

Pourquoi la Régulation du Système Nerveux est Essentielle pour Notre Bien-être

Le système nerveux autonome régule les fonctions corporelles essentielles. Lorsque nous nous sentons en danger, ce système se déclenche pour nous protéger en engageant ce que l'on connaît communément sous le nom de réactions "combat/fuite" ou "immobilisation".

Vous pourriez être capable d'identifier quand votre système nerveux autonome est en état de défense si vous remarquez des difficultés avec :



Avantages de la Régulation du Système Nerveux

Amélioration de la réponse au stress.

Mieux répondre aux situations difficiles et les dépasser au lieu de réagir et de rester "bloqué" dans ces situations.

Capacité à accéder à un apprentissage et à une cognition supérieurs.

Devenir attentif et plus en contrôle de ses émotions, pour pouvoir traverser les revers temporaires avec plus de flexibilité et d'aisance.

Plus de connexion sociale et des relations plus profondes.

En activant la partie du cerveau qui nous permet d'être plus social, affectueux et connecté, le SSP peut aider à vous déplacer dans un état où vous êtes plus à l'aise et détendu dans l'engagement avec les autres, conduisant à des relations plus profondes et significatives.



"[Après le Protocole Safe and Sound], j'ai l'impression de pouvoir enfin me connecter avec moi-même, reconnaître et accepter qui je suis vraiment, et tout à coup savoir quels sont mes besoins."

"Je crois vraiment que le SSP réinitialise le système nerveux, et a rendu mon fils se sentant en sécurité plutôt que d'être en constante lutte ou fuite."

"Je suis extrêmement reconnaissant pour le SSP et la réduction de la dépression, de l'anxiété et des pensées intrusives qu'il m'a apportées. Je suis capable de profiter de la vie à nouveau et d'expérimenter le calme. J'ai la motivation de changer mon style de vie, et je suis même optimiste pour l'avenir."



Scannez le code QR pour en savoir plus sur la science du SSP, ou visitez [WhatIsTheSSP.com](https://www.WhatIsTheSSP.com).
(en Anglais uniquement)



Cette information concerne la santé générale et le bien-être et n'a pas pour but de fournir des conseils médicaux. Le Protocole Safe and Sound (SSP) n'est pas une thérapie ou un traitement approuvé par la FDA. La FDA n'a pas examiné ces déclarations ou revendications. Nous vous encourageons à consulter votre fournisseur médical concernant la récupération des conditions de santé.

*En savoir plus et voir les résultats complets sur integratedlistening.com/resources/real-world-evidence



Protocole Safe and Sound (SSP)

Pensez, ressentez et connectez-vous mieux grâce à la régulation du système nerveux.





Cinq heures de musique. Impact durable.

Le SSP est conçu pour aider à réguler le système nerveux autonome en réduisant la sensibilité auditive et en aidant à réguler le système nerveux autonome.

Ce processus aide à construire les bases de la conscience, de l'incarnation et de la résilience.

Au-delà de l'écoute, vous n'avez "rien à faire" pour ressentir les bienfaits du SSP.

Comment ça fonctionne

La musique du SSP a été spécialement filtrée pour mettre en évidence les fréquences sonores qui nous font généralement nous sentir en sécurité.

Ces types de fréquences se retrouvent dans les sons quotidiens, tels que :



la voie et le rire



l'écoulement d'eau



les instruments musicaux



le vent, le bruissement des feuilles

Certaines personnes ont un système nerveux qui a du mal à interpréter la sécurité par lui-même. Cela peut inclure des personnes qui :

- Ont vécu des événements de vie difficiles
- Vivent avec une maladie ou une blessure
- Ont des différences sensorielles, d'apprentissage ou de développement.

Le SSP aide à restaurer cette capacité en envoyant directement des "signaux de sécurité" au système nerveux, vous permettant de vous sentir plus calme, engagé et équilibré.

Sûr et efficace pour tous les âges et familles

Le SSP a aidé plus de 100 000 enfants, adolescents et adultes dans plus de 70 pays à travers le monde.

De manière unique, de nombreuses familles expérimentent le SSP ensemble et se soutiennent mutuellement.

Soutien divers symptômes et états

Le SSP peut être utile pour réduire les symptômes et soutenir la santé globale et la résilience pour les personnes cherchant du soutien pour :

- l'histoire de traumatisme
- la dépression et l'anxiété
- l'autisme, l'hyperactivité et l'attention
- la douleur chronique
- les conditions de santé chroniques
- le traitement sensoriel et auditif
- et plus encore



Soutenu par des décennies de recherche

L'efficacité du SSP a été prouvée dans une large gamme d'études cliniques, y compris des essais cliniques impliquant des enfants et des adultes avec...

Des preuves issues du monde réel ont également montré des améliorations significatives dans les domaines suivants après le SSP : *

61% des clients présentant des symptômes d'anxiété sont passés d'un niveau clinique à un niveau non clinique

54% des clients présentant des symptômes de dépression sont passés d'un niveau clinique à un niveau non clinique

63% des clients présentant des symptômes liés au trauma sont passés d'un niveau clinique à un niveau non clinique

47% des clients éprouvant des défis psychosociaux sont passés d'un niveau altéré à un niveau non altéré

Compatible avec d'autres thérapies

Le SSP peut être combiné et est compatible avec d'autres thérapies que vous pourriez déjà suivre, telles que :

- Les thérapies occupationnelle, physique et orthophonique, par le jeu et l'intégration sensorielle
- Les thérapies de santé mentale et de trauma, telles que l'EMDR, l'Expérience Somatique, et les Systèmes Familiaux Internes (IFS)
- La thérapie par la parole (TCC, TCD, TCCM, etc.)
- Le travail corporel, le yoga et d'autres approches somatiques et psycho-corporels

Multiplaylists à choisir

Les genres incluent la musique populaire, classique instrumentale et ambiante, offrant des options sensibles au trauma, vocales et non vocales. Les listes de lecture conviennent à tous les âges.

Écoutez presque de n'importe où

Vous pouvez écouter la musique du SSP soit en personne avec votre prestataire certifié, soit à distance depuis le confort de votre propre maison, ce qui permet une flexibilité et une facilité d'accès. Votre prestataire collaborera avec vous sur un plan d'écoute qui répond à vos besoins.

Le SSP est une thérapie d'écoute dirigée par un thérapeute. Parlez à votre fournisseur pour voir si le SSP peut être une option pour vous dans votre parcours de guérison.

Contactez votre fournisseur SSP:

Daphna Daily

www.daphnadaily.com

+41 78 734 66 62

hello@daphnadaily.com