

LE PSiO

UN OUTIL DE MIEUX-ÊTRE

Mathilde Garillon, psycho praticienne, bioquanticienne et émotiothérapeute.

Le PSiO loin d'être un gadget, un véritable outil de mieux-être dans sa santé !

Concept futuriste, le PSiO, masque opaque émettant des lumières et des couleurs, équipé d'écouteurs ou d'un casque qui vous fait entendre certains sons et des paroles dans un contexte propice à la relaxation, est le fruit d'une recherche européenne afin de contribuer à la santé et au mieux être de chacun. Depuis plus de 20 ans, la technologie PSiO est utilisée avec succès dans les hôpitaux notamment pour gérer le stress en anesthésiologie locale, en salle de réveil et en laboratoire du sommeil. Ce dispositif totalement innovant vient d'être racheté par la NASA pour tester son efficacité au service de la régulation du décalage horaire et la gestion du stress des astronautes. La diversité des programmes proposés permet de toucher un panel non négligeable de clients/patients. En réalité, ce système combine plusieurs approches grâce à une multitude de soins destinés à relaxer, réveiller, régénérer, mettre en forme, soutenir, accompagner... Certains programmes très élaborés proposent des exercices de relaxation sophistiqués. D'autres sont plus proches de l'hypnose et d'autres encore

très toniques et dynamisants... Vous êtes face à un dispositif facilement transportable permettant de s'adonner à la méditation, aux thérapies cognitives et comportementales, à la relaxation, à l'auto-hypnose, à la musicothérapie, à la luminothérapie, etc. Face à une problématique grandissante de santé publique où les personnes ont une difficulté à se détendre, à cesser de penser, à lâcher prise..., conséquence de la complexité de la vie actuelle. En dehors de tous ces programmes ciblés (tels que le sommeil, les céphalées, les acouphènes, la boulimie, les émotions et l'appétit, les dépendances telles que l'alcool, les drogues et le tabac...), vous trouverez dans le PSiO une quantité de programmes permettant un cumul des potentiels amenant les patients les plus réticents à se détendre en entrant dans une relaxation profonde et ressourçante !

Lors d'une journée découverte, j'ai connu cet appareil dont les capacités m'ont sidérée d'emblée. La rencontre avec le Dr Litchinko, médecin anesthésiste, pionnier dans la méthode depuis 1994 et très investi dans le PSiO aux côtés de la société Psychomed, m'a permis un échange passionné qui m'a totalement convaincue.

J'ai immédiatement perçu que je pouvais intégrer ce dispositif dans ma pratique au Pôle Santé Quantique où j'intervenais depuis peu. L'intérêt porté par la patientèle et sa demande immédiate m'a poussée à devenir rapidement Ambassadrice de cette technologie. Désormais, avec du recul, je me rends compte que les attentes sont plutôt variées : des familles souhaitent se procurer l'appareil afin d'en faire bénéficier chacun d'entre eux, mais aussi des hommes et femmes de tous âges qui désirent suivre des séances sur place pour un accompagnement personnalisé afin de retrouver un équilibre et du bien-être au quotidien. La problématique la plus courante concerne le sommeil : difficultés à l'endormissement et/ou nuits fractionnées. La technique du PSiO répond de manière imparable à ces soucis quotidiens. Pour cela, le Dr Lemoine, psychiatre, docteur en neurosciences, ancien praticien hospitalier et directeur d'enseignement clinique à l'université Claude Bernard de Lyon, écrit : « l'écouteur de l'oreille droite raconte une histoire d'une voix féminine très douce ; peu après, c'est dans l'oreille gauche qu'une voix masculine toute aussi douce se fait entendre pour raconter une autre histoire.



► **Installée depuis septembre au Pôle Santé Quantique du Thillot, Mathilde Garillon combine pour soulager les patients, psychologie, empreintes émotionnelles et thérapies bioquantiques. Une façon d'aborder la souffrance en cherchant à l'origine ce qui provoque une rupture de la circulation d'énergie électromagnétique, pour y impulser des actions correctives.**

Le sujet essaie de suivre les deux histoires en même temps, ce qui demande beaucoup de concentration et se révèle quasi impossible, et ce d'autant qu'après un certain temps, les deux écouteurs s'inversent et il devient alors difficile de ne pas s'endormir. Pour les multiples causes de l'insomnie, il en est une où la technologie PSiO joue également un

rôle très positif : les réveils en pleine nuit du fait d'une grande tension interne, après plusieurs heures de sommeil et un certain repos déjà acquis, l'individu se réveille en pleine nuit et ne parvient pas à se rendormir du fait du degré de tension nerveuse accumulée. Là encore, l'utilisation répétée (il faut compter 3 semaines minimum) de ces séances de

relaxation va jouer un rôle effectif. Il s'agit de créer un conditionnement de détente en utilisant le PSiO chaque soir. Il existe sans doute une régulation au niveau subconscient probablement relié au cerveau émotionnel articulant lui-même les relations avec les systèmes nerveux sympathique et parasympathique chargés de réguler toutes les fonctions automatiques dont notamment le sommeil. Avec l'utilisation régulière du PSiO, on constate empiriquement que les réveils en pleine nuit diminuent ou disparaissent quand il s'agit d'une cause anxiogène ou du fait d'un stress important.

Sans aucune contre-indication (si ce n'est l'épilepsie photosensible), le PSiO est un outil effectif qui mixe donc plusieurs techniques et technologies pour obtenir un résultat tout en synergie. Il se positionne donc en complément aux médicaments. Pour information, après étude, le Ministère Belge de la santé a classé ces enregistrements comme alternative à la surconsommation des somnifères et des antidépresseurs et les a intégrés dans le manuel du médecin généraliste. » Ce dispositif permet avant tout de distraire le patient par des lumières, des formes, des bruits, des musiques et surtout des paroles qui permettent d'induire une perte de contrôle propice à la détente, proche du sommeil. Dans ma pratique personnalisée et non protocolisée, l'utilisation du PSiO est tout à fait complémentaire et non pas accessoire dans la prise en charge de mes patients. Dans certains cas, un programme de relaxation est nécessaire avant même de débiter la consultation lorsque le patient est stressé, crispé, tendu... ! Dans d'autres cas, une relaxation est nécessaire après celle-ci pour lâcher toutes les tensions émotionnelles contenues du fait des

problèmes évoqués pendant la consultation. Parfois plusieurs séances de PSiO seront nécessaires entre 2 consultations afin de compléter et prolonger les causes travaillées, que ce soit l'endormissement, le sommeil, le lâcher prise, les addictions, la joie de vivre ou autres troubles émotionnels et comportementaux... C'est ainsi que ma pratique professionnelle se développe avec un engouement des patients à cette technologie du fait du ressenti d'une sensation nouvelle qui induit un mieux-être immédiat. ■



► *Le PSiO est un outil effectif qui mixe donc plusieurs techniques et technologies pour obtenir un résultat tout en synergie.*