



Catalogue AUDIOCAMEMENT



 **PSYCHOMED.com®**

PROHIBITED. ALL
www.psychomed.com



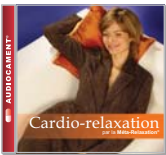
Lâcher prise - Titre préparatoire aux audiocamets®

Cet enregistrement comporte (page n°1) une préparation à la technologie des audiocamets et de manière générale quelques conseils sur la manière d'aborder l'écoute des audiocamets. Plage n°2, ce disque 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 audiocamets®. 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 audiocamets®. Durée: 39:25



Arrêter de fumer

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. Durée: 29:59



Cardio-relaxation

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. Durée: 33:56



Céphalée

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. Durée: 45:06



Gastro-relaxation

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. Durée: 51:21



Gestion du stress

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 propres à certains animaux qui régulent leur stress naturellement. Progressivement, tel un pilote aux commandes de sa destinée, vous vous retrouvez aux commandes d'un petit avion se déplaçant autour des nuages de votre existence. Cet enregistrement comporte de puissantes suggestions qui font voler en éclat les soucis cristallisés dans les profondeurs de votre subconscient. Durée: 29:55



Joie de vivre

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! Durée: 38:01



Emotions et appétit - Gestion du poids n°1

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 émotionnel, parfois d'identification ou de culpabilisation qui peuvent être positivement influencés par une relaxation et des suggestions ciblées autour de ces différents thèmes. Utiliser cet enregistrement chaque fois que la tension monte dans la vie quotidienne est un parfait complément aux substituts alimentaires et aux diètes parfois difficiles à gérer. Durée: 30:02



S'endormir au jardin des dieux

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... Durée: 32:37



Changer d'esprit et de silhouette - Gestion du poids n°2

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 satisfaction. 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... Durée: 32:49



Le yoga de la table - Gestion du poids n°3

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...! Durée: 34:24



Retrouver la joie

Quand l'esprit retrouve ses pouvoirs magiques et se met à être artiste et à colorer ce qui nous entoure, à mettre de la vie en couleur... et quand un piroguier vous fait ressentir les sensations simples et essentielles de l'existence... deux histoires vous amènent à s'ouvrir à la joie ou à sourire à la vie. L'écoute répétée mais à chaque fois un peu particulière de ce CD aide les esprits chagrins et en panne de découvertes à reprendre le chemin des changements nécessaires. Durée: 31:12



Zen attitude

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 génèrent toujours une ou plusieurs solutions... Durée: 36:51



Ne pas reprendre la cigarette

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... Durée: 34:27



Dos-relax

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. La plage 1 du CD informe une partie de votre esprit et prépare l'autre partie à utiliser le contenu de la séance pour qu'il mette une certaine distance entre certaines situations et votre cerveau émotionnel et pour transformer toutes les tensions inutiles en gestes utiles et agréables pour vous. Durée: 41:31



Gérer la boulimie

La boulimie vraie est un moyen extraordinaire pour quitter quelques instants le monde des angoisses, du mal vivre, de certains souvenirs... Cette faculté de se mettre en hypnose en mangeant aussi vite et autant que possible n'est pas donnée à tout le monde. Ceux qui l'ont expérimentée et la pratique régulièrement aimeraient savoir comment éviter les sentiments de culpabilité et la perte de l'estime de soi qui lui font suite ou encore les conséquences sur le poids ou le système digestif. Le contenu de ce CD, pratiqué de manière boulimique, aide à développer cette faculté de se mettre à distance de certaines émotions mais dans un autre contexte. Durée: 33:12



Ma maladie, ma chance

“Ma maladie, ma chance” est un puissant agent relaxant conçu pour les personnes atteintes d'une maladie grave qui comporte une issue incertaine ou bien un traitement particulièrement long (traitement de tumeur ou déficience immunitaire, etc.). Il convient bien pour équilibrer l'esprit dans les moments d'attente de diagnostic, de colère ou lorsqu'on se sent impuissant devant la maladie. Durée: 34:32



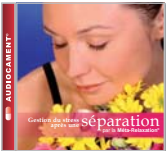
Gérer le psoriasis

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 CD aide à comprendre ce message en le décryptant inconsciemment pour que les changements qui seront les vôtres soient aussi ceux qu'il attend. Durée: 41:37



Mémo-stimulation

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... Durée: 25:30



Gestion du stress après une séparation

L'harmonie, cette pièce envoiante peut parfois pour certain être une perspective incertaine où, une fois atteinte, il n'y aurait plus qu'une seule porte, celle de la sortie... Il est possible que le subconscient n'autorise pas certains à revenir dans 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 insoupçonnés qui chacun recèlent de merveilleux trésors comme le partage, la joie, la sérénité, l'extase, l'échange, la solidarité, le don de soi, l'élévation de vous-même et le dépassement... et bien d'autres choses encore qui se trouvent en vous et qui sont suggérées délicatement dans cet enregistrement pour vous redonner tout simplement confiance! Durée: 23:16



Détente chez le dentiste

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. Durée: 30:01



Pré-opératoire

Le stress avant une opération est situé dans l'échelle de mesure du stress comme analogue en importance à la perte d'un parent proche... Ecouter cet enregistrement 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 difficile de la manière la moins désagréable possible. Durée: 29:55



Péri-opératoire

Durant une opération loco-régionale le patient entend les commentaires parfois déroutant 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. Cet enregistrement permet de vivre le temps opératoire de manière agréable et évite totalement ou en moindre mesure l'ajoute d'une intraveineuse de sédatif avec tous les inconvénients que cela peut impliquer. Durée: 44:49



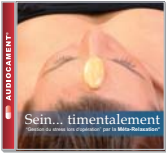
Post-opératoire

Appliqué dès la salle de réveil cet enregistrement permet d'éviter les angoisses post-opératoires ainsi que la plupart des complications que l'on connaît (troubles du rythme cardiaque, angoisse, anxiété, nausées, vomissements, frissons, etc.). Ce matériel fait l'objet d'une utilisation régulière en milieu hospitalier en salle de réveil depuis 1994. Par ailleurs, différentes suggestions destinées à optimiser les processus de réparation des tissus comme la cicatrisation mais aussi la gestion de la douleur composent cet enregistrement à écouter durant les jours et les semaines qui suivent l'intervention... Durée: 25:25



Di-gérer les traumatismes

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. Durée: 37:38



Sein... timentalement

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. Les phrases, les mots et les images racontées sont spécialement construites pour ce type de situation particulièrement anxiogène que constitue une opération au sein. Durée: 46:42



Gestion de la douleur

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. Durée: 39:38



Gérer la fibromyalgie

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. Durée: 32:20