

Mesure physiologique de la réponse électrodermale d'un individu, mettant en évidence la régularité et l'amplitude de la relaxation obtenue à bord de la bulle de relaxation acoustique RelaxOne.

L'activité électrodermale résulte de la mesure de la différence de potentiel entre deux zones cutanées liée à la variation d'activité des glandes sudoripares. Elle représente les changements des propriétés électriques de la peau humaine, qui se produisent lors des interactions entre l'environnement et les états psychologiques d'un individu.

La tension (stress) se traduit par une augmentation d'activité des glandes sudoripares. L'humidité de la peau augmente, sa résistance électrique diminue.

A l'inverse, la relaxation se traduit par une diminution de l'activité des glandes sudoripares. L'humidité de la peau diminue, donc sa résistance électrique augmente.



En abscisse : le temps, en minutes. En ordonnée : la résistance électrique de la peau, en milli-ohms.

L'augmentation de la relaxation correspond à l'augmentation de valeur ohmique: la courbe s'élève.

Observations :

- 1ere minute : début de séance au niveau de tension habituel et adaptation rapide à l'environnement.
- 2e à 6e minute : induction de la détente et approfondissement régulier de la relaxation.
- 6e à 7e minute : interruption volontaire de la séance et retour à un état de vigilance augmenté.

Conclusions : Une séance à bord de la bulle de relaxation acoustique RelaxOne permet d'initier un processus de relaxation en moins d'une minute. Ce processus se développe en s'approfondissant avec une régularité remarquable. En fin de séance, 30 secondes suffisent au retour à la vigilance et cette dernière est supérieure à l'état initial.