

Les audiocaments arrivent

Notre société plonge aujourd'hui bon nombre d'individus dans un stress continu, qu'il est parfois difficile de gérer. Si certaines personnes trouvent naturellement leur équilibre, d'autres expriment leur malaise sous des formes très diverses (troubles du sommeil, céphalées, problèmes digestifs, sexuels, respiratoires, etc.) auxquelles il faut apporter rapidement des solutions.



Dr Lisoir

L'audiocament est l'une des solutions. C'est une approche d'un genre nouveau (de type sophrologique) qui permet à chacun de trouver les voies d'une détente réparatrice par l'écoute de disques compacts.

L'un des concepteurs de ces CD, le Dr Lisoir, médecin généraliste de Bruxelles nous en explique le principe:

Principe audio actif

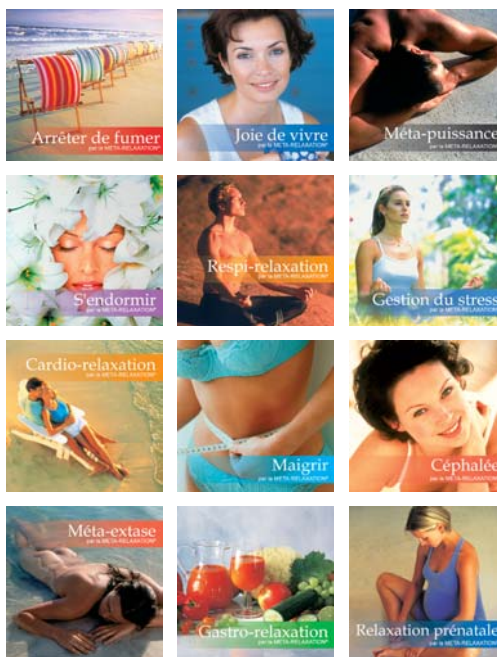
L'audiocament propose à chacun une méthode auditive particulière de relaxation sur base d'écoute d'enregistrements. Les CD proposés sont composés de deux parties: une phase d'introduction mêlant la musique aux voix qui agit sur le cerveau conscient et produit «une mise en détente», suivie d'une phase de suggestion agissant au niveau de l'inconscient par l'utilisation d'images se rapportant au trouble exprimé. Grâce à la Méta-Relaxation®, chacun trouve librement ce dont il a

suggérés sur le CD. Tous les messages repris sur les CD ont été élaborés par des médecins en fonction du profil psychologique relatif aux symptômes généralement développés. «C'est l'état dans lequel l'individu est placé qui est intéressant. Beaucoup de

personnes retrouvent par ce biais les clés de la détente au moment où elles le veulent et se réapproprient ces "clés" afin d'appréhender plus facilement leur stress par la suite. Elles se sentent donc mieux grâce aux CD qui exercent un pouvoir éducatif non négligeable.»

Complémentaire aux médicaments

Ces disques ne remplacent pas les médicaments mais complètent leur action en s'attaquant d'une part à la dimension psychologique de l'affection corrélée au stress et d'autre part en induisant une relaxation profonde. Les messages utilisés n'offrent aucune personnalisation et n'entrent donc nullement en compétition avec les psychologues. «Ce sont des CD dont le contenu assez général trouve sa place dans le conseil du médecin ou du pharmacien. Celui-ci connaît souvent bien le profil de ses patients et il peut les aider à améliorer leur qualité de vie. Pour le médecin, la Méta-Relaxation® peut être une aide supplémentaire qui offre une innocuité et une totale absence d'effets secondaires.»



Impressionner le subconscient par la Méta-Relaxation®

L'écoute répétée des messages codés à l'attention du subconscient peut exercer une influence positive sur un comportement. La suggestion indirecte utilisée dans ces enregistrements est sans doute à ce jour une des méthodes les plus performantes permettant de puiser en soi les ressources inconscientes nécessaires pour apaiser les troubles liés au stress. Ces CD agissent en douceur et aident à améliorer la qualité de vie.

besoin suivant le type d'écoute qu'il réserve au contenu diffusé et accède à la relaxation en fonction de sa propre sensibilité.

Intérêt de cette approche

Cette formule offre à la fois une détente immédiate qui aide à se laisser aller et induit ensuite, une meilleure approche des troubles rapportés grâce aux messages

La collection de CD

- ▶ Arrêter de fumer
- ▶ Cardio-relaxation
- ▶ Céphalée
- ▶ Gastro-relaxation
- ▶ Gestion du stress
- ▶ Joie de vivre
- ▶ Maigrir
- ▶ Méta-extase
- ▶ Méta-puissance
- ▶ Relaxation prénatale
- ▶ Respi-relaxation
- ▶ S'endormir.

Disponibles en pharmacie au prix de 24,20€

Les CD de Méta-Relaxation® sont des produits des laboratoires Fondamental SA, 13 av Lambeau à 1200 Bruxelles - Tél. 00800/33 33 50 50