

Catalogue AUDIOCAMENT

Gestion du St



PSYCHOMED.com®

BITED. ALL

Gestion du stress



Lâcher prise - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament®) - 35 min.

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









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



Gestion du stress

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

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









Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Gestion du stress après une séparation

Relaxation avec voix (audiocament®) - 23 min.

L'harmonie, cette pièce enivrante, peut parfois pour certain être une perspective incertaine où, une fois atteinte, il n'y aurait plus qu'une seule porte, celle de la sortie... Il est possible que le subconscient n'autorise pas certains à revenir dans cette endroit qu'il juge beaucoup trop dangereux. En réalité, de multiples portes s'ouvrent dans la pièce de l'harmonie du couple et elles donnent souvent vers des mondes insoupconnés qui chacun recèlent de merveilleux trésors comme le partage, la joie, la sérénité, l'extase, l'échange, la solidarité, le don de soi, l'élévation de vous-même et le dépassement...









Niveau 3 Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Zen attitude

Relaxation avec voix (audiocament®) - 36 min.

Cet enregistrement est un remède contre le stress. Après une mise en état de relaxation physique et respiratoire, des voix agréables vous emmènent sur les rives de la détente et du calme intérieur, du bon côté des choses! Résolument optimistes, les thèmes traités sont le lâcher prise et la distanciation. Tout cela dans le cadre de la destinée de chacun et dans l'acceptation des problèmes qui gênèrent toujours une ou plusieurs solutions...







Niveau 3 Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la

Ce niveau ne convient pas aux personnes . photosensibles



🖵 Di-gérer les traumatismes

Relaxation avec voix (audiocament®) - 32 min.

Certains événements personnels, même très anciens, peuvent nous causer des souffrances physiques et psychologiques durant des années. L'événement déclenchant peut être considéré comme terrible ou anodin par la personne qui en a été victime, mais l'état psychologique de ce moment peut avoir empêché le cerveau de « digérer » ou de « métaboliser » ce vécu traumatique. Il en résulte alors des troubles et des souffrances qui ne peuvent régresser qu'après avoir aidé l'esprit à retrouver ses capacités de cicatrisation.











Niveau 3 Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Mémo-stimulation

Relaxation avec voix (audiocament®) - 25 min.

Cet enregistrement permet, tout en se relaxant, d'ouvrir le potentiel d'apprentissage qui sommeille au fond de vous et de lever d'éventuelles inhibitions inutiles qui peuvent entraver les processus d'apprentissage naturels en chacun de nous...









Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



🖵 Se libérer l'esprit

Relaxation avec voix (audiocament®) - 37 min.

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











Niveau 3 Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Gestion du stress



Zen Flight

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

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









Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Retrouver l'émerveillement

Relaxation avec voix (audiocament®) - 27 min.

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









Niveau 3

Niveau utilisé pour la

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Dépendances



🖵 Arrêter de fumer

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

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









Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient photosensibles



Ne pas reprendre la cigarette

Relaxation avec voix (audiocament®) - 34 min.

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







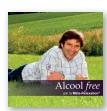




Niveau 3 Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Alcool free

Relaxation avec voix (audiocament®) - 32 min.

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











Niveau utilisé pour la

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Sport



Performance sportive

Relaxation avec voix (audiocament®) - 27 min.

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











Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Poids



Émotions et appétit

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

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









Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Changer d'esprit et de silhouette

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Tout en vous relaxant profondément, apprenez à faire confiance à votre esprit inconscient pour sortir des influences négatives, prendre de nouvelles directions... trouver un sens nouveau... Retrouvez le plaisir de prendre votre temps pour manger sainement... en faisant le plein de satisfactions. Retrouvez le plaisir de bouger avec aisance et légèreté, larguez les amarres des mauvaises habitudes, des aliments toxiques, de la «grignote»... Laissez votre inconscient faire le bon tri! Apprenez à prendre de la distance et retrouvez la joie de vivre grâce au fantasme magique...









relaxation

Stimulation movenne Niveau utilisé pour la

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



🖵 Le voga de la table

Relaxation avec voix (audiocament®) - 33 min.

Relaxez-vous dans votre espace intérieur de calme et de sérénité... Prenez contact avec votre énergie de vie, pour qu'elle vous aide à utiliser au mieux toutes vos capacités, à faire les bons choix, sortir du doute et de la frustration... Grâce à une technique efficace, retrouvez la liberté de choisir, de trouver des satisfactions plus durables et plus constructives... loin des fausses faims, sans faim et sans fin...! Aidez-vous de vos souvenirs, agréables et valorisants et retrouvez la confiance en vous nécessaire pour surmonter les moments difficiles et cela de plus en plus aisément... Simple comme... serrer son poing...!











Niveau 3 Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Gérer la boulimie

Relaxation avec voix (audiocament®) - 33 min.

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









Niveau 3 Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



🖵 Se libérer du sucre

Relaxation avec voix (audiocament®) - 35 min.

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









Niveau 3 Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Relaxation avec voix (audiocament®) - 47 min.

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









Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Sommeil



S'endormir

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Aide précieuse aux insomniaques et aux personnes qui vivent une période de stress ou d'anxiété, cet enregistrement est avant tout un puissant agent relaxant. Vous êtes emmené progressivement au bord du sommeil alors que les voix se font chuchotements; puis progressivement la détente vous envahit et... le besoin de sommeil se fait sentir... naturellement!



relaxation







Stimulation movenne Niveau utilisé pour la

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



S'endormir au jardin des dieux

Relaxation avec voix (audiocament®) - 32 min.

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







Niveau 3

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes



S'endormir naturellement

Relaxation avec voix (audiocament®) - 27 min.

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









Niveau 3 Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Sleep (Beats)

Performance - 29 min.

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









Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Hypno-Sleep (Music & Beats)

Performance - 29 min.

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







Stimulation maximale Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes

Troubles fonctionnels



Acouphène

Relaxation avec voix (audiocament®) - 33 min.

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









Niveau utilisé pour la

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Cardio-relaxation

Relaxation avec voix (audiocament®) - 33 min.

Le stress influence directement la tension des muscles réglant le calibre des parois vasculaires. La relaxation est donc indiquée pour compléter la médication dans ce sens. L'univers de la personne ayant fait un infarctus ou souffrant d'angine de poitrine est peuplé de sensations et de signes menaçants ou interprétés comme tels sans qu'une attitude positive de sa part lui permette de retrouver sa sérénité et son bien-être. Cet enregistrement comble cette lacune en redirigeant le malade vers le chemin du calme, de la prise de distance et en lui apprenant une technique permettant de réduire instantanément les sensations de douleur et d'angoisse.









Niveau 3 Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Céphalée

Relaxation avec voix (audiocament®) - 44 min.

Malgré leurs processus physiopathologiques très différents, les céphalées de tension, tout comme les migraines, répondent extrêmement bien à la relaxation profonde. Par des suggestions adaptées, cet enregistrement permet d'agir notamment sur le tonus des muscles du cou (où passent les artères vertébrales irriguant la tête), ainsi que de soulager les troubles vasomoteurs inconscients des muscles lisses. Cet enregistrement permet d'induire une relaxation profonde à la fois physique et psychologique axée sur la détente des muscles volontaires et involontaires.







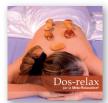




Niveau 3 Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Dos-relax

Relaxation avec voix (audiocament®) - 34 min.

Les maux de dos surviennent souvent à l'occasion d'une blessure physique ou morale... Ou d'un surmenage musculaire ou psychologique. Ils sont toujours un signal d'appel pour que vous leur portiez toute l'attention qu'ils méritent en commençant par consulter un médecin pour exclure un processus mettant en danger la moelle épinière, une racine nerveuse, une vertèbre ou tout autre élément noble du rachis.







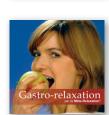




Niveau 3 Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Gastro-relaxation

Relaxation avec voix (audiocament®) - 51 min.

La gastrite chronique, le côlon irritable et certaines maladies ulcéreuses et inflammatoires de l'estomac jusqu'au rectum... Le système digestif offre le plus grand nombre d'exemples et les meilleures études sur le rôle de mécanismes psychosomatiques dans l'apparition ou l'évolution de troubles douloureux et de lésions organiques. La grande relaxation suggérée et l'atmosphère musicale expliquent l'efficacité et la durée d'action de suggestions orientées vers la détente digestive.









Niveau 3 Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Gérer le psoriasis

Relaxation avec voix (audiocament®) - 41 min.

La difficulté à exprimer ses émotions, la peur de déplaire aux autres en osant dire NON et la mauvaise gestion d'une trop grande générosité sont quelques facteurs importants dans le déclenchement de crises de psoriasis ou dans la chronicité de certaines lésions psoriasiques. Dans ces situations, le subconscient envoie un message pour vous dire de prendre du recul. Ce message utilise le terrain héréditaire qui est le vôtre en déclenchant la réaction cutanée ou articulaire que vous connaissez. Le contenu de ce titre aide à comprendre ce message en le décryptant inconsciemment pour que les changements qui seront les vôtres soient aussi ceux qu'il attend.





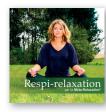






Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient photosensibles



Respi-relaxation

Relaxation avec voix (audiocament®) - 40 min.

De l'hyperventilation psychogène à l'asthme bronchique allergique, nombreux sont les troubles respiratoires où l'aspect psychosomatique est connu pour jouer un rôle déclenchant ou aggravant. La profonde relaxation physique et psychologique obtenue par les suggestions et l'ambiance musicale explique l'efficacité immédiate et la durée d'action de suggestions orientées vers la détente respiratoire.







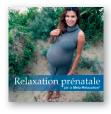




Niveau 3 Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Troubles fonctionnels



🖵 Relaxation prénatale

Relaxation avec voix (audiocament®) - 53 min.

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









Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Méta-extase

Relaxation avec voix (audiocament®) - 40 min.

Titre destiné aux femmes. Plus particulièrement chez la femme, le plaisir est directement lié à la dimension émotionnelle et imaginative. Cet enregistrement est une riche source d'images et de visions sensorielles, indirectement érotiques, celles-ci agissant subtilement sur le subconscient du sujet. Augmenter sa capacité d'érotisation par une visualisation agréable et positive permet d'optimiser sa capacité orgasmique au même titre que l'exercice musculaire peut restituer au muscle affaibli toute sa puissance et sa force.









Niveau 3 Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Méta-puissance

Relaxation avec voix (audiocament®) - 40 min.

Titre destiné aux hommes. Le sexe, c'est dans la tête! C'est bien connu. D'où l'idée de faire un programme de suggestions adaptées pour débloquer les éventuelles inhibitions, les différentes peurs (comme celle de ne pas être à la hauteur) ou le manque d'estime de soi. Cet enregistrement contient de plus des métaphores visant à stimuler l'érotisme qui sommeille en nous, à agir subtilement au niveau de la sensorialité des zones érogènes directement en rapport avec les organes sexuels et à vous préparer naturellement et optimalement à l'acte qui suivra.









Niveau 3 Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Sensuellement vôtre

Relaxation avec voix (audiocament®) - 39 min.

Au pays des fleurs qui s'offrent au soleil... et sur les pas puissants, mais combien sensibles d'un éléphant indien... deux histoires vous conduisent inconsciemment à retrouver l'instinct amoureux et sensuel qui est en nous. Relaxation profonde de certaines parties du corps et de l'esprit, éveil paradoxal des autres, l'écoute répétée et intime de ce titre vous aidera à découvrir mille manières de se surprendre... sensuellement.













Niveau 3 Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



🖵 Gérer la fibromyalgie

Relaxation avec voix (audiocament®) - 32 min.

La fibromyalgie ou «maladie étrange» pour la médecine contemporaine est une douleur chronique à multiples focalisations qui se vit d'autant plus mal que ses causes et ses traitements médicaux font l'objet de nombreuses polémiques entre experts... Elle est donc plus qu'une douleur chronique. Curieusement, ceux qui prennent le temps de se laisser apprendre une autre manière de la ressentir et de la vivre observent un changement d'intensité puis de fréquence des symptômes. Parfois, la guérison commence au niveau de certains symptômes autres que la douleur. «Gérer la fibromyalgie» a été conçue dans ce but et sur base d'expériences thérapeutiques positives pour transformer progressivement des douleurs de muscles et de ligaments en attentions utiles pour être plus efficace dans d'autres domaines de la vie.









Niveau 3 Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Renforcer l'immunité

Relaxation avec voix (audiocament®) - 26 min.

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









Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Troubles fonctionnels



Bye-bye baby blues

Relaxation avec voix (audiocament®) - 49 min.

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









Niveau 3 Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



TOC - Troubles Obsessionnels Compulsifs

Relaxation avec voix (audiocament®) - 37 min.

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



Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Relaxation du côlon

Relaxation avec voix (audiocament®) - 30 min.

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









Niveau 3 Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Verrues à vendre

Relaxation avec voix (audiocament®) - 22 min.

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









Niveau 3 Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes

En clinique



Pré-opératoire

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

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









Niveau 3 Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Péri-opératoire

Relaxation avec voix (audiocament®) - 44 min.

Durant une opération loco-régionale, le patient entend les commentaires parfois déroutants du chirurgien et des assistants, sent parfois son corps bouger et souvent vu le niveau de stress important doit subir une sédation complémentaire par voie intraveineuse. Ce programme permet de vivre le temps opératoire de manière agréable et évite totalement ou en moindre mesure l'ajout d'une intraveineuse de sédatif avec tous les inconvénients que cela peut impliquer.









Niveau 3 Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Post-opératoire

Relaxation avec voix (audiocament®) - 25 min.

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













Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation



Ma maladie, ma chance

Relaxation avec voix (audiocament®) - 34 min.

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





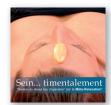




Niveau 3 Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes



Sein... timentalement

Relaxation avec voix (audiocament®) - 38 min.

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







Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



🖵 Détente chez le dentiste

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

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









Niveau 3

Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes



🖵 Gestion de la douleur

Relaxation avec voix (audiocament®) - 34 min.

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









Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Souvenirs radieux

Relaxation avec voix (audiocament®) - 35 min.

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









Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Relaxation & chimiothérapie (avec ou sans rayons)

Relaxation avec voix (audiocament®) - 24 min.

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











Niveau utilisé pour la

États dépressifs



Joie de vivre

Relaxation avec voix (audiocament®) - 37 min.

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









Niveau 3 Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Retrouver la joie

Relaxation avec voix (audiocament®) - 22 min.

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











Niveau 3 Stimulation movenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Douceur et plaisir de vivre

Relaxation avec voix (audiocament®) - 27 min.

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



relaxation







Stimulation moyenne Niveau utilisé pour la

Ce niveau ne convient pas aux personnes