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 d'une maladie des yeux, du cœur, du système nerveux ou du cerveau. Par exemple, il est strictement contre-indiqué d'utiliser le PSIO si vous êtes atteints d'épilepsie photosensible. Par sécurité, l'utilisation par des mineurs ne pourra ainsi se faire que via un accord parental préalable. Etant entendu que le PSIO occulte l'environnement proche avec ses verres opaques, il est bien évidemment interdit d'utiliser le PSIO au volant d'un véhicule, ou pendant l'utilisation d'une machine. L'utilisation du PSIO se fait allongée ou assis dans un environnement calme. 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 quoique ce soit à l'aide du PSIO, celui-ci étant simplement un appareil de profonde relaxation pour l'esprit.

Manuel PSIO 1.1

Audio-Visual Variable Frequency MIND BOOSTER

Introduction

S'il vous plaît, lisez attentivement ces pages avant d'utiliser votre PSIO, c'est important pour pouvoir bénéficier pleinement des atouts de l'appareil et de ses programmes…

Le PSIO est destiné à être utilisé comme instrument récréatif, pour stimuler des sensations de bien-être, optimiser les capacités d'apprentissage, permettre surtout une récupération plus rapide et comme outil d'accomplissement et d'épanouissement personnel.

Bienvenue dans la communauté PSIO !

Vous venez d'acquérir un outil de développement personnel que vous pourrez utiliser tout au long de votre vie ! Cette acquisition marque sans doute un tournant relativement important dans votre histoire. Car désormais vous n'êtes plus seul à gérer des difficultés et à faire face à la fatigue, à supporter les nombreux déséquilibres dus au stress ou au surplus de travail. Votre PSIO peut en effet vous aider de multiples manières et c'est toute l'équipe, qui a mis au point les nombreux programmes pouvant se télécharger sur www.psioplanet.com, qui se trouve à vos côté dès maintenant !

En bref, qu'est-ce que le PSIO ?

Le PSIO est une lunette équipée de petits écouteurs, d'un **lecteur MP3** et d'un **générateur de lumières colorées et rythmées**. C'est un puissant **outil de relaxation** qui « surstimule » l'esprit, saturant les zones visuelles et parfois auditives de stimulations à certaines fréquences spécifiques pour provoquer un rapide lâcher prise de l'attention.
La rumination s'arrête rapidement. Et comme **le mécanisme de l'attention requiert une grande quantité d'énergie**, l'**esprit se repose ainsi profondément**, se recharge et se ressource. Les séances programmées dans le PSIO durent de 5 à 30 min en général. Il en découle une **sensation d'énergie retrouvée, comme après une sieste puissante.** Cet état de repos de l'attention est aussi connu comme étant d'une **grande perméabilité à la suggestion**. Or, il existe de plus des dizaines de **programmes de développement personnel** qui peuvent être téléchargés sur www.alpharelaxation.fr (gestion du poids, inducteur au sommeil, anti-dépression, etc.) transformant alors le PSIO en appareil de développement personnel.

Que se passe-t-il en détail ?

1er temps: l'utilisateur voit son attention se focaliser par la scène visuelle composée d'images hypnagogique particulièrement **absorbante** par l'esprit qui effectivement ne peut interpréter de telles stimulations inhabituelles.
La conscience devient purement sensorielle et les pensées analytiques diminuent pour se transformer en ressenti audio-visuel. La conscience devient pure sensation.
La musique ou les voix sont ressenties beaucoup plus profondément, littéralement "sensoriellement" et en tous les cas très différemment qu'en simple écoute aérienne ou avec un simple lecteur audio.

2ième temps: l'attention flotte progressivement (plus ou moins en fonction de la durée des stimulations). Les paupières s'abaissent automatiquement pendant que la stimulation continue passant ainsi au travers de celles-ci. Elles deviennent le deuxième écran de projection des stimulations visuelles.

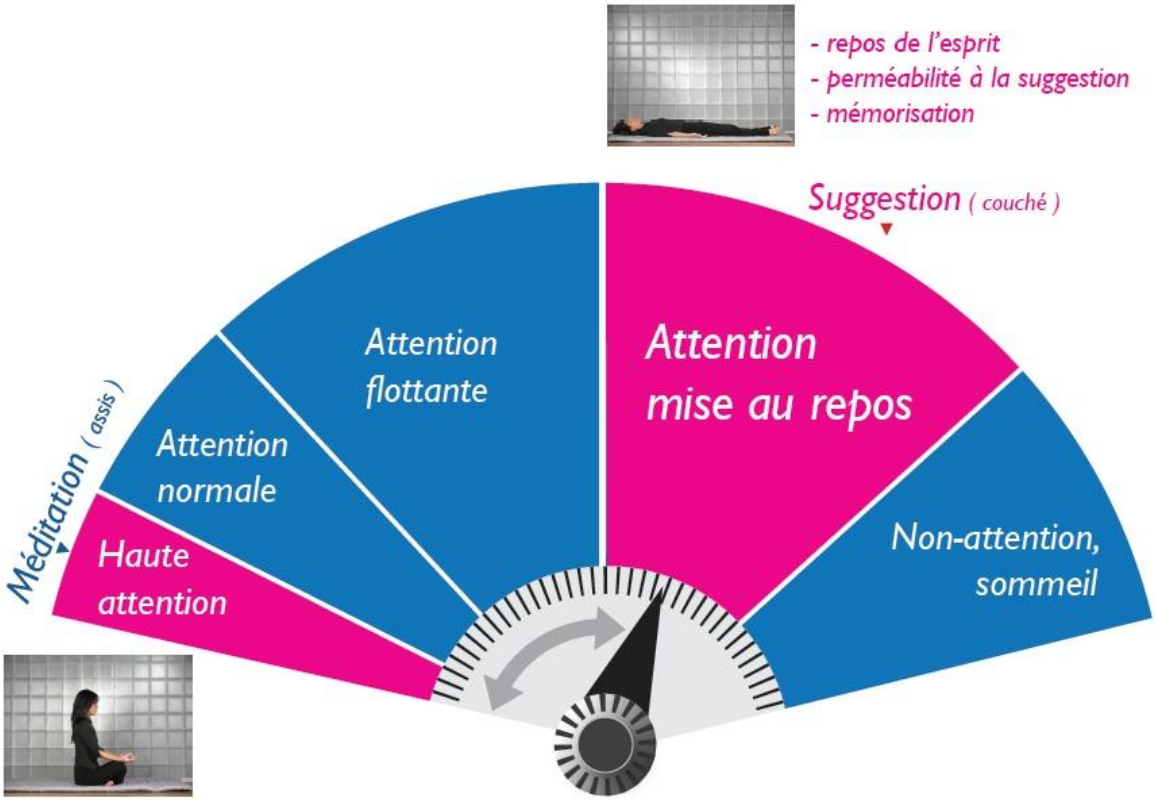
3ième temps: les stimulations visuelles deviennent ensuite de manière générale monotones et répétitives; progressivement les yeux basculent dans les orbites, naturellement en position de repos total; à ce moment, les stimulations visuelles sont ainsi restreintes tant par leur intensité que par leur variation de fréquence; l'attention se met alors complètement au repos. Le lâcher prise est, dès lors, total !

Résultat :

L'attention requiert habituellement une grande quantité d'énergie- ce repos obligé provoque donc une récupération et un effet énergisant après la séance; un peu comme une sieste flash régénérante (sauf qu'ici on peut l'induire à volonté !).

Il faut noter que lorsque l'attention est au repos, l'esprit est très perméable aux suggestions: il continue de tout entendre mais il n'écoute plus attentivement. Les messages ne sont donc plus filtrés par l'attention. C'est la raison pour laquelle le PSIO est un merveilleux outil pour la suggestion de messages positifs pour votre Etre profond.

Comment cela fonctionne-t-il ?



Zones d'action du PSIO

Le PSIO agit sur l'esprit comme un bouton de réglage de fréquence d'un poste de radio.

Comment comprendre ce que PSIO peut vous apporter ?

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 PSIO apporte cependant une solution très pragmatique à cette problématique. Voyons comment !

La rumination stoppe, la sensation nait au moment présent :

Le PSIO 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** (un état apparenté à la contemplation méditative).

C’est ainsi que l’on appréciera la musique de manière beaucoup plus profonde et détaillée. Certains dirons 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 à 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 complétement au repos. 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’électro-encéphalographie) 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 applications RELAXATION et MIEUX ETRE), 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 maintien 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 locorégionale.

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 Etre profond).

Voyez les références à Historique sur le site **www.alpharelaxation.fr**

Quant aux effets sur l'esprit pour l'apprentissage, sachez que l'état au bord du sommeil, est connu pour ses vertus en matière de traitement des données accumulées et leur mémorisation. Les étudiants en feront donc un usage intensif en période d'examen !

Bonne utilisation !

S. Dumonceau-Krsmanovic
Concepteur

L'utilisation du PSIO

En effectuant cet achat, vous avez franchi une étape importante sur la gestion des capacités de votre esprit et cela de façon innovante. Vous allez découvrir qu'il s'agit en l'occurrence de l'un des instruments de développement personnel les plus faciles à utiliser et les plus utiles. Il vous suffit de consacrer quelques minutes par jour, sans être perturbé(e), en immersion totale dans cette expérience unique. Ces efforts minimes auront – à terme – des retombées considérables sur votre épanouissement et votre bien-être !

Certaines personnes ressentent des effets bénéfiques immédiats, dès qu'elles utilisent le PSIO, tandis que chez d'autres, cela nécessite un peu plus de temps. Dans tous les cas, vous serez très vite satisfaits.

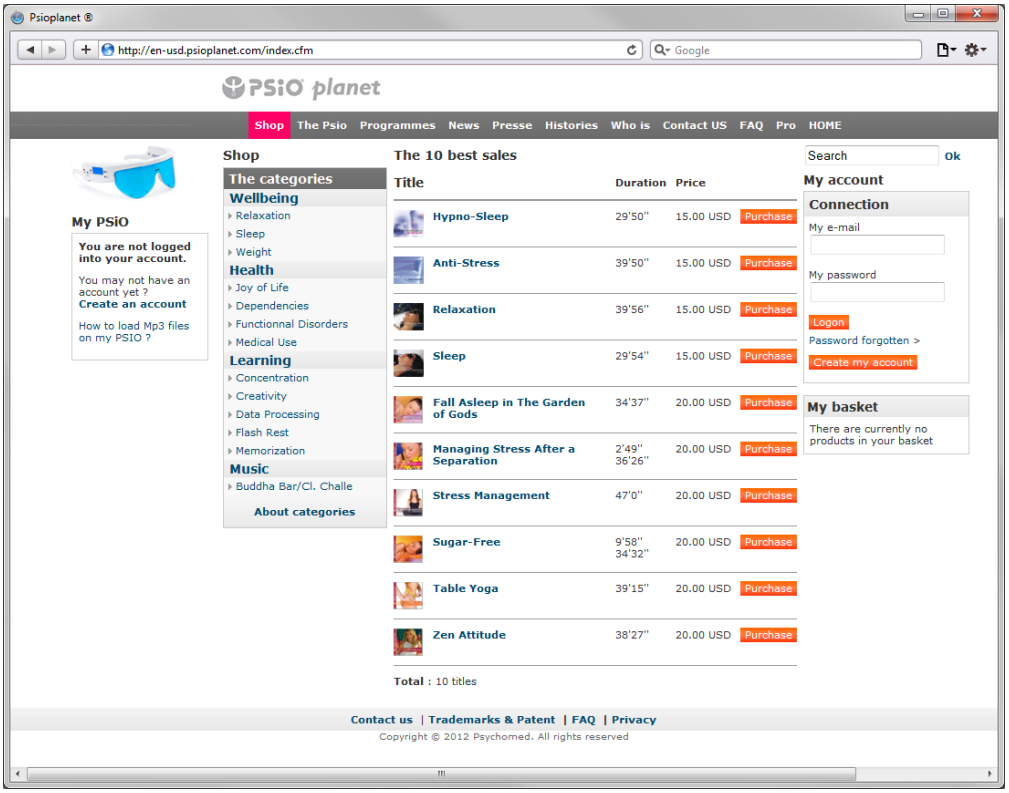
Nous avons maintenant un recul de presque vingt-cinq ans sur cette technologie. Plus de 250.000 utilisateurs (des versions antérieures « Dreamer » de 1987 à 2000 et « Mind Booster decoder » de 2000 à 2005 et des millions de séances prodiguées par des professionnels des soins de santé. Cette expérience profonde nous permet donc d'être formels à ce sujet.

Outre notre expérience clinique dans de nombreux hôpitaux durant toutes ces années (voir rubrique "Références médicales"), le PSIO repose sur un principe de stimulations audio-visuelles intermittentes. De multiples études existent sur l'effet des stimulations sensorielles sur les rythmes cérébraux. Voyez la rubrique « Etudes scientifiques » sur notre site www.psioplanet.com.

Ce modèle est une version comprenant déjà, en pré-chargement, des programmes divers.

Psioplanet

Si le PSIO est une lunette bourrée d'électronique diffusant des lumières colorées et des sons pulses, la plateforme de téléchargement **www.psioplanet.com** en est son complément : un nouveau monde d'applications diverses à découvrir dès que vous connectez votre PSIO à votre computer. En téléchargeant, vous pourrez dès lors y puiser tous les programmes dont vous avez besoin : des applications pour votre mieux-être et un retour à l'équilibre dans le monde en changement permanent. Mais pas seulement !



Il existe, en réalité, quatre continents d'applications au PSIO et, en quelque, sorte **quatre états d'esprit d'utilisations :**

- **La relaxation ||**
- **La méditation >>**
- **La performance ●**
- **La musique énergisante >**

Avec pour résultat, une véritable démultiplication des capacités personnelles ! En effet, à partir de ces différents niveaux de la conscience générés et maintenus par les stimulations issues de cette prodigieuse "lunette", il existe des dizaines de programmes avec des thématiques différentes :

- **gestion du stress en cas de céphalée, par exemple**
  C'est une des multiples applications du champ RELAXATION **||**
  (avec des voix suggestives, de la musique cool et des sons de la nature)

- **induction du sommeil, par exemple**
  Une des nombreuses possibilités du champ MEDITATION **>>**
  (par la voix, la suggestion et la musique de détente)

- **génération d'un état favorisant la mémorisation**

  Une des applications du champ PERFORMANCE ●

  (par les sons et les lumières colorées)

- **ou encore, s'énergiser avec la musique colorée de Claude Challe**
  Une application du champ MUSIC **>**
  Pour rappel, Claude Challe est à l'origine du label « lounge » "Buddha Bar"
  (de la musique dans un bain de couleurs chatoyante).

Récupérateur

Il faut tester le PSIO, pour se rendre compte à quel point il transporte l'esprit... ailleurs. Dans un monde intérieur, stoppant radicalement la rumination, il est sans aucun doute le nouveau moyen par excellence pour se régénérer intelligemment et récupérer plus rapidement, quel que soit le champ d'application utilisé d'ailleurs. Le dénominateur à tous les états d'esprit qu'il génère, étant son seul effet secondaire : un indéniable pouvoir énergisant !

Le PSIO se différencie en effet de toutes les voies chimiques qui étaient jusqu'ici les seules à pouvoir créer ces types d'effets. Car il est sans danger et peut être utilisé autant de fois qu'on en a le besoin.

Les catégories des champs d'application pour le PSIO

MEDITATION >>

Les programmes de l'application méditation sont répartis en plusieurs catégories :

- Méditation et visualisation guidée (la série « **Nova Era »**)

- Lâcher prise et suggestion (la série« **Méta-relaxation » et ses suggestions métaphoriques**)

- Méditation consciente puis lâcher prise et écoute subconsciente (la série « **DOUBLE YOU » ou la double écoute**)

A. NOVA ERA: Méditation et visualisation guidée

Grâce au PSIO, dès les premières secondes, vous êtes ramené au moment présent, dans la sensation. Dans la sensorialité auditive et visuelle. Cette immersion au présent est proprement irrésistible. Tous les programmes NOVA ERA par exemple sont conçus comme des méditations facilitées par la couleur qui inonde la zone visuelle, la plus importante dans le cerveau sensoriel. C'est la première utilisation du PSIO. C'est la raison pour laquelle les pratiquants de méditation depuis de nombreuses années y verront un intérêt pour leurs amis qui pensent que méditer est difficile et qui se considèrent comme exclus de cette communauté apparemment "supérieure". Avec le PSIO vous pouvez avoir accès à ce potentiel de façon assistée. Ensuite, il vous sera sans doute plus facile de vous lancer dans les mêmes exercices sans PSIO… ou bien y revenir quand vous en ressentez le besoin.

Les thèmes NOVA ERA sont proposés après avoir fait le vide dans l'esprit cortical. Ces programmes peuvent donc être considérés comme des programmes d'aides à la visualisation positive.

B. META-RELAXATION : Lâcher prise et suggestion

Les titres de la série META-RELAXATION, aussi dénommés « Audiocaments » en Belgique, sont tous conçus pour le lâcher prise et la suggestibilité optimisée par les techniques et technologies utilisées. Vous les reconnaitrez à la mention META-RELAXATION (qui signifie « au-delà de la relaxation »).

C. DOUBLE YOU

La gamme "Double You", la double écoute, avec des thématiques plus développement personnel, permet de combiner les techniques utilisées dans les deux premiers paragraphes, soit de combiner une écoute consciente puis subconsciente sur la même thématique, au cours du même enregistrement. L'esprit se relâche, se "décontracte" en quelque sorte d'autant mieux après une "contraction" (si l'analogie avec les muscles peut métaphoriquement être considérée).

RELAXATION ||

Les titres à la rubrique RELAXATION sont développés par des médecins spécialisés en médecine psychosomatique. La plupart de ces titres sont utilisés en milieu hospitalier depuis 1994. Tous ces titres aussi dénommés « AUDIOCAMENTS » en Belgique ne sont vendus qu'en pharmacie et sont prescrits exclusivement par des médecins généralistes. Fonction de la thématique proposée il vous suffit de choisir le titre à placer dans votre PSIO et de vous laisser aller sans plus aucun effort autre que celui…de ne rien faire ! Tous ces titres correspondent à des troubles fonctionnels qui peuvent être traités en complément du traitement général conventionnel par la voie émotive. Une voie qui se redécouvre aujourd'hui y compris en médecine générale.

Attention : ces programmes RELAXATION ne remplacent en aucune manière le traitement médical mais le complète. Le Ministère de la Santé en Belgique recommande l'usage des audiocaments comme alternative à la surconsommation des somnifères et des antidépresseurs (voir brochure annuelle sur le site).

Performance ●

Le dénominateur de la plupart des séances de la rubrique PERFORMANCE que vous ferez est la sensation d'énergie retrouvée. Son pouvoir énergisant est tel qu'il vous suffit de faire une seule séance pour l'apprécier.

Après le travail, après l'étude intensive ou à l'heure de la sieste, les programmes « Sieste » ou « Relaxation » seront d'un grand secours. Les programmes « mémo » 1 et 2 sont spécialement conçus pour favoriser la mémorisation alors que la concentration pourra être favorisée par les programmes « concentration » 1 et 2. Pour bien apprendre il faut pouvoir intégrer puis mémoriser. Ensuite une bonne nuit de sommeil avec endormissement rapide malgré l'anxiété qui découle de cette période si difficile que comportent les examens, c'est ce que le PSIO vous propose avec ses programmes SOMMEIL 1 et 2. Avec le PSIO vous avez donc un allié solide pour faire face aux exercices intellectuels épuisants.

Music >

Quant au champ d'application MUSIC, il permet de se changer les idées et de se régénérer au **moment présent** dans une expérience sensorielle pure, tout en écoutant la musique de Claude Challe, le bien connu metteur en fête des Bains Douches de Paris et de la « jetset » internationale.

Véritable initiateur de la **LOUNGE MUSIC**, entre autre plusieurs mouvement et tendances contemporaines, Claude Challe est reconnu pour avoir popularisé le label « Buddha Bar » de manière pratiquement mondiale. Tout le monde a un jour dansé ou savouré un drink en écoutant les musiques "lounge" de Claude. Nous sommes donc très fiers d'offrir aux heureux acquéreurs du PSIO cette possibilité nouvelle et originale pour se régénérer avec ces musiques envoutantes.

Progressivement nous ajouterons de nouveaux labels à cette rubrique ce qui rendra le champ de cette application particulièrement étendu et varié. C'est le côté ludique et divertissant du PSIO avec son pouvoir énergisant en valeur ajoutée directe.

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.

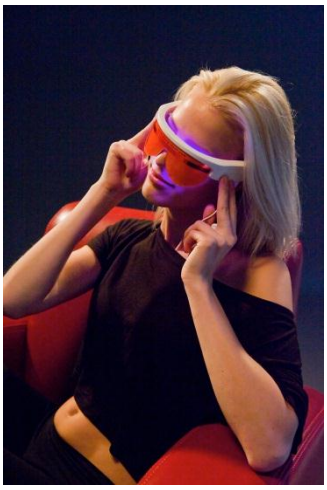
• Détachez tout vêtement serrant, ôtez vos chaussures, couchez- vous ou asseyez-vous confortablement dans un fauteuil. Si vous fermez les yeux durant la séance. La lumière passera de manière diffuse à travers vos paupières fermées.

• 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 pour vous personnellement.

• Etant 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 !



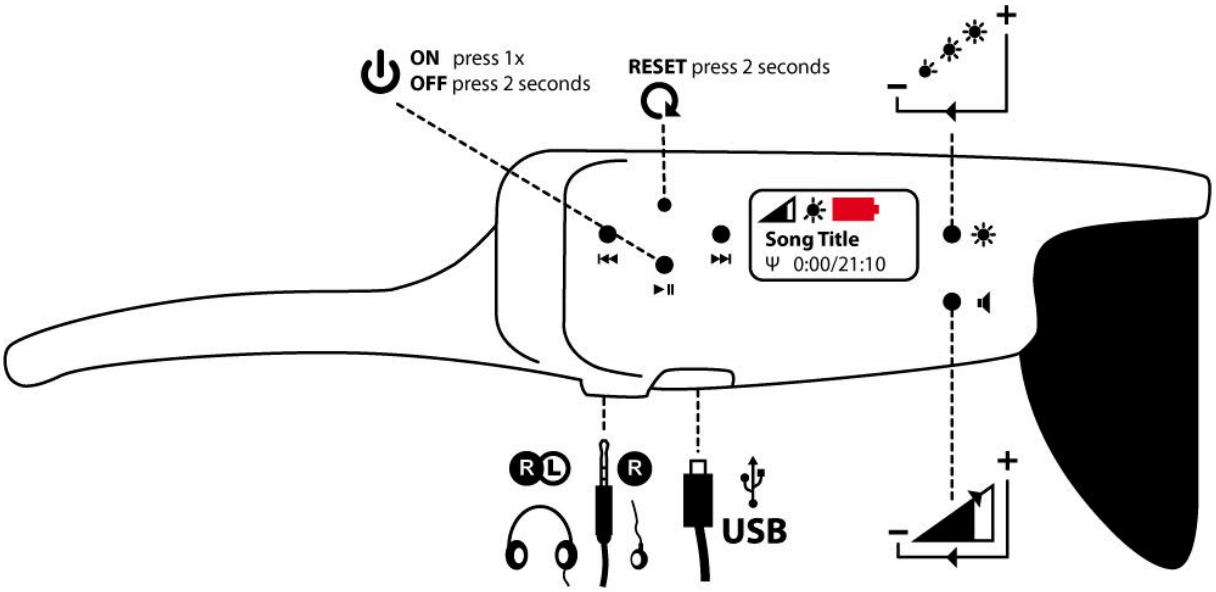
Précautions et conseils utiles

• 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.

NB : Il existe, en option, une petite rallonge pour connecter un casque audio stéréo directement dans la fiche droite (voir dessin).

Commandes



Instructions d'utilisation

Déroulement d'une séance

1. Connectez les écouteurs.

2. Allumez votre PSIO en poussant sur >II (ON). Le message «Plug your Psio» est affiché: pour la première utilisation laisser charger complétement la batterie (environ 4 heures, jusqu'à ce que le voyant batterie soit tout blanc. Notez qu'en poussant plus longuement sur ce bouton (min. 2 secondes), vous éteignez votre PSIO.

3. Utilisez les boutons I<< et >>I et l'afficheur pour sélectionner un des titres chargés sur votre PSIO.

Si vous faites marche arrière, le titre revient d'abord à son début de lecture, il faut donc appuyer une deuxième fois pour sélectionner le titre précédent.

Pour votre première séance, sélectionnez le « TUTORIEL » dans votre langue. Si votre langue n'est pas disponible, téléchargez-la gratuitement dans la boutique de www.psioplanet.com.

4. Installez-vous confortablement, appuyez sur >II (PLAY) pour démarrer le TUTORIEL, mettez le « PSIO » et placez les écouteurs.

PS : veuillez toujours à retirer d'abord les écouteurs avant d'enlever votre PSIO.

Pour terminer une séance

Veuillez appuyer pendant plus de 2 secondes sur le bouton >II pour éteindre votre Psio.

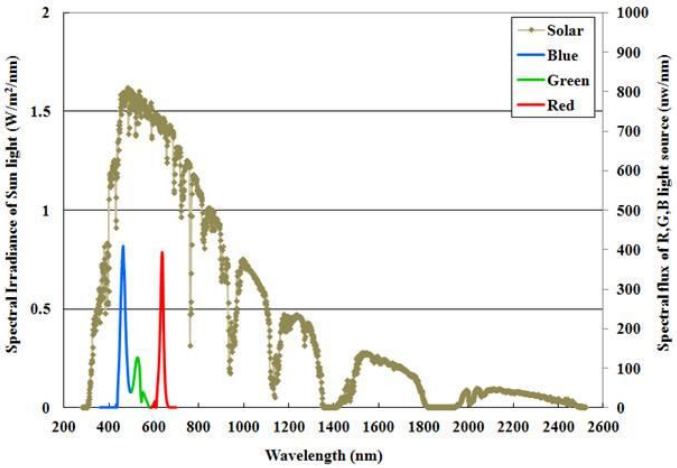
FAQ générales PSiO

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 par rapport à la lumière solaire (en gris-brun). On voit clairement qu'il n'y a aucun rayon ultra-violet, ni aucun rayon infra -rouge qui sont émis par les sources lumineuses. Il n'y a donc AUCUN danger à ouvrir les yeux pendant une séance. L'essentiel est donc de régler l'intensité de celle-ci pour une perception confortable. La sensibilité à la lumière varie en effet de manière très importante d'une personne à l'autre. Certains utiliseront donc leur PSIO sur l'intensité minimale pour un confort optimal.

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 à proprement parler comme "médical" d'autant plus qu'il ne comporte aucun danger ou effets secondaires ! Il s'agit d'apaiser le stress et de stopper la rumination. Aucune prescription médicale n'est donc nécessaire. Et il vous suffit de vous reporter au manuel d'utilisation.

Est-ce un produit 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 programme dans mon PSIO ?

Il y a 3 programmes Musique & Couleur de Claude Challe, 7 programmes Beats & Couleur et 1 programme Voix, Musique & Couleur – « JOIE DE VIVRE » (FR-ES-EN).

Peut-on télécharger d'autres programmes ?

Oui, la plateforme de téléchargement www.psioplanet.com vous permet de télécharger de multiples programmes proposant des thématiques spécifiques. Par exemple, vous trouverez des programmes qui vous sont aimablement offert 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 tout lecteur MP3, 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 dans le futur, 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 il y a quatre continents d'applications possibles: la musique colorisée, la méditation, la performance et la relaxation.

Combien de PSIO y a-t-il ?

En réalité le hardware des PSIO est le même quel que soit la présentation.

Le PSIO existe actuellement en blanc. Une version noire est prévue dans les prochains mois et ensuite d'autres couleurs seront proposées.

FAQ Techniques

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 pour le mettre en charge. Appuyez donc sur le bouton PLAY pour le placer en charge après avoir vu la mention « PLUG YOUR PSIO ». Vous pouvez recharger votre PSIO en utilisant le câble USB et le chargeur fourni dans le packaging ou bien en branchant directement 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.

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

A la fin d'un, programme, le PSIO va s'éteindre automatiquement après 5 minutes d'inutilisation. Si vous êtes en pause au milieu d'un morceau, alors le PSIO s'éteindra après 10 minutes d'inutilisation.

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

Il n'y a rien à faire puisque le PSIO s'est éteint automatiquement et vous suffira 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 redémarre la séance là ou 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 (www.psioplanet.com)?

Sur le site allez sur la 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 PSIO mais nous vous recommandons de créer un dossier PSIO sur votre ordinateur où vous pourrez sauver tous vos programmes pour les retrouver ensuite. Si votre PSIO n'est pas connecté à votre ordinateur, connectez le et copier le fichier sur votre PSIO 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.

Combien de temps prend le téléchargement ?

- dans mon PC/Mac : très variable, dépendant de votre type de connexion à internet ainsi que du trafic en cours au moment où vous êtes connecté.
- dans mon PSIO : par exemple, il faut compter 2 minutes pour un titre de 5 min et 6 minutes pour un titre de 30 min.

Comment éliminer des morceaux achetés de mon PSIO sans les perdre dans ma liste de base ?

Par la prise USB, connectez votre PSIO à votre ordinateur. Allumez votre PSIO. Il est alors détecter comme un périphérique de stockage nommé PSIO. 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, l'écran s'éteint 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 pour ce faire.

Pourquoi dois-je indiquer mon numéro de série lors de la création de mon compte sur www.psioplanet.com ?

Lors de la création de votre compte utilisateur sur www.psioplanet.com, vous avez la possibilité de saisir le numéro de série de votre PSIO. Nous vous recommandons de le faire soit à cette occasion soit ensuite en cliquant sur « enregistrer le n° de série de votre PSIO » ou sur « modifier mes données ». Ce numéro servira pour la garantie et il vous donne accès également à un certain nombre de programmes gratuits selon les zones géographiques ou les moments de promotion au cours de l'année. Il est donc intéressant de revenir régulièrement sur www.alpharelaxation.fr

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 PSIO, comment saisir plusieurs numéros de série ?

A tout moment vous pouvez vous connecter sur 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 5 numéros de série différents.

Mon PSIO ne semble plus fonctionner correctement, que dois-je faire ?

Si le comportement de votre PSIO 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 Psio » va s'afficher sur l'écran. Il vous faut tout d'abord recharger votre PSIO comme lors de la première utilisation. N'oubliez pas de le laisser allumer pendant la recharge.

Comment puis-je nettoyer mon PSIO ?

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

Liste des programmes préchargés dans votre Psio

	Titres complets	Titres courts	Min : Sec	
1.	Tutoriel EN	EN-PSiO intro	03:09	EXPLICATIF
2.	Tutoriel FR	FR-PSiO intro	05:59	EXPLICATIF
3.	Tutoriel ES	ES-PSiO intro	03:02	EXPLICATIF
4.	Carmenita lounging	Carmenita	08:30	MUSIC
5.	Je nous aime	Je nous aime	06:26	MUSIC
6.	Survival	Survival	05:28	MUSIC
7.	Energy Source	Sieste-2	16:00	IQ
8.	Memo-Booster	Memo-2	29:55	IQ
9.	Hypno-Sleep	Sleep-2	30:00	IQ
10.	Eureka	Crea-2	30:49	IQ
11.	Data-processing	Integration-2	40:00	IQ
12.	Anti-stress	Relax-2	40:01	IQ
13.	Focus attention	Focus-2	30:00	IQ
14.	Joie de vivre EN	EN-Joy	38:05	WEL
15.	Joie de vivre FR	FR-Joie	38:01	WEL
16.	Joie de vivre ES	ES-Alegria	38:00	WEL

Descriptions des séances préenregistrées

Les TUTORIELS introductifs dans votre langue

Dans chaque PSIO vous bénéficiez d'une introduction et des explications en trois langues internationales : l'anglais, le français et l'espagnol. Mais une introduction dans votre langue se trouve en téléchargement gratuit sur www.psioplanet.com. Rendez-vous sur votre plateforme d'accès à votre potentiel illimité et téléchargez tout d'abord votre tutoriel (Introduction) dans votre langue !

Les titres Music – Claude Challe

Trois morceaux de musique du CD « JE NOUS AIME » de Claude Challe sont préchargés dans le PSIO à la base :

- Carmenita
- Je nous aime
- Survival

Le CD « JE NOUS AIME » est un bijou d'orfèvrerie musicale. Rythmes envoûtants sur une touche d'Orient, ces morceaux de musiques LOUNGE sont parfaits pour se recentrer dans la sensorialité et faire une pause ENERGIE intelligente et agréable !

Vous trouverez les 8 autres morceaux disponibles sur www.alpharelaxation.fr

Attention : les 3 programmes de musiques sont susceptibles d'être améliorés au cours du temps. Dans ce cas vous verrez un morceau avec la précision 1.2 ou 1.3 ou même 1.4 à côté du titre du morceau de musique.

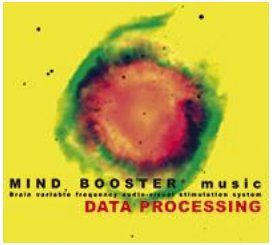
Les ENERGY DOSES (7 programmes)

Résultat de recherches scientifiques depuis plus de 20 ans, la série Energy Doses se situe à la confluence de la recherche scientifique et de la création artistique. Les trains de stimulations encodés sont harmonieusement combinés aux stimulations auditives psychédéliques originales dont la principale caractéristique est d'avoir été étudiée pour ses composantes particulières sur la réactivité cérébrale elle-même. Le monde est "fréquence". Le laboratoire de recherche de Psychomed étudie depuis 1984 l'influence des rythmes lumineux et sonores sur l'induction des différents niveaux de conscience. C'est la raison de l'originalité et de la puissance de ces enregistrements hors du commun.

Relaxation - 40 min

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

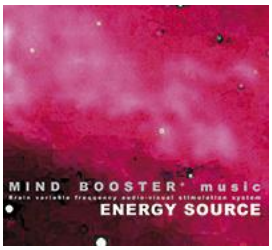
Cette séance est suffisamment longue pour vous permettre d'atteindre un état de tranquillité très profond et de concentration ciblée. Certaines personnes estiment que cette séance semble beaucoup plus courte que 35 minutes. Une séance telle que celle-ci doit être utilisée régulièrement au cours d'une période de plusieurs semaines, pour vous aider à apprendre à vous laisser aller et vous permettre d'atteindre un état de tranquillité profonde.



Intégration - 40 min

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

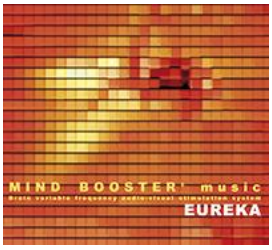
Consacrez du temps à vous-même! Utilisez cette séance lorsque vous savez que personne ne viendra vous déranger. Il s'agit en l'occurrence de la plus longue des séances et les utilisateurs débutants peuvent la considérer comme trop longue.



Sieste - 15 min

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

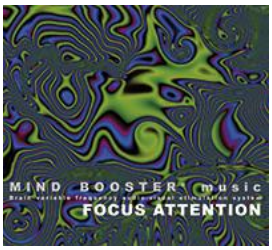
Utilisez cette séance dans le courant de votre journée pour rapidement vous sentir rafraîchi(e) et régénéré(e). Il s'agit en l'occurrence d'une séance très utile lorsque vous savez qu'une activité très long et très dense vous attend. Une pause de 15 minutes, quelques fois par jour, constitue un investissement en faveur de la concentration, de la lucidité et de l'aptitude à prendre des décisions.



Créativité - 30 min

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

Cette séance est particulièrement riche en visualisation de toutes sortes. Elle favorise la synchronisation hémisphérique et les connexions entre territoires différents. Expérimentez-la et profitez des intéressants effets visuels et sonores.



Concentration – 30 min

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

Utilisez cette séance entre plusieurs compétitions athlétiques pour la visualisation, la réussite et la performance de pointe. Vous ne devez pas forcément participer à des sports de compétition pour bénéficier des effets positifs de cette séance.

Sommeil - 30 min

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

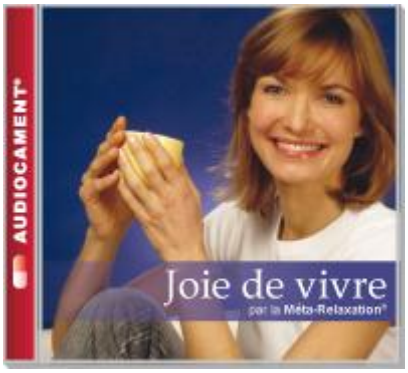
Il s'agit d'une séance fantastique, à utiliser à la fin de votre journée. Couchez-vous, et réglez les lumières au plus bas pour initier la nuit de sommeil. Dès que vous serez en train de vous assoupir, retirer doucement le casque et les lunettes.

Mémorisation - 30 min

Composé à partir de musique style «ambiant», il est destiné à être utilisé après un apprentissage pour en faciliter la mémorisation.

Ce programme est un puissant inducteur des ondes thêta de l'encéphale et vous permettra la consolidation mnésique nécessaire aux apprentissages fastidieux.

JOIE DE VIVRE : EN / ES / FR



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

Cette séance est utilisée depuis de nombreuses années pour les personnes ayant une humeur moins bonne. Largement distribuée par le réseau pharmaceutique belge sous forme de CD (sans colorisation) elle est recommandée par les médecins généralistes belges et le Ministère de la Santé en Belgique encourage l'utilisation de nos programmes comme alternative à la surconsommation d'antidépresseurs et de somnifères.

Notez que cet enregistrement fait partie de la série METARELAXATION (soit la gamme dénommée "AUDIOCAMENT" en Belgique francophone, plus de 30 titres disponibles) prescrite par les médecins généralistes et distribuée exclusivement en pharmacie comme enregistrement thérapeutique conçus par des médecins et thérapeutes spécialisés en suggestion psychosomatique. Tous ces programmes MIEUX ETRE ou RELAXATION se trouvent en version MP3 COLOR sur www.psioplanet.com

PS : si vous parlez une autre langue que celle des programmes préchargés sur votre PSIO vous trouverez cette séance en téléchargement gratuit sur www.psioplanet.com et vous bénéficiez de toute façon d'une autre séance gratuite qui vous est offerte gracieusement pour fêter votre entrée dans la communauté PSIO Il s'agit du titre GESTION DU STRESS actuellement disponible en FR, EN, ES, PT, DE, IT, NL.

Nous espérons que ces séances vous apporteront beaucoup de plaisir dans les jours, les semaines, les mois et les années à venir.

Bonne utilisation !

Conseils supplémentaires d'utilisation

• N'utilisez pas le PSIO dans des lieux anormalement poussiéreux ou sales.

• Evitez 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 les jours de fortes chaleurs.

• Nettoyez de temps à autre les lunettes à l'aide d'un chiffon propre et d'alcool pour éviter l'accumulation de graisse et de saleté sur les verres.

• Prière de brancher et de débrancher toutes les connexions par leur fiche. Ne pas retirer les connexions en tirant sur le fil: le fil pourrait subir des dégâts.

Quand vous procèderez au téléchargement ne retirer jamais le câble avant que le téléchargement ne soit complètement termine ! Ceci détériorerait définitivement le PSiO et la garantie ne pourra être d'application dans ce cas.

AVERTISSEMENT

Les personnes qui sont sujettes à toute forme de crise d'épilepsie ou de photosensibilité visuelle ne devraient pas utiliser le PSIO.