



# Manuel PSiO

---

## MP3-Color Player

### AVERTISSEMENT

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 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. 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 quelque ce soit à l'aide du PSiO, celui-ci étant simplement un appareil de profonde relaxation pour l'esprit.

## 1. Présentation du PSiO

Veillez, s'il vous plaît lire attentivement ces pages avant d'utiliser votre PSiO 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](http://www.psioplanet.com), qui se trouve à vos côtés 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 stimule 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. La lumière agit par ailleurs comme stimulateur de l'horloge biologique et participe ainsi à l'indéniable effet énergisant du PSiO. 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.psioplanet.com](http://www.psioplanet.com) (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.

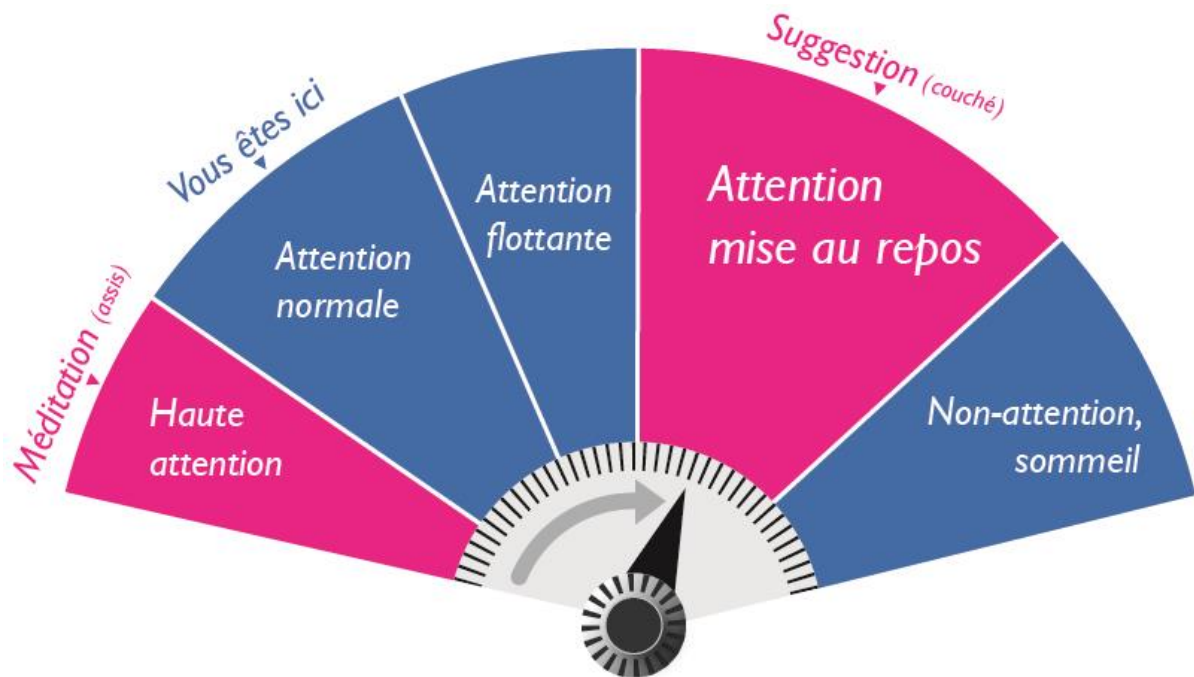
**2ième temps** : l'attention flotte progressivement (plus ou moins en fonction de la durée des stimulations). Les paupières s'abaissent automatiquement pendant que la stimulation continue passant ainsi au travers de celles-ci. Elles deviennent le deuxième écran de projection des stimulations visuelles.

**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 !). La stimulation par la lumière et l'effet stimulant sur l'horloge biologique complète l'effet stimulant du PSiO.

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.



### Zones d'action du PSiO

Le PSiO agit sur l'esprit comme un bouton de réglage de fréquence d'une 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 complètement 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 MEDITATION), 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 maintient tout simplement.

### **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 ruminant, 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.

## 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.

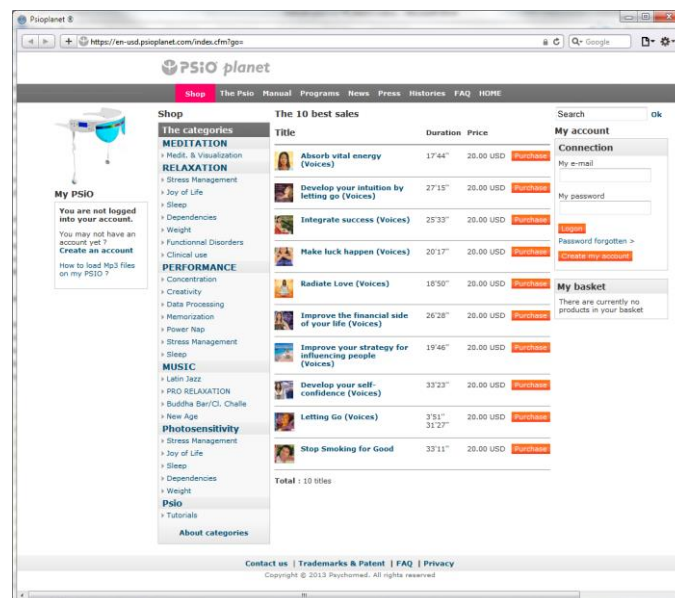
Comme l'adage populaire le précise « qui peut le plus, peut le moins » ! Vous pourrez donc bénéficier tout aussi efficacement des vertus du PSiO pour un simple usage privé (comme un ancrage par la voix avec des images évoquées et des suggestions positives pour votre Etre profond).

Voyez les références à Historiques sur le site [www.psioplanet.com](http://www.psioplanet.com)

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 !

## 2. Les programmes

Si le PSiO est une lunette bourrée d'électronique diffusant des lumières colorées et des sons pulsés, la plateforme de téléchargement [www.psioplanet.com](http://www.psioplanet.com) en est son complément : un nouveau monde d'applications diverses à découvrir dès que vous connectez votre PSiO à votre ordinateur. 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, trois grandes catégories d'applications au PSiO :

### 1. Les séances du matin (visualisation guidée par la voix)

## 2. Les séances pour l'après midi (morceaux courts de musique ou morceaux long mixant des beats avec de la musique)

## 3. Les séances pour la soirée (relaxation avant la nuit)

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)
- **intégrez la réussite, par exemple**  
Une des nombreuses possibilités du champ MEDITATION   
(par la voix, et la méditation guidée)
- **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).





## Les champs d'application

### 1. La méditation



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

- Méditation et visualisation guidée (la série « **Nova Era** »)
- 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. Double You : développement personnel

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).

### 2. La relaxation





Les titres à la rubrique RELAXATION sont développés par des spécialistes de la détente (kinésithérapeutes et médecins spécialisés en 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).**

### 3. La 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 après étude intensive 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.

### 4. La musique



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.

### 3. 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](http://www.psioplanet.com).

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



## Conseils d'utilisation

- 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 anxieuses sont modifiées dès que vous utilisez le PSiO régulièrement.
- 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.

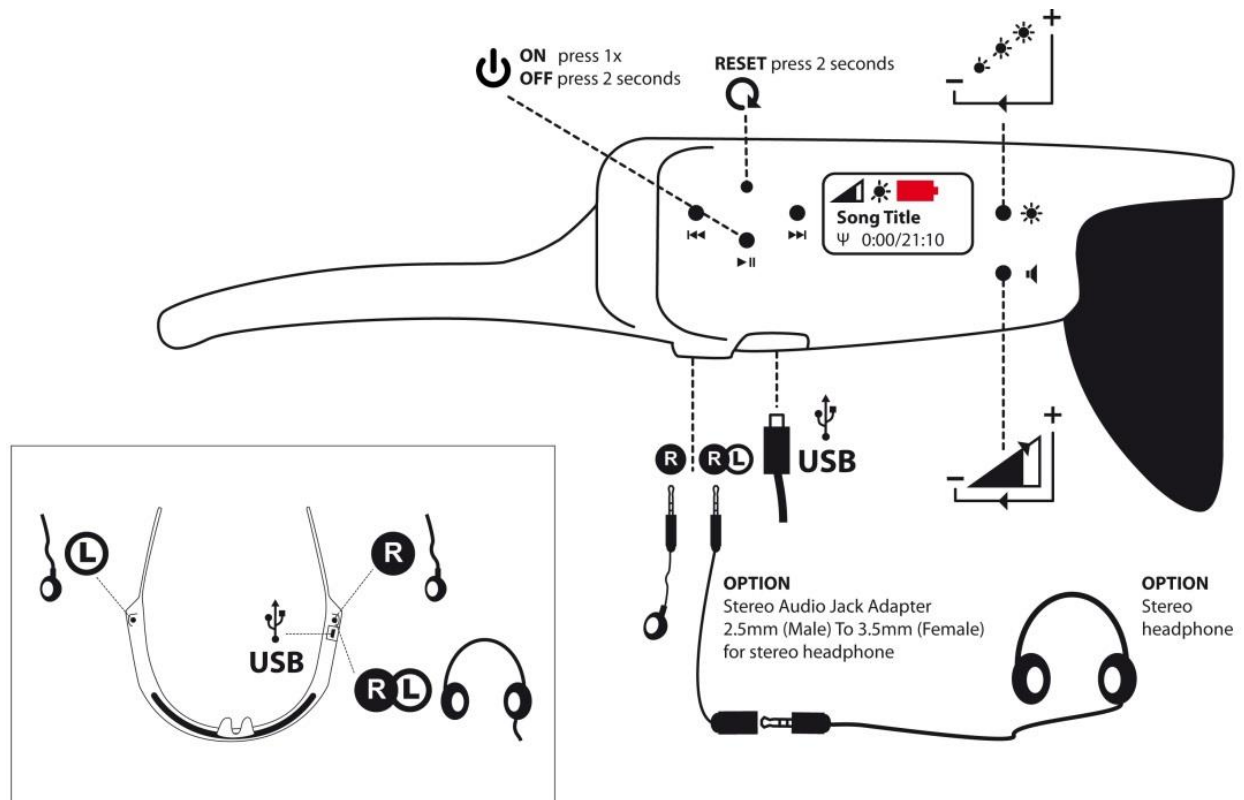
- Le PSiO ne possède aucune contre-indication connue (excepté dans le cas des personnes souffrant d'épilepsie et pour lesquelles une lumière intermittente peut être à l'origine d'une crise), il n'existe aucun inconvénient à effectuer plusieurs séances par jour. Les séances peuvent même être suivies successivement 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 d'utilisation

- 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.
- 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 imbibé d'eau 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 procéderez au téléchargement ne retirer jamais le câble avant que le téléchargement ne soit complètement terminé ! Ceci détériorerait définitivement le PSiO et la garantie ne pourra être d'application dans ce cas.**



En option, une petite rallonge peut connecter un casque audio stéréo dans la fiche droite (voir dessin)

## 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 complètement la batterie (environ 4 heures, jusqu'à ce que le voyant batterie soit tout blanc. Notez qu'en poussant plus longtemps sur ce bouton (min. 3 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](http://www.psioplanet.com).

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

## Pour terminer une séance

Veuillez appuyer pendant plus de 3 secondes sur le bouton >II pour éteindre votre Psio.

## 4. Les écrans du PSiO

### Icône de batterie pleine / vide



Lorsque la batterie est chargée au maximum, l'icône de la pile sur l'écran montre 4 barrettes. Si l'icône de la pile ne montre plus aucune barrette, cela signifie que la batterie est presque vide. Vous devez charger le PSiO en le branchant sur son adaptateur secteur.

### Icône de batterie en cours de charge



Après avoir branché le PSiO sur son adaptateur secteur ou sur un ordinateur, la batterie affiche une icône de prise électrique. Tant que cette icône est affichée, la batterie se charge et n'a pas encore atteint son maximum. Lorsque la batterie est chargée au maximum, l'icône de la batterie sera toute blanche sans dessin de prise électrique.

### Message « Plug your PSiO »



- Soit votre PSiO a un trop faible niveau de charge de sa batterie. Il doit être branché sur son adaptateur secteur pour être rechargé à 100% de sa capacité.
- Soit vous venez de pousser sur le bouton « RESET ». Ce bouton efface le niveau de charge de la batterie et le remet à zéro. Vous devez de ce fait brancher le PSiO sur son adaptateur secteur pour être rechargé à 100% de sa capacité.

**IMPORTANT : si vous avez utilisé le bouton « RESET », il ne faut PAS arrêter la charge tant que la batterie ne sera pas chargée à 100%, c'est-à-dire que l'icône batterie affiche le dessin de la prise électrique (voir le schéma « Icône de batterie en cours de charge »).**

**Message « Psio 1.1 initializing »**

Ce message s'affiche brièvement lorsque le bouton RESET a été utilisé. Le message « Plug your PSiO » le remplace au bout de quelques secondes.

**Message « USB Mode »**

Ce message indique que le PSiO est branché sur un ordinateur. Il est prêt pour les transferts de fichier entre lui et l'ordinateur. Dans ce mode, le PSiO ne peut pas jouer de séance. Durant ce mode, la batterie se charge.

**Message « No MP3 Files »**

Le PSiO ne trouve aucun fichier MP3 dans sa mémoire. Veuillez le brancher sur un ordinateur pour afficher son contenu.

- Si le PSiO s'ouvre correctement sur votre ordinateur et qu'il ne contient aucun fichier, cela signifie que les fichiers MP3 ont été effacés. Dans ce cas vous placerez dans le PSiO les fichiers MP3 color que vous avez dans votre bibliothèque sur votre ordinateur.
- Si le PSiO ne s'ouvre pas sur votre ordinateur ou si vous n'arrivez pas à afficher son contenu, vous devrez le formater. Veuillez suivre les instructions repris sous «Please format in FAT32».

**Message : «Please format in FAT32 »**

Vous devez formater l'appareil, c'est-à-dire effacer son contenu et le configurer au bon format.

Allumez le PSiO et branchez-le sur votre ordinateur sur un des ports USB. Sur l'écran du PSiO apparaît le message « USB Mode ».

- Si vous utilisez **WINDOWS** :



1. Cliquez sur le logo Windows (Windows 8, 7 & Vista) ou sur le bouton « Démarrer » (Windows XP).
  2. ouvrez l'emplacement « Ordinateur » (Windows 8, 7 & Vista) ou « Poste de travail » (Windows XP). Vous verrez le PSiO qui s'affiche comme un nouveau disque.
  3. Vous le sélectionnez et faites un clic droit. Vous choisissez dans le menu qui s'ouvre « Formater... ».
  4. Une fenêtre s'ouvre avec des options, vous devez régler « Système de fichiers » sur « FAT32 » et « Taille d'unité d'allocation » sur « Taille d'allocation par défaut ». Assurez-vous que dans les options de formatage au bas de cette fenêtre, la case « Formatage rapide » est bien cochée. Vous cliquez ensuite sur le bouton « Démarrer ».
  5. Un avertissement vous préviendra que vous allez supprimer tout le contenu présent sur l'appareil. Vous cliquez sur le bouton « OK ».
  6. Le formatage s'effectue, cela prend environ une minute. Quand il est fini un message s'affichera indiquant que le formatage est terminé. Vous cliquez sur le bouton « OK ».
  7. Et vous pouvez fermer la fenêtre formatage en cliquant sur le bouton « Fermer ».
  8. Vous retournez dans l'emplacement « Ordinateur » ou « Poste de travail » et vous cliquez deux fois sur le périphérique PSiO, vous voyez que le PSiO ne contient plus aucun fichier.
  9. Vous pouvez maintenant y placer les titres en MP3 Color.
- Si vous utilisez **MAC**, vous ne pourrez pas formater le PSiO en FAT32. Vous devrez obligatoirement passer par un ordinateur utilisant Windows.

## AVERTISSEMENT

**Les personnes qui sont sujettes à toute forme de crise d'épilepsie ou de photosensibilité visuelle doivent utiliser le PSiO uniquement avec les titres PHOTOSENSIBILITE adaptés à leur état.**