



***Manuel  
d'instruction  
GSR 2™***





Fabricant: Thought Technology Ltée.  
2180 Avenue Belgrave  
Montréal, Quebec, Canada  
H4A 2L8

Nom du produit: Appareil de Biofeedback GSR 2

Numéro de produit: T2001M, T2120M

Numéro de appareil: SA2000B, SA2000M

**EC**

**REP**

EMERGO EUROPE  
Molenstraat 15  
2513 BH, La Haye  
Pays-Bas  
Tel: +31.70.345.8570  
Fax: +31.70.346.7299



- Équipement de type BF
- Équipement à alimentation interne
- Fonctionnement continu



- Lire le manuel d'instructions

#### **MISE EN GARDE**

- Danger d'explosion. Ne pas utiliser l'appareil en présence de mélanges anesthésiques inflammables, et d'air ou d'oxygène ou d'oxyde nitreux.
- Ne pas immerger dans l'eau.

#### **ATTENTION**

- Les champs électromagnétiques de type RF peuvent provoquer une dégradation de la performance de l'unité GSR 2.

#### **CONTRE-INDICATIONS**

- Aucune

#### **UTILISATION PRÉVUE**

- Biofeedback et relaxation

#### **NOTE**

- Veuillez contacter le fabricant pour les plans de circuits, les listes des pièces et leurs descriptions ou toute autre information nécessaire pour la réparation de l'appareil par un personnel qualifié.

**Manuel #SA2035FR Rev. 3**



## Table des Matières

Le stress de notre époque .....	4
Le langage du corps .....	4
Qu'est-ce que le biofeedback? .....	5
À l'écoute de votre peau .....	5
Le très moderne GSR 2 .....	6
Comment fonctionne le GSR 2 .....	7
Instructions .....	8
Trois exercices faciles de relaxation .....	12
Avant d'utiliser le GSR 2: .....	13
Deux exercices de visualisation plus difficiles .....	15
Les bienfaits du GSR 2 dans votre vie quotidienne .....	16
Entretien du GSR 2 .....	18
Pile .....	18
Changement de la pile .....	18
Accessoires optionnels .....	18
Spécifications .....	24
Accessoires de Produit .....	24
Garantie .....	25
Renvoi d'appareils défectueux .....	26
Pour placer des commandes .....	26





### **Le stress de notre époque**

La plupart des gens mangent mieux, vivent mieux et profitent de plus de loisirs et d'un plus grand confort que les peuples qui nous ont précédés. Il est ironique qu'à une époque où la technologie et la science apportent tellement à notre société, nous souffrions autant de stress et de tension.

Le stress est constamment présent dans notre quotidien, à moins que nous ne vivions sur une île paradisiaque. Ce stress peut être très inconfortable pour certains.

Les effets néfastes du stress excessif sur la santé mentale et physique sont bien connus. Malheureusement, nous avons trop souvent recours aux tranquillisants ou à l'alcool pour y remédier. Il existe d'autres moyens de compensation que l'on peut intégrer dans notre routine quotidienne tels les sports, les programmes de développement personnel, la méditation et l'entraînement par biofeedback.

L'habileté à se calmer et à se détendre complètement est un antidote puissant contre le stress. En fait, cette habileté est acquise depuis l'enfance, mais il arrive souvent que nous soyons obligés de la réapprendre.

### **Le langage du corps**

Lorsque nous souffrons de stress excessif, notre corps réagit de façon très perceptible. Le cœur bat plus vite, les mains transpirent abondamment, les muscles se tendent et le niveau d'adrénaline augmente.

Les périodes de stress ne sont pas toutes aussi intenses. Ce ne sont pas nécessairement ces périodes de stress extrême qui nous fatiguent à la longue, mais en fait les périodes de stress minimal qui se répètent souvent, et que nous supportons et acceptons. Notre corps répond à ce type de stress avec des



signaux beaucoup moins perceptibles. Heureusement, le biofeedback nous permet d'être à l'affût de ces signaux et d'ainsi pouvoir les modifier.

### **Qu'est-ce que le biofeedback?**

Le biofeedback est un nouveau concept scientifique qui combine physiologie et psychologie. La technique de biofeedback utilise l'électronique pour détecter et amplifier les activités physiques internes trop subtiles pour être perçues normalement.

Dès l'instant où nous pouvons observer ces activités, nous pouvons tenter de les modifier. Nous pouvons graduellement nous entraîner à produire les résultats désirés parce que nous pouvons constater immédiatement si nous y sommes parvenus.

### **À l'écoute de votre peau**

L'un des principaux moyens que possède votre corps pour réagir à la tension et au stress émane de votre peau et de ce que les scientifiques appellent la résistance galvanique cutanée.

La résistance galvanique cutanée ou GSR (galvanic skin resistance) est un réflexe de variation de l'activité des glandes sudoripares et de la dimension des pores, toutes deux contrôlées par le système nerveux sympathique. Lorsque vous devenez surexcité, effrayé ou troublé à un certain degré, des changements chimiques et physiques se propagent dans tout votre corps. Votre degré de résistance galvanique cutanée est aussi altéré.



Cette résistance cutanée augmente lorsque vous êtes calme et détendu. Par contre, elle diminue lorsque vous vous contractez, même légèrement.

En vous faisant écouter ces hausses et ces baisses, l'appareil GSR 2 vous permet d'acquérir une nouvelle perception de votre état mental et physique profond et vous aide à développer une nouvelle capacité de contrôle sur la tension et le stress.



### **Le très moderne GSR 2**

Depuis plus de 65 ans, les psychologues mesurent la résistance électrodermique afin d'évaluer l'activité du système nerveux. Les premiers instruments utilisés comportaient un primitif électrique appelé galvano-, du nom du savant italien du 18<sup>e</sup> siècle, Luigi GALVANI. Il a aussi donné son nom à la résistance galvanique cutanée.

Vers les années 1950, les instruments GSR furent énormément améliorés, mais ils étaient encore encombrants et compliqués, si l'on considère les normes actuelles. Les instruments GSR

n'étaient accessibles presque exclusivement qu'aux médecins et aux employés des services de recherche.

Vinrent ensuite les ancêtres immédiats du GSR 2, des instruments de biofeedback légers, transistorisés fonctionnant avec piles, mais encore encombrants. Le GSR 2 est un grand pas devant.

Les ingénieurs et psychologues oeuvrant dans le domaine de la recherche de la réduction du stress ont créé et agencé le GSR 2. Ils ont remplacé les fixations pour les doigts par des électrodes qui sont maintenant des parties intégrantes du boîtier.

Le GSR 2 est automatique. Aucun bouton n'est nécessaire pour le mettre en marche ou pour l'arrêter.

Le GSR 2 est tellement fiable, durable, accessible et facile à utiliser que chacun peut maintenant bénéficier des avantages de l'entraînement par le biofeedback et ce, à partir de n'importe où.

Maintenant utilisé dans le monde entier, le GSR 2 est accepté par les principales institutions médicales, éducationnelles et sociales.

### **Comment fonctionne le GSR 2**

Pour mettre l'appareil en marche, il suffit de placer vos doigts sur les cavités sensorielles et de tourner la molette très lentement jusqu'à ce qu'un son soit perceptible. Lorsque vous commencez à vous sentir calme et détendu, votre résistance cutanée augmente et la tonalité diminue. Lorsque vous êtes bouleversé ou agité, votre résistance cutanée diminue et la tonalité augmente.

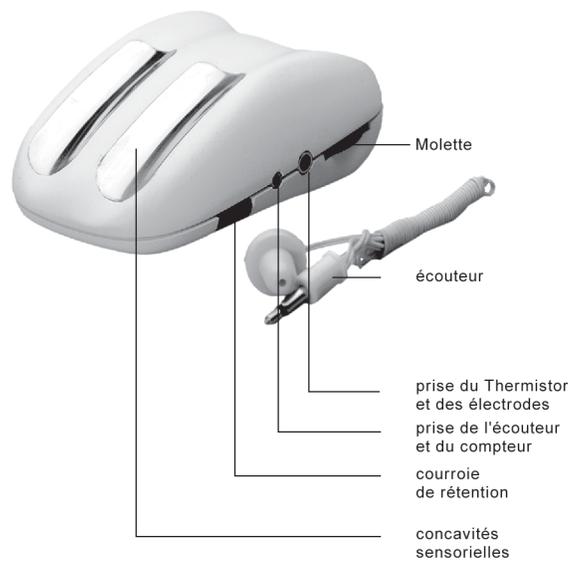
En somme, vous apprendrez à vous détendre en apprenant à diminuer la tonalité du GSR 2 au minimum. Lisez les

instructions très attentivement et vous pourrez bénéficier de votre première expérience de biofeedback.

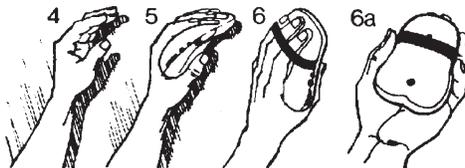
Le GSR 2 s'arrête automatiquement dès que vous retirez vos doigts des cavités sensorielles.

### Instructions

Pour obtenir un meilleur rendement de votre GSR 2, lisez d'abord les instructions. Il est aussi utile d'écouter la cassette plusieurs fois.



1. Essayez de vous réserver chaque jour une même période de détente. C'est à vous qu'il importe de décider de sa durée. Commencez par une période de 10 à 20 minutes, ou aussi longtemps que vous vous sentirez à l'aise.
2. Choisissez un endroit tranquille où vous ne serez pas interrompu ou distrait. La température moyenne d'une pièce est la meilleure pour utiliser l'appareil. Détendez-vous en détachant tout vêtement trop serré et en enlevant vos chaussures.
3. Asseyez-vous confortablement soit dans un fauteuil ou devant un bureau, ou dans toute autre position vous permettant de bien appuyer votre avant-bras et votre coude. La position horizontale n'est pas recommandée à moins que vous désiriez vous endormir.
4. Le GSR 2 peut être utilisé d'une main ou de l'autre. Cependant, si vous le tenez dans la main gauche, votre pouce sera libre pour tourner la molette. La meilleure façon de placer votre avant-bras est de le laisser reposer naturellement sur le côté, comme si vous teniez un verre (voir illustration). L'appareil devrait facilement tenir dans votre main.



5. Placez délicatement les deux premiers doigts de votre main sur les cavités sensorielles, votre pouce en-dessous de l'appareil. Ne pressez ou ne serrez jamais. Il ne suffit



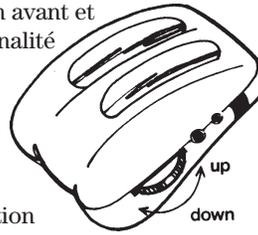
que d'une prise en main naturelle car l'appareil a été construit de façon à recevoir un contact intégral et uniforme, même si vos doigts ne couvrent pas toute la surface des cavités.

6. Si votre main doit être stabilisée, utilisez la courroie. Celle-ci n'est pas indispensable. Ne l'employez que pour prévenir les mouvements de la main et vous aider à maintenir une pression légère et uniforme sur les cavités. Pour ajuster la courroie, tirez légèrement de chaque côté sur celle-ci.
7. Vos doigts étant en position, tournez la molette vers l'arrière avec votre pouce jusqu'à ce que le son soit imperceptible. Maintenant, tournez-la lentement de nouveau jusqu'à ce que vous entendiez une tonalité basse et agréable. Si vous tournez trop la molette vers l'avant, le son deviendra trop aigu pour être perceptible. Si cela se produit, tournez lentement la molette vers l'arrière. Attendez environ 20 secondes pour donner à la tonalité le temps de se stabiliser, puis vérifiez de nouveau pour vous assurer que vous êtes au point le plus bas du son. Lorsque votre niveau de tonalité est établi, gardez-le à ce point.
8. Vous êtes maintenant prêt à commencer. Votre main étant en place et le son à son plus bas, assoyez-vous, restez calme et fermez les yeux. Détendez vos muscles et respirez régulièrement. Libérez-vous de toute distraction et faites le vide dans votre esprit. À mesure que vous deviendrez plus détendu, la tonalité diminuera graduellement. Ne vous attendez pas à des résultats immédiats. Si vous faites trop d'efforts, vous risquez de hausser la tonalité.

Il peut y avoir un délai de 2 à 5 secondes avant que vos pores réagissent. Il ne faut donc pas vous attendre à un changement de tonalité immédiat. De plus, gardez en tête que la relaxation s'effectuant plus lentement que la tension, la tonalité prendra plus de temps à diminuer qu'à augmenter.

Lorsque vous deviendrez plus habile à vous détendre, la tonalité diminuera au point de devenir imperceptible.

Tournez alors la molette légèrement en avant et continuez comme auparavant. Si la tonalité devient trop aiguë, retournez simplement la molette à un point plus bas. Vous remarquerez des chiffres de 1 à 9 sur la molette. Ceux-ci pourraient être utiles dans le cas où vous voudriez tenir note de votre position avant et après l'usage du GSR 2.



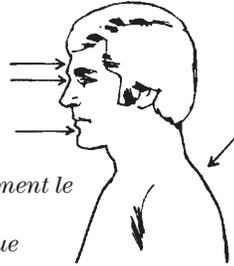
Pour une même tonalité du GSR 2, un chiffre plus grand indique une meilleure relaxation. Par exemple, si après votre séance de biofeedback la molette indique 2 et qu'à l'utilisation suivante la molette indique 3 pour une même tonalité, une diminution du stress aura été obtenue. Il est inutile de comparer vos résultats avec ceux de d'autres personnes, car la peau de chaque personne est aussi unique que ses empreintes digitales. N'oubliez pas que votre point de départ ou votre point d'arrivée importe peu. Ce qui importe est la sensation de relaxation physique et mentale que vous éprouverez.

*Les personnes qui apprennent le contrôle par biofeedback ne peuvent pas toujours expliquer comment il fonctionne. Cependant, soyez assuré qu'en très peu de temps et qu'avec la pratique régulière vous développerez votre propre méthode. Soyez patient! Votre but est non seulement de baisser la*

tonalité volontairement aussi bas que possible, mais aussi d'apprendre à combattre le stress par la relaxation.

### Trois exercices faciles de relaxation

Les exercices suivants démontrent comment le GSR 2 contrôle instantanément et sans interruption votre progrès à mesure que votre état physique et mental passe de la tension à la relaxation.



*NOTE: Tout au long de ces exercices, efforcez-vous de maintenir une respiration régulière et détendue. (Ceci est décrit en détails dans votre enregistrement.)*

#### 1) Diminution de la tension

Les flèches indiquent trois points majeurs de stress. Placez votre GSR 2 à une tonalité faible et essayez d'encourager la relaxation de votre corps en procédant de la manière suivante:

- Laissez tomber vos épaules.
- Laissez votre mâchoire s'affaisser. Votre bouche s'ouvrira légèrement.
- Détendez les muscles autour de vos yeux et de votre front.

#### 2) Relaxation musculaire

- Directives par Edmund Jacobson MD

Préparez-vous à commencer une séance de biofeedback avec le GSR 2. Placez-le dans à un endroit auquel vous pouvez accéder facilement. Par exemple, approchez-le de votre main droite. Asseyez-vous ou couchez-vous.



### **Avant d'utiliser le GSR 2:**

- Posez vos deux mains sur une surface plate, paumes vers le bas.
- Placez les doigts de votre main droite, sur la partie douce du muscle située près du pli du coude, sur le dessus de l'avant-bras.
- Faites un poing avec votre main gauche. Sentez vos muscles se serrer sous vos doigts droits, pendant que votre poing se tient fermé. Vous êtes en train de faire un EFFORT pour maintenir votre poing serré.
- Desserrez votre poing gauche et sentez en même temps vos muscles serrés sous vos doigts droits se relâcher. Vous êtes en train d'arrêter l'EFFORT de serrer votre poing. Assurez-vous d'utiliser votre poing et non les muscles de votre cou ou de vos épaules.
- Remplacez vos deux mains à la position de départ, paumes vers le bas.
- Utilisation du GSR 2:
  - Placez votre main droite sur le GSR 2 en gardant celle-ci détendue, et placez vos doigts sous la courroie. Ajustez la tonalité à un degré faible et agréable.
  - Refaites un poing avec votre main gauche pendant plusieurs secondes. Respirez de façon égale et profonde pendant toute la durée de la séance.
  - À présent, concentrez vous sur la sensation de votre avant-bras gauche au même endroit que vous aviez placé vos doigts droits pour ressentir vos muscles se contracter. Vous retrouverez la sensation de tension dans tout votre corps : c'est ce que nous souhaitons vous apprendre à reconnaître.



- Relâchez votre poing gauche. Vous remarquerez que la sensation de tension se dissipe.
- Refaites un poing avec votre main gauche. Soyez attentif à la tonalité du GSR 2. Une augmentation de la tonalité indiquera une augmentation de stimulus dans votre système nerveux central.
- Relâchez graduellement la tension dans votre bras et votre poing gauche. Vous remarquerez alors une diminution du sentiment de tension de l'avant-bras gauche, et de tous les endroits contractés en même temps que votre poing. À mesure que vous deviendrez plus détendu et que vous bénéficierez d'un sentiment de relaxation, la tonalité du GSR 2 diminuera de façon graduelle à un niveau bas et agréable.
- Reposez-vous pendant une ou deux minutes et observez la tonalité du GSR 2.
- Resserrez le poing gauche, et ce, avec la moitié de la force utilisée précédemment. Soyez attentif à toute augmentation de la tonalité du GSR 2. Vous sentirez la sensation de tension revenir au même endroit, sous le pli du coude, mais celle-ci devrait être plus subtile et moins intense.
- Essayez de relâcher lentement la tension de votre poing et celle de vos doigts, et voyez si vous ressentez la sensation de tension se dissiper peu à peu.
- Voyez si vous pouvez obtenir une sensation de tension et une tonalité GSR moins élevés que lorsque vous avez commencé.
- Si vous pouvez apprendre à percevoir votre tension en reconnaissant le sentiment de tension, vous travaillez



alors sur l'apprentissage de la relaxation progressive. Pour étendre votre nouvelle aptitude de relaxation aux autres parties de votre corps, essayez de retrouver le sentiment de tension à d'autres endroits en utilisant la méthode.

### 3) Relaxation de la respiration

- Votre main bien détendue sur le GSR 2, attendez que la tonalité se stabilise au degré le plus bas.
- Détendez-vous en fermant les yeux et en vous concentrant sur votre respiration. Chaque fois que vous inspirez, emplissez votre diaphragme en permettant à votre estomac de se dilater et en propageant cette dilatation jusqu'à votre poitrine (si nécessaire, référez à l'exercice de relaxation de votre enregistrement). Imaginez la tonalité comme le tic-tac d'une horloge, en même temps que vous vous concentrez sur votre respiration.
- Expirez lentement et profondément en pensant, à chaque respiration, au mot "calme". Étirez le mot afin qu'il devienne CAAAALLMMMMME.
- Si des pensées surgissent dans votre esprit ou si vous devenez distrait, concentrez-vous simplement sur votre respiration aussitôt que vous constatez votre distraction.
- Cet exercice est utile pour vous apprendre à vous libérer des distractions ou des pensées qui sont susceptibles de causer des tensions.

### **Deux exercices de visualisation plus difficiles**

1. La visualisation est une technique de relaxation très pratique. Lorsque vous aurez maîtrisé les exercices précédents, haussez la tonalité du GSR 2 à un niveau



plus élevé de départ et exercez-vous à la baisser au niveau initial. Imaginez et expérimentez en détails une situation agréable. Observez ses effets sur la tonalité. Imaginez ensuite une situation déplaisante ou alarmante. Si cela augmente la tonalité, concentrez-vous alors en retournant à la scène agréable dans le but d'abaisser la tonalité de nouveau.

2. Cette expérience est plus difficile mais très profitable si la réussissez. Lorsque vous serez parvenu à abaisser la tonalité, imaginez une situation qui produit de l'anxiété et essayez de conserver la tonalité basse en neutralisant votre anxiété par la relaxation. Le but de cet exercice est de vous introduire à la relaxation lorsque vous êtes confronté à une situation alarmante réelle.

### **Les bienfaits du GSR 2 dans votre vie quotidienne**

1. Lorsque vous serez en mesure de vous mettre dans un état de relaxation, vous posséderez un atout précieux que vous pourrez utiliser quotidiennement. Une sensibilité accrue à vos réactions aiguëra votre capacité de réagir aux situations de stress, vous permettant de demeurer calme, même sans l'aide de l'appareil.
2. Une relaxation profonde donne à l'esprit et au corps la chance de récupérer. Lorsque vous êtes physiquement libéré du stress, vous jouissez d'une meilleure énergie.
3. Le GSR 2 est souvent utilisé conjointement avec des programmes de développement personnel, comme l'entraînement autogénique, le yoga et la méditation. Il agit tel un guide interne qui fournit un feedback sur votre état de concentration et de détachement ainsi que sur vos progrès.

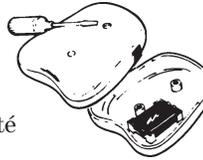
- 
- 
4. Les capacités de feedback du GSR 2 peuvent être mises à profit par les athlètes. Ceux-ci réussissent mieux dans des situations de stress s'ils peuvent canaliser leur énergie nerveuse excessive vers une meilleure performance et permettre ainsi à leurs compétences naturelles de se déployer sans obstacles.
  5. De plus le GSR 2 peut être profitable pour les étudiants et les personnes travaillant dans des environnements stressants.\*
    - Breathing for Health™ : Programme d'enseignement sur cassette pour rehausser l'efficacité de la respiration en utilisant le biofeedback et des cahiers d'exercices (T5725)
    - Mind Over Muscle™ : Programme d'enseignement sur cassette et cahier d'exercice pour les athlètes (T2861)
    - Take Tests with Confidence™ : Programme d'enseignement sur cassette qui utilise le biofeedback et un cahier d'exercices. Conçu spécialement pour étudiants. (T5875)
    - Stress Control™ : Programme d'enseignement sur cassette utilisant le biofeedback et un cahier d'exercices. Conçu pour améliorer le contrôle du stress. (T2869)
    - Public Speaking using Biofeedback™ : Programme d'enseignement sur cassette accompagné d'un cahier d'exercices. Conçu pour améliorer l'aptitude à s'exprimer en public. (T5825)

## Entretien du GSR 2

Le GSR 2 est fabriqué de plastique de haute qualité et d'acier inoxydable poli. Il est très durable et n'exige aucun entretien particulier. Cependant, comme pour tout instrument électronique, il faut éviter de le manipuler de façon abusive. On peut le nettoyer en l'essuyant avec un chiffon humide, légèrement savonné si nécessaire. **NE PAS IMMERGER DANS L'EAU.** Les cavités doivent simplement être essuyées avec un chiffon doux et propre.

## Pile

Le GSR 2 a été conçu de façon à n'utiliser qu'une infime quantité d'énergie. L'appareil devrait fonctionner durant la durée de vie entière de la pile (de six mois à deux ans). Une diminution du volume et de la sensibilité indique que la pile doit être changée.



## Changement de la pile

Retirez les vis et séparez délicatement les deux moitiés de l'appareil. Soulevez les agrafes de la pile et retirez celle-ci. Remplacez-la par une pile 9 volts de qualité, préférablement alcaline. Refermez délicatement l'appareil et tournez les vis jusqu'à ce qu'une résistance soit ressentie.

## Accessoires optionnels

### 1. Thermistor

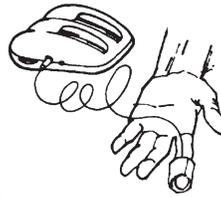
Le thermistor enrichit votre GSR 2 d'une fonction complètement différente et vous permet d'explorer un nouveau champ fascinant de la technologie du biofeedback: le biofeedback par la température. En général, lorsque le niveau de stress augmente, l'afflux sanguin aux mains et aux pieds

diminue. Ceci fait baisser la température des mains et des pieds. À l'aide du thermistor, vous pouvez apprendre à contrôler la dilatation et la contraction des vaisseaux sanguins de vos bras et vos jambes.

Le thermistor peut aussi être utilisé avec les exercices de relaxation décrits précédemment dans ce manuel.

#### **Pour utiliser le thermistor:**

1. Introduisez la fiche du thermistor dans la prise d'entrée 3.5mm du GSR 2.
2. Placez le capteur sur le coussin d'un doigt (d'une main ou de l'autre) ou d'un orteil. Utilisez un membre différent chaque fois que vous faites l'exercice afin de promouvoir le réchauffement général de la main et du pied.
3. Enroulez le Velcro® autour de votre doigt en serrant légèrement pour garder le capteur en place. N'appliquez pas de pression car les résultats pourraient s'avérer inexacts.
4. Il est très important de ne pas toucher les cavités du GSR 2 lorsque vous utilisez le thermistor, car cela fausserait les résultats. N'oubliez pas que le principe de relaxation du thermistor est d'abaisser la tonalité. Un abaissement de la tonalité indique un réchauffement des mains.
5. Tournez la molette du GSR 2 à un degré de tonalité basse et agréable, ou centrez l'aiguille si vous utilisez le . Pour hausser la tonalité, détendez-vous et pensez à votre main et à votre bras, ou à votre pied et à votre jambe, comme



s'ils étaient lourds et chauds.

6. Le thermistor vous permettra d'entendre des changements de température aussi légers que  $.05^{\circ}\text{C}$  ( $.1^{\circ}\text{F}$ )

*Notes : Lorsque le thermistor n'est pas utilisé, il doit être débranché afin d'éviter que la pile se décharge.*

7. Un thermomètre est inclus avec votre thermistor afin que vous puissiez prendre une température exacte de votre main ou de votre pied. Pour l'utiliser, placez la boule rouge entre vos doigts ou vos orteils sans la serrer, pendant environ une minute. En général, la température maximale normale de la main ou du pied s'échelonne entre  $90^{\circ}$  et  $96^{\circ}\text{F}$  ( $32^{\circ}$  et  $36^{\circ}\text{C}$ ).

Si la température de votre main se situe à l'intérieur de l'intervalle  $90^{\circ}$ - $96^{\circ}$ , il est toujours possible de hausser votre température au moyen du biofeedback par la température, même si le changement risque d'être négligeable. La prise de conscience des changements qui peuvent s'opérer dans cette gamme peut vous aider à hausser la température dans une gamme plus étendue lorsque votre température est plus basse au début. Plus la température de votre main ou de votre pied est au-dessous de  $90^{\circ}$ , plus la gamme de la hausse de la température sera étendue.





## **Exercice de visualisation pour le biofeedback par la température**

1. Branchez la fiche du thermistor dans la prise d'entrée 3.5mm du GSR 2, entourez le Velcro® autour de votre doigt ou de votre orteil et installez-vous confortablement.
2. Fermez les yeux.
3. Concentrez-vous sur votre respiration. Respirez régulièrement et profondément pendant plusieurs minutes.
4. Imaginez-vous maintenant dans un endroit chaud où vous êtes détendu et confortable: sur une plage, dans un sauna ou au soleil.
5. Lorsque la scène est bien fixée dans votre esprit, pensez à la chaleur de vos mains et de vos pieds. Imaginez cette sensation et observez-la passivement.
6. Lorsque vous commencerez à vous détendre, vos mains et vos pieds se réchaufferont de plus en plus et la tonalité du GSR 2 diminuera. Observez bien ceci d'une manière passive.
7. Si vous réussissez à hausser votre température, soyez attentif aux sensations internes qui accompagnent cette hausse de température. De cette manière, vous apprendrez éventuellement à contrôler directement les variations de température de vos mains et de vos pieds sans avoir recours au biofeedback électronique.

## **2. Appareil de mesure de résistance cutanée**

Le branchement de l'appareil de mesure de résistance cutanée dans la prise 2.5mm du GSR 2 arrêtera automatiquement la

tonalité et fournira un feedback visuel de la température ou de la résistance cutanée. La face de l'appareil est divisée en degrés de .1oF et de 0.05°F. Lorsque l'appareil est en position 1, la lecture maximale est de  $\pm 2oF$  et de  $\pm 1oC$ . La position \_ double cet intervalle à  $\pm 4oF$  et  $\pm 2oC$ .



Lorsqu'il y a réchauffement de la peau, l'aiguille de l'appareil se déplace dans le sens anti-horaire.

Pour mesurer la résistance cutanée, placez vos doigts sur les cavités sensorielles, ou attachez les électrodes et tournez doucement la molette du GSR 2 jusqu'à ce que l'aiguille soit centrée. Celle-ci se déplace dans le sens anti-horaire au fur et à mesure que vous relaxez. Les chiffres n'ont pas d'usage spécifique dans ce mode, ils sont seulement utiles en termes de référence si vous voulez noter les changements.

Pour les utilisateurs dont la résistance galvanique cutanée change rapidement, il est utile de régler l'échelle de sensibilité de l'appareil à \_ . L'intervalle d'entraînement sera ainsi doublé, et vous vous éviterez de replacer l'aiguille fréquemment.

### 3. Électrodes

La fiche des électrodes doit être introduite dans la prise 3.5mm du GSR 2. Ces électrodes vous permettent d'utiliser l'appareil à partir de votre poche ou de votre sac sans avoir à le tenir en main.

Cette caractéristique est très utile dans la pratique de sports comme le golf ou le tir, ou lorsqu'il est préférable de contrôler à partir de vos orteils, afin de garder vos deux mains libres.

L'électrode peut aussi être utilisée si vous avez de la difficulté à



maintenir vos doigts sur les cavités du GSR 2.



### **Spécifications**

Résistance d'ampérage cutanée 1 000 Ohms – 3 000 000 Ohms.

Intervalle de fréquences 0 à 40000 Hz.

Pile 9 volts. Courant d'usage < 2.0 mA.

Prise de sortie 2.5 mm pour écouteurs et une sortie pour l'appareil de mesure de résistance cutanée de 8 Ohms.

Prise d'entrée 3.5 mm pour les électrodes et le thermistor.

### **Accessoires de Produit**

T2001M	Unité GSR
SA2000M	Unité GSR 2
SA3409	MyoTrac/Écouteur Dac 8 Ohms
SA2026	Cassette GSR2 en français
SA2042	Manuel GSR2
T2120M	GSR 2/Temp 2X
SA2000M	Unité GSR 2
SA3409	MyoTrac/Écouteur DAC 8 Ohms
SA2026	Cassette GSR2 en français
SA2042	Manuel GSR2
SA2050M	Électrodes à distance
SA2076	Appareil de mesure de résistance cutanée
SA2090M	Thermistor
SA2007	Thermomètre



### **Garantie**

Le GSR 2 et toutes ses pièces, y compris les accessoires optionnels choisis, sont garantis contre tous défauts de matériaux et de construction pour un an à partir de la date d'achat. Dans le cas très peu probable où une réparation s'avérerait nécessaire, Thought Technology Ltée réparera ou remplacera votre GSR 2 sans frais. Vous n'avez qu'à nous le retourner par courrier affranchi et assuré, accompagné d'une preuve d'achat.

Cette garantie ne couvre pas les dommages causés occasionnellement par un accident, une modification ou un abus.

Aucune autre garantie n'est exprimée ou impliquée.

Le GSR 2 fonctionne avec une pile. Aucune pile n'est couverte par cette garantie. Lorsque la pile est vide, retirez-la aussi rapidement que possible afin d'éviter les dommages causés par la corrosion.





### **Renvoi d'appareils défectueux**

1. Faites parvenir l'appareil(s) port payé et assuré, avec une preuve d'achat à une des adresses ci-dessous.
2. Si vous expédiez de l'extérieur du Canada ou des États-Unis, indiquez sur le colis "Marchandise nécessitant une réparation – Fait au Canada" afin d'éviter des frais de douanes inutiles.
3. Tous les frais de douanes encourus pour avoir envoyé l'appareil à une mauvaise adresse vous seront facturés.
4. Veuillez décrire en détails la nature du problème en indiquant clairement votre numéro de téléphone ou de télécopieur.

*Faites parvenir avec une assurance à:*

<b>Aux É.-U.:</b>	<b>Canada et autres pays:</b>
Thought Technology Ltd. Cimetra Industrial Park 8396 Route 9 West Chazy, New York 12992, USA	Thought Technology Ltée 2180, av. Belgrave Montréal (Québec) Canada H4A 2L8

[www.thoughttechnology.com](http://www.thoughttechnology.com)

### **Pour placer des commandes**

Par téléphone: 1 (514) 489-8251

Par télécopieur: 1 (514) 489-8255

