale
2. **Après-midi** : turbo-siestes au choix
3. **Soir** : tous les soirs, jusqu'à ce que vous entendiez sans écouter ; dès cette étape réalisée, vous pouvez passer aux titres suivants :
  - Lâcher prise
  - Arrêter de fumer
  - Ne pas reprendre la cigarette



Exactement au même titre que la nourriture, le fait de porter la cigarette ou le cigare à sa bouche correspond à un besoin de détente. Pratiquer la relaxation amènera donc automatiquement une meilleure gestion des tensions et par là un besoin de moins se diriger vers l'acte de fumer. Les suggestions contenues dans les Audiocaments® amélioreront encore la motivation et favoriseront le maintien de la décision. Dans le pire des cas, la fréquence et le nombre de cigarettes diminuera assurément.

## Traumatisme émotionnel ancien

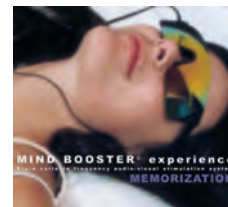
Avant la nuit :



1. **Lâcher prise** : tous les soirs, jusqu'à ce que vous entendiez sans écouter ; dès cette étape réalisée, vous pouvez passer aux titres suivants :
  - Se libérer l'Esprit : pendant une semaine
  - Di-gérer les traumatismes : pendant trois semaines chaque jour

## Pour les étudiants

Lors des études et plus particulièrement des blocs, l'esprit est soumis à rude épreuve.



### Break récupérateur court

Pour faire des breaks récupérateurs, ce sont les turbo-siestes en musique qui seront préconisées. Les turbo-siestes courtes peuvent être l'occasion de se changer les idées pendant 5 minutes, de pratiquer un repos de l'esprit analytique et en même temps de stimuler le centre circadien par la lumière la plus stimulante pour éveiller optimalement les facultés de l'esprit (attention, concentration, cognition, mémoire).

### Break récupérateur long

Après une étude de plusieurs heures, on préconisera plutôt l'utilisation de turbo-siestes longues soit 20 à 40 minutes. Ceci permettra d'une part un repos plus approfondi et une stimulation par la lumière plus importante d'autre part. De manière générale, l'étude qui suivra n'en sera que plus induite.

### En cas d'épuisement

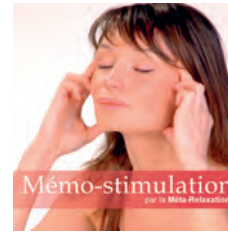
Il pourra être utile d'utiliser un « Audiocament® » spécialement encodé en bleu (voir titres de relaxation par la voix - Après-midi pour certaine récupération lors de l'épuisement en pleine journée après 5-6 heures d'étude d'affilée).

### Avant la nuit



Pour préparer la nuit, il sera conseillé soit le titre acoustique « Hypno Sleep », soit un Audiocament® généraliste du genre « lâcher prise » avec ensuite comme la posologie le recommande : « Gestion du stress » ou encore « S'endormir ».

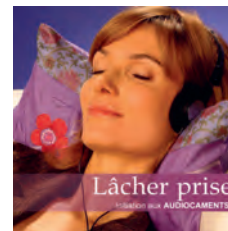
### Estime de soi



Cas particulier : lorsqu'il y a sous-estimation ou complexe d'infériorité, les titres « Mémo-stimulation » & « Gestion du stress » qui contiennent des suggestions sur la confiance en soi, conviennent particulièrement pour préparer la nuit (ou comme on vient de le voir pour récupérer en plein milieu de la journée après 5-6 heures d'études non-stop).

## Dépendance à l'alcool

En cas de grande dépendance à l'alcool, il est évident que la gestion des tensions peut aider à ingérer moins d'alcool. Celui-ci est souvent utilisé d'une part pour diminuer la tension mentale, et d'autre part pour favoriser l'endormissement.

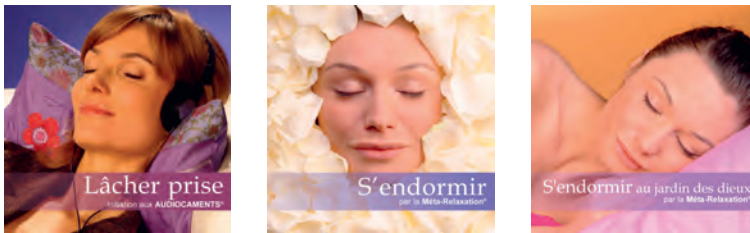


On conseillera donc l'utilisation soit en version après-midi (bleue) le titre « Lâcher prise » durant la sieste ou en version soir (rouge) le même titre mais avant de dormir. Ensuite, dès que l'on entend les messages sans y prêter attention, on peut passer au titre principal dans ce cas, « Alcool free » à écouter en préparation de la nuit (voir posologie classique).

# Sommeil difficile

## L'endormissement

Il existe différents cas de problèmes de sommeil. La possible résolution de ceux-ci n'est valable avec notre technologie que si ceux-ci sont corrélés à de l'anxiété, des angoisses, de la nervosité ou encore de l'inquiétude. Tout cela génère une tension parfois inconsciente qui empêche l'endormissement et qui favorise parfois une rumination excessive. Dans ce cas, l'utilisation des « Audiocaments® » sera souveraine et notamment dans le strict respect de la posologie classique :



1. «Lâcher prise» : tous les soirs (jusqu'à ce qu'on n'entende plus sans réellement écouter les voix)
2. «S'endormir» : en respectant la posologie.
3. Éventuellement « S'endormir au jardin des dieux ».

## Le réveil en pleine nuit

Certaines personnes se réveillent systématiquement vers 3h ou 4h du matin. Elles se sont déjà partiellement reposées, en ayant déjà dormi 5-6 heures et sont réveillées naturellement par un niveau trop haut de tensions sous-jacentes. Pour celles-là, l'utilisation systématique d'une séance de relaxation profonde type Audiocaments sera salutaire et après une pratique de 3 semaines par exemple, parfois moins, elles passeront des nuits complètes jusqu'au petit matin avec une sensation de repos serein et de pleine récupération.

Il existe malheureusement des personnes qui ont des nuits difficiles avec un sommeil léger sans rapport avec le degré de tension ou de relaxation. Pour celles-là, une analyse du sommeil et la consultation d'un spécialiste du sommeil sera requise.

# Troubles oculaires

La technologie PSiO rassemble des techniques de relaxation par la voix, la musique et la lumière. Elle ne convient PAS pour des troubles oculaires.

Seules les pathologies corrélées au stress peuvent être indiquées pour la pratique de la relaxation. Pour toutes les autres, n'utilisez pas le PSiO.

En cas de doute, consultez toujours votre médecin traitant.





## 7. Questions fréquentes

### Important

Pour toute personne en bonne santé, l'utilisation du PSiO ne comporte aucun danger et aucun effet secondaire n'est connu en trente ans d'utilisation sur des centaines de milliers d'utilisateurs. Cependant, il existe des situations où il est préférable de consulter votre médecin traitant avant d'utiliser le PSiO notamment si vous souffrez du cœur, du système nerveux ou du cerveau. Par exemple, il existe une CONTRE-INDICATION : il est strictement contre-indiqué d'utiliser le PSiO si vous êtes atteint d'épilepsie photosensible. Consultez votre médecin traitant si vous avez des doutes ou des questions à ce sujet. Veuillez noter que PSYCHOMED ne fait aucune promesse de traitement de quoi que ce soit à l'aide du PSiO, celui-ci étant simplement un appareil de profonde relaxation pour l'esprit.

### Questions générales fréquentes

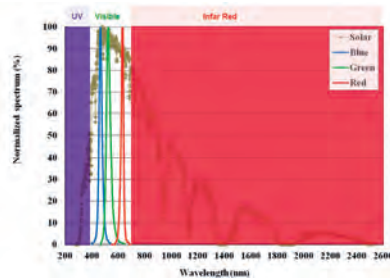
#### Qu'est-ce qu'un PSiO ?

C'est un stimulateur audio-visuel à fréquence variable. De ce nom compliqué, une technologie, somme toute très simple, envoyant des sons et des

lumières à des rythmes très précis. Ces rythmes sont connus depuis la nuit des temps pour influencer l'état dans lequel se trouve l'esprit: l'éveil, le sommeil, la détente, l'état méditatif sont en effet corrélés à des rythmes cérébraux eux-mêmes influencés par les rythmes des sons et des lumières reçus. Dans un PSiO, la fréquence de stimulation visuelle et auditive varie de 3 à 15 cycles/seconde. Cette technologie permet d'influencer positivement les rythmes des neurones et ainsi induire ou «booster» bien des vertus naturelles de l'esprit.

## La lumière émise est-elle dangereuse ?

Non, vous pouvez l'utiliser autant de fois que vous désirez, sauf si vous êtes atteint d'épilepsie photosensible.



Ce graphe montre l'action de la lumière émise par les diodes, les lignes rouges, vertes et bleues. On voit clairement qu'il n'y a aucun rayonnement ultraviolet ni aucun rayonnement infrarouge qui sont émis par les sources lumineuses. Il n'y a donc AUCUN danger à ouvrir les yeux pendant une séance.

### Certification LNE (Laboratoire National Français de métrologie et d'essai)

Le LNE a mesuré l'intensité lumineuse maximale du PSiO et a établi un rapport certifiant que la lumière émise par le PSiO est environ 3 fois sous le risque zéro pour la rétine. Il existe cependant de grandes différences de

sensibilité à la lumière selon les personnes. Il est conseillé de pratiquer les séances en réglant la lumière sur le niveau minimal au départ. Si la sensation lumineuse est trop forte, il suffit de fermer les yeux. Vous trouverez le rapport du LNE sur ce lien :

[www.psi0.com/pdf/innocuite-certification-LNE.pdf](http://www.psi0.com/pdf/innocuite-certification-LNE.pdf)

## Mes paupières me donnent l'impression de clignoter avec la lumière.

Réduisez la luminosité des lumières pour qu'elle soit plus agréable pour vous.

## Ce produit a-t-il été testé ?

Des millions d'utilisateurs de par le monde utilisent cette technologie aujourd'hui bien connue. Ainsi, durant plus de 20 ans cette technique est utilisée en clinique universitaire comme relaxation rapide dans les milieux très stressants des salles d'opération ou des laboratoires du sommeil.

## Est-ce un produit médical ?

Non, il peut dans certains cas apaiser les troubles liés au stress comme l'activité sportive le fait aussi mais il n'est pas à considérer comme «médical» d'autant qu'il ne comporte aucun danger ou effet secondaire! Aucune prescription médicale n'est donc nécessaire. Et il vous suffit de vous reporter au manuel d'utilisation.

## Est-ce un produit de masse ou grand public ?

Oui, tout un chacun pourrait le placer à côté de son lit sur la table de nuit. Son utilisation est idéale pour récupérer efficacement après l'effort intellectuel ou un stress chronique.

## Combien de programmes dans mon PSiO ?

Selon les modèles (Basic, Custom ou Pro), il y a différents programmes livrés avec votre PSiO (de 8 à 38 programmes). Ceci explique les différences de prix. Selon les distributeurs, vous trouverez parfois aussi des programmes différents dans votre PSiO. Les applications sont la richesse du PSiO. Certaines ont fait l'objet de long tests en milieu hospitalier et ont nécessité beaucoup de recherches par les auteurs. Ces programmes comme ceux rangés à la catégorie « séances du soir » ou « troubles fonctionnels » permettent des résultats tangibles en matière de retour à l'équilibre. C'est ce qui explique aussi les différences de prix entre les programmes (de 2 EUR à 20 EUR).

## Peut-on télécharger d'autres programmes ?

Oui, la plateforme de téléchargement [www.psioplanet.com](http://www.psioplanet.com) vous permet de télécharger de multiples programmes proposant des thématiques spécifiques. Par exemple, vous trouverez des programmes qui vous sont aimablement offerts pour vous souhaiter la bienvenue dans le monde de

PSiO. L'efficacité de ces programmes est augmentée par la suggestion qui y est placée.

## Que se passe-t-il si je télécharge dans ma lunette un fichier MP3 en provenance d'ailleurs ?

Vous pourrez l'écouter, comme sur un iPod®, mais sans lumière colorisée. Cela n'a donc que peu d'intérêt.

## Y aura-t-il d'autres programmes dans le futur ?

Nous prévoyons d'ajouter chaque mois de nouveaux titres et des milliers de titres de musique.

## Combien de sphères d'utilisation y a-t-il pour l'usage de mon PSiO ?

Sur [www.psioplanet.com](http://www.psioplanet.com), il y a 3 continents d'applications possibles : la méditation, la musique colorisée et la relaxation.

## Combien de PSiO y a-t-il ?

En réalité le hardware des PSiO est le même quel que soit la présentation. Mais des programmes différents peuvent constituer des utilisations et des présentations différentes. Certains distributeurs proposent des séries de

programmes de leur choix plus adaptés à leur clientèle par exemple. Pour pouvoir faire des comparaisons, examinez bien la liste des programmes.

## De quoi sont constitués les programmes sur Psioplanet ?

3 champs d'applications existent : des programmes pour le matin, des programmes pour la sieste et des programmes pour le soir. Les stimulations sont différentes en fonction du moment et des besoins de la journée ou de la soirée.

## Questions techniques fréquentes

---

### Dois-je sauvegarder les programmes déjà présents sur le PSiO ?

Oui. Veuillez copier TOUT le contenu de l'appareil dans un dossier sur votre ordinateur. Ce sera utile en cas d'effacement involontaire de programmes.

### Comment recharger mon PSiO ?

Tout d'abord, il est conseillé de laisser charger votre PSiO au moins 4 heures avant la première utilisation. Veillez à ce que l'appareil soit allumé lorsqu'il est en charge. Vous pouvez recharger votre PSiO en utilisant le câble USB et le chargeur fourni dans le packaging ou bien en branchant ce câble USB sur votre ordinateur.

### Quand dois-je recharger ma batterie ?

La batterie incluse n'a pas de mémoire, vous pouvez donc la recharger quand vous voulez sans conséquence sur ses performances futures. Nous vous conseillons de recharger votre PSiO complètement lorsqu'il reste une barre sur votre indicateur batterie. S'il n'y a plus de barre votre PSiO peut fonctionner encore pendant environ une heure. Vous pouvez terminer votre programme en cours mais il est préférable de recharger votre PSiO ensuite.

### Pourquoi faire « RESET » ?

Lors d'un RESET, le microcontrôleur considère toujours la batterie vide. S'il est branché au transformateur et que la batterie se charge, quand elle est chargée à 100%, le microcontrôleur recevra le signal de «batterie pleine» et se resynchronisera directement. Dès lors le PSiO peut avoir un comportement normal. Après un RESET, lorsque le PSiO n'est pas connecté au chargeur, il est normal que le PSiO indique «batterie vide» avec son icône batterie, quel que soit le niveau de batterie réel. Si vous devez faire RESET, il faut donc charger le PSiO jusqu'à ce que l'indicateur

batterie indique «batterie pleine». Puis le débrancher et l'utiliser à nouveau normalement.

## Icône de batterie pleine/vide



Lorsque la batterie est chargée au maximum, l'icône de la pile sur l'écran montre 4 barrettes. Si l'icône de la pile ne montre plus aucune barrette, cela signifie que la batterie est presque vide. Vous devez charger le PSiO en le branchant sur son adaptateur secteur.

## Icône de batterie en cours de charge



Après avoir branché le PSiO sur son adaptateur secteur ou sur un ordinateur, la batterie affiche une icône de prise électrique. Tant que cette icône est affichée, la batterie se charge et n'a pas encore atteint son maximum. Lorsque la batterie est chargée au maximum, l'icône de la batterie sera toute blanche sans dessin de prise électrique.

## Message « PSIO3 »



Ce message s'affiche brièvement lorsque le bouton RESET a été utilisé. Le message « Plug your PSiO » le remplace au bout de quelques secondes.

## Message « Plug your PSiO »



- Soit votre PSiO a un trop faible niveau de charge de sa batterie. Il doit être branché sur son adaptateur secteur pour être rechargé à 100% de sa capacité.
- Soit vous venez de pousser sur le bouton « RESET ». Ce bouton efface le niveau de charge de la batterie et le remet à zéro. Vous devez de ce fait brancher le PSiO sur son adaptateur secteur pour être rechargé à 100% de sa capacité.

**IMPORTANT :** si vous avez utilisé le bouton « RESET », il ne faut PAS arrêter la charge tant que la batterie ne sera pas chargée à 100%, c'est-à-dire que l'icône batterie affiche le dessin de la prise électrique (voir le schéma « Icône de batterie en cours de charge »).

## Message « USB PC »

USB PC

Ce message indique que le PSiO est branché sur un ordinateur. Il est prêt pour les transferts de fichier entre lui et l'ordinateur. Dans ce mode, le PSiO ne peut pas jouer de séance. Durant ce mode, la batterie se charge.

## Message « No MP3 Files »

No MP3 files

Le PSiO ne trouve aucun fichier MP3 dans sa mémoire. Veuillez le brancher sur un ordinateur pour afficher son contenu.

- Si le PSiO s'ouvre correctement sur votre ordinateur et qu'il ne contient aucun fichier, cela signifie que les fichiers MP3 ont été effacés. Dans ce cas vous placerez dans le PSiO les fichiers MP3 Color que vous avez dans votre bibliothèque sur votre ordinateur.
- Si le PSiO ne s'ouvre pas sur votre ordinateur ou si vous n'arrivez pas à afficher son contenu, vous devrez le formater. Veuillez suivre les instructions repris sous «Please format in FAT32».

## Message « Please format in FAT32 »

Please format  
in FAT32

Vous devez formater l'appareil, c'est-à-dire effacer son contenu et le configurer au bon format.

Allumez le PSiO et branchez-le sur votre ordinateur sur un des ports USB. Sur l'écran du PSiO apparaît le message « USB Mode ».

Si vous utilisez WINDOWS :

- Cliquez sur le logo Windows ou sur le bouton « Démarrer » (Windows XP).
- Ouvrez l'emplacement « Ordinateur » ou « Poste de travail » (Windows XP). Vous verrez le PSiO qui s'affiche comme un nouveau disque.
- Vous le sélectionnez et faites un clic droit. Vous choisissez dans le menu qui s'ouvre « Formater... ».
- Une fenêtre s'ouvre avec des options, vous devez régler « Système de fichiers » sur « FAT32 » et « Taille d'unité d'allocation » sur « Taille d'allocation par défaut ». Assurez-vous que dans les options de formatage au bas de cette fenêtre, la case « Formatage rapide » est bien cochée. Vous cliquez ensuite sur le bouton « Démarrer ».
- Un avertissement vous préviendra que vous allez supprimer tout le contenu présent sur l'appareil. Vous cliquez sur le bouton « OK ».

- Le formatage s'effectue, cela prend environ une minute. Quand il est fini un message s'affichera indiquant que le formatage est terminé. Vous cliquez sur le bouton «OK».
- Et vous pouvez fermer la fenêtre formatage en cliquant sur le bouton «Fermer».
- Vous retournez dans l'emplacement «Ordinateur» ou «Poste de travail» et vous cliquez deux fois sur le périphérique PSiO, vous voyez que le PSiO ne contient plus aucun fichier.
- Vous pouvez maintenant y placer les titres en MP3 Color.

Si vous utilisez MAC, vous ne pourrez pas formater le PSiO en FAT32. Vous devrez obligatoirement passer par un ordinateur utilisant Windows.

## Utilisation avec les ordinateurs Mac

1. Si vous n'arrivez plus à placer des programmes dans votre PSiO alors que celui-ci n'en contient pas beaucoup, vous devez vider votre corbeille. Lors de la suppression de programmes sur un PSiO avec un ordinateur Mac, ceux-ci vont dans la corbeille et continuent à utiliser de la place dans la mémoire de l'appareil. Pour récupérer cette espace mémoire, il faut vider la corbeille en ayant le PSiO connecté au Mac.
2. Lorsque l'on éjecte le PSiO du Mac, il faut débrancher le câble USB immédiatement sinon le PSiO se reconnecte automatiquement à l'ordinateur. S'il se reconnecte, vous pouvez débrancher le câble USB mais un message d'avertissement apparaîtra, vous cliquez simplement sur le bouton OK.

## Que se passe-t-il quand je laisse le PSiO allumé après une séance ?

À la fin d'un programme, le PSiO va s'éteindre automatiquement après 5 minutes de non utilisation. Si vous êtes en pause au milieu d'un morceau, alors le PSiO s'éteindra après 10 minutes.

## Que se passe-t-il si mon PSiO s'est éteint après avoir effectué une séance et m'être endormi ?

Il suffit d'appuyer sur le bouton ON/OFF pour le redémarrer.

## Puis-je arrêter une séance et la reprendre ensuite ?

Vous pouvez arrêter une séance en appuyant sur Pause (bouton ON/OFF), un deuxième appui démarre la séance là où vous l'aviez arrêtée. Si vous restez en pause plus de 10 minutes, le PSiO s'éteindra automatiquement.

## Comment ajouter de nouveaux programmes sur mon PSiO ?

Sur le site allez dans «Boutique» et choisissez le programme que vous désirez acheter. Une fois votre paiement accepté vous serez invité à télécharger votre programme. Vous pouvez le sauvegarder directement

sur votre P*SiO* mais nous vous recommandons de créer un dossier P*SiO* sur votre ordinateur où vous pourrez sauvegarder tous vos programmes pour les retrouver ensuite. Si votre P*SiO* n'est pas connecté à votre ordinateur, connectez-le et copiez le fichier sur votre P*SiO* comme vous le feriez sur une clé USB. ATTENTION! Attendez que le fichier soit totalement copié pour débrancher votre USB ou utiliser la commande « Safely remove hardware and eject media » de votre ordinateur.

## Comment éliminer des morceaux achetés de mon P*SiO* sans les perdre dans ma liste de base ?

Par la prise USB, connectez votre P*SiO* à votre ordinateur. Allumez votre P*SiO*. Il est alors détecté comme un périphérique de stockage nommé P*SiO*. Vous pouvez ensuite effacer les fichiers comme vous le feriez avec une clé USB.

## Mon écran s'éteint après 5 secondes mais la séance continue, est-ce normal ?

Pour économiser la durée de vie de la batterie, nous avons décidé d'éteindre l'écran après 5 secondes. Si vous voulez voir l'information affichée il suffit d'appuyer sur un bouton et l'écran se rallumera. La fonction étant prise en compte, nous vous conseillons d'utiliser les boutons de réglage du son et de la lumière.

## Pourquoi dois-je indiquer mon numéro de série lors de la création de mon compte sur [psioplanet.com](http://psioplanet.com) ?

Lors de la création de votre compte utilisateur sur [www.psioplanet.com](http://www.psioplanet.com), vous avez la possibilité de saisir le numéro de série de votre P*SiO*. Nous vous recommandons de le faire soit à cette occasion soit ensuite en cliquant sur « enregistrer le n° de série de votre P*SiO* » ou sur « modifier mes données ». Ce numéro servira pour la garantie et il vous donne accès également à un certain nombre de programmes gratuits.

## Où puis-je trouver le numéro de série ?

Vous trouverez le numéro de série complet soit sur la branche gauche de la lunette ; soit au dos de votre Quick Start manuel.

## J'ai plusieurs P*SiO*, comment saisir plusieurs numéros de série ?

À tout moment vous pouvez vous connecter sur [www.psioplanet.com](http://www.psioplanet.com) et cliquer sur « Enregistrer un n° de série supplémentaire » ou choisir « Modifier mes données » en haut à droite de l'écran. Vous pourrez alors saisir jusqu'à 25 numéros de série différents.

## Mon P*S*iO ne semble plus fonctionner correctement, que dois-je faire ?

Si le comportement de votre P*S*iO ne vous semble pas correct (mauvaise lecture du son, les lumières ne s'allument pas...) alors appuyer sur le bouton reset avec la pointe d'un stylo. Les paramètres de sortie d'usine seront restaurés. Un message « Plug your P*S*iO » va s'afficher sur l'écran. Il vous faut tout d'abord recharger votre P*S*iO comme lors de la première utilisation. N'oubliez pas de le laisser allumer pendant la recharge.

## Comment puis-je nettoyer mon P*S*iO ?

Utiliser un chiffon humidifié non abrasif comme, par exemple, un chiffon pour nettoyer les verres des lunettes.



## 8. Oreiller PSiO

### Comment utiliser au mieux l'oreiller olfactif ?

En effet, c'est en l'utilisant régulièrement que vous pourrez constater la puissance de l'olfaction associée au nouveau comportement de détente que vous êtes en train d'ancrer en vous.

### Connectez le PSiO

Votre oreiller musical & olfactif « PSiO PILLOW » est prêt à l'emploi dès que vous le connectez à votre lunette PSiO. Selon le niveau audio désiré, à régler à partir de votre lunette PSiO (voir bouton de réglage du volume audio sur la lunette ), ajustez le niveau d'audition de manière à ce que celui-ci soit confortable. Pour la nuit, nous vous conseillons le niveau de réglage minimum. Ainsi vous entendrez en arrière-plan les messages contenus dans nos Audiocaments® et ceci ne pourra interrompre le processus d'endormissement.

### Fonctionnement

Basé au départ sur les travaux sur les réflexes conditionnés de Pavlov, ce sont les inventeurs de la programmation neurolinguistique, John Grinder et

Richard Bandler qui ont remis au goût du jour l'utilisation combinée d'une odeur avec une stimulation auditive. Cette association s'avère hautement puissante puisque la mémoire olfactive se combine à celle de l'audition pour créer un lien neural plus solide et la création de ce que l'on appelle un « ancrage » de comportement très efficace. Ceci a permis, par exemple, de comprendre comment une stimulation olfactive accompagnant simultanément des suggestions positives pouvaient optimiser un changement de comportement et créer un rappel automatique du message.



### Conditionnement

Pour qu'un ancrage soit efficace, il doit être entretenu. Et plus il sera entretenu, plus il deviendra un automatisme inconscient. Par exemple, des suggestions de confiance en soi associées à un mélange spécifique d'huile essentielle permettront en cas de besoin de rappeler la confiance en soi au moment voulu à l'aide de l'odeur respirée à ce moment bien précis. C'est ainsi qu'un cercle vertueux s'instaure.

# Effets intrinsèques des huiles essentielles

---

En plus de l'aspect « ancrage » olfactif, les huiles essentielles possèdent des vertus intrinsèques qui coïncident avec les trois grands courants des séances sous lunettes PSiO et aux trois types de longueurs d'ondes de la lumière utilisées : la longueur d'onde de l'éveil, la longueur d'onde de la relaxation et la longueur d'onde préconisée pour l'écoute avant de s'endormir ou le sommeil.



## Trois mousses colorées

---

Dans l'emballage vous trouverez trois types de mousse fendues en leur centre pour imbiber celles-ci de l'huile essentielle prévue à cet effet. Les couleurs des mousses sont censées vous faciliter l'utilisation :

La mousse de couleur rouge pour l'huile essentielle dont l'étiquette est rouge (correspond au sommeil)

La mousse de couleur verte pour l'huile essentielle dont l'étiquette est verte (correspond à la détente)

La mousse de couleur bleue pour l'huile essentielle dont l'étiquette est bleue (correspond à l'éveil)

Le fait de chaque fois garder la même huile permet d'éviter les mélanges d'olfaction.

## 3 effets :

- Calmant
- Relaxant
- Dynamique

## Conseils d'utilisation

---

Lorsque vous vous apprêtez à faire une séance de ce type avec la lunette PSiO connectée à l'oreiller audio, ouvrez celui-ci et imbiber le logement central en mousse prévu à cette effet avec 15 à 30 gouttes d'huiles essentielles correspondantes.

Ensuite refermez la logette et replacer la taie d'oreiller en veillant à bien faire passer le fil de connexion à travers la housse. Vous pouvez interchanger les logettes et modifier ainsi l'olfaction en fonction de votre objectif.

# Compositions\*

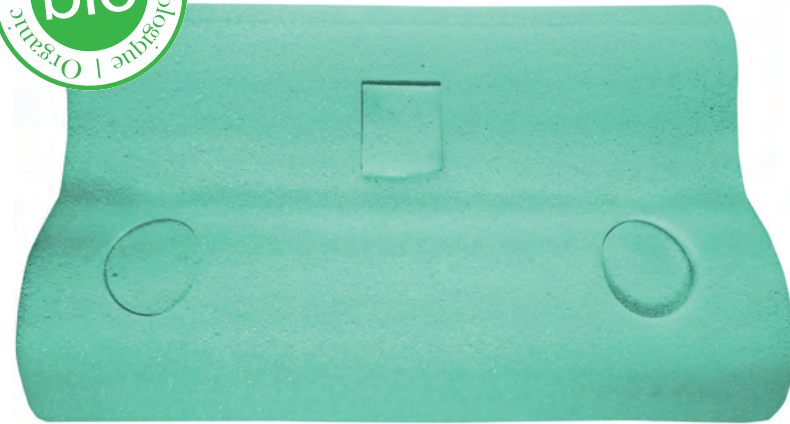
---

**PSiO « Éveil »** - Mélange olfactif pour séance de pleine conscience et éveil : Citrus aurantium ssp amara, Lavandula angustifolia ssp angustifolia, Pelargonium graveolens, Citrus bergamia, Mentha x piperita.

**PSiO « Relax »** - Mélange olfactif pour séance de relaxation et turbosieste : Citrus sinensis, Litsea cubeba, Origanum majorana, Lavandula angustifolia ssp angustifolia.

**PSiO « Sommeil »** - Mélange olfactif pour séance préparatrice à une douce nuit paisible : Cinnamomum camphora ct linalol, Chamaemelum nobile, Boswellia carterii, Cinnamomum camphora.

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





Copyright © 2024 Psychomed.com SA. Tous droits réservés. PSiO® Coaching - Version 6 | 24-02.

PSiO®, le logo PSiO®, Psiplanet® et audiocament® sont des marques enregistrées internationalement par la société Psychomed.com SA.





Chers utilisateurs PSiO,

J'ai conçu le PSiO pour être votre plus intime compagnon, celui de votre esprit.

Placé sur votre table de nuit, emmené avec vous au travail pour faire la sieste récupératrice, ou en voyage en train ou en avion pour combattre la fatigue ou le décalage horaire, le PSiO peut être placé dans votre sac, mallette ou bagage et vous suivre ainsi partout où vous en aurez besoin.

Tantôt dispositif de bien-être et d'apaisement des tensions dues au stress, tantôt outil de développement personnel et d'apprentissage à la méditation ou encore véritable booster de votre esprit au travail grâce au turbo-siestes régénérantes, le PSiO décidément ne remplace rien d'autre car il est un dispositif à part entière qui ne rencontre pas réellement d'alternatives. Il permet de diminuer toutes les drogues (légal et non légal) et parfois même... de s'en passer. Souvent j'entends que le PSiO a changé la vie de ses utilisateurs. C'est un vrai bonheur d'apprendre cela.

C'est en 2003 que le concept d'« Audiocament® » a vu le jour ; ensuite c'est en 2014 que celui de « turbo-sieste » s'est déployé. Ces deux « inventions » ont permis d'achalander le PSiO de nombreux programmes, de proposer une grande variété de séances et d'améliorer ainsi la vie de nombreuses personnes, que ce soit en milieu clinique, en milieu hospitalier, au travail à la maison comme en entreprises.

J'ose donc espérer que les programmes PSiO issus de mon travail de recherche étalé sur plus de 30 ans maintenant pourront ainsi agrémenter le cadre de votre parcours de vie. Car c'est ma plus grande satisfaction : celle de savoir le PSiO fait partie de votre vie et facilite celle-ci, même si c'est parfois de manière très discrète.

Aussi n'hésitez pas à m'envoyer votre ressenti.

Un courrier même court mais résumant votre satisfaction fait toujours énormément plaisir.

**Stéphane Dumonceau**

*Concepteur*

