

Le sommeil, Philippe L. E. Panchout, amazon books, 2014.

[Amazon.com/books](https://www.amazon.com/books)

1. Entrée dans l'état de sommeil.

1.1. L'état de sommeil; 1.2. Inexistence d'un comportement qui permette l'entrée directe dans l'état de sommeil; 1.3. Origine de l'entrée dans l'état de sommeil; 1.4. Importance des changements d'équilibre des substances F; 1.5. Le système neurovégétatif et les changements d'équilibre du liquide extracellulaire; 1.6. La consommation de nutriments et d'oxygène; 1.7; Caractéristiques de la consommation de nutriments et d'oxygène; 1.8. La fatigue; 1.9. L'épuisement; 1.10. Relation existante entre la fatigue et l'épuisement; 1.11. Caractéristiques de l'apparition des phénomènes de fatigue et d'épuisement au niveau cérébral; 1.12. Permanence de l'activité des systèmes physiologique et neurovégétatif; 1.13. Relation existante entre l'effort mental et le corporel; 1.14. Relation entre l'existence d'un degré élevé de fatigue et d'épuisement et la réalisation d'efforts; 1.15. Relations existantes entre l'effort physiologique, le mental et le corporel; 1.16. Conséquences de l'existence de l'épuisement physiologique; 1.17. Obstacles à l'entrée dans l'état de sommeil; 1.18. La concentration de l'attention et l'entrée dans l'état de sommeil; 1.19. Réalisation de la concentration de l'attention; 1.20. Efforts minimums et simples efforts; 1.21. Existence de l'état de léthargie dynamique; 1.22. Entrée dans l'état de léthargie dynamique ; 1.23. Principales caractéristiques de la réalisation de l'état de léthargie dynamique; 1.24. Conditions favorable à l'entrée dans l'état de sommeil; 1.25. Développement de l'entrée dans l'état de sommeil; 1.26. Relation existante entre l'entrée dans l'état de sommeil et l'état de léthargie dynamique; 1.27. Particularités des conditions nécessaires à la réalisation de l'entrée dans l'état de sommeil; 1.28. Durée de l'entrée dans l'état de sommeil; Bibliographie.

2. Le transfert.

2.1. Nécessité de l'existence du Transfert; 2.2 Cessation des lectures et gravations caractéristiques de l'état de veille; 2.3. Le Transfert; 2.4. Le phénomène de la gravation-lecture et de dégravation-gravation; 2.5. Caractéristiques de la dégravation; 2.6. Sens de la dégravation; 2.7. Caractéristiques de la dégravation-gravation; 2.8. Existence de la surgravation; 2.9. Principale caractéristique de la surgravation; 2.10. Particularités du Transfert; 2.11. Développement du Transfert; Bibliographie.

3. Caractéristique de la deuxième phase de l'état de sommeil.

3.1. Caractéristiques du traitement des signaux énergétiques réalisé pendant l'état de sommeil; 3.2. Isolement des binômes formés par les zones réceptrices et les momentanées qui leurs correspondent; 3.3. Correspondance existante entre la vitesse de dégravation et celle de gravation; 3.4. Conséquence de la différence entre la durée de l'état de sommeil et celle de l'état de veille; 3.5. Particularités du phénomène de la dégravation-gravation; 3.6. Importance de la vitesse de réalisation des divers phénomènes et processus cérébraux; 3.7. Besoin occasionnel de la répétition d'un apprentissage pour pouvoir se le rappeler à long terme; 3.8. Conséquences de l'occurrence des apprentissages; 3.9. Les surgravations et les archétypes; 3.10. Particularités des surgravations; 3.11. Particularités des gravations effectuées avec une faible intensité; 3.12. Caractéristiques de la mémorisation à long terme; 3.13. La surgravation et le vieillissement;

3.14. Durée de la deuxième phase de l'état de sommeil; 3.15. Activité musculaire durant la deuxième phase de l'état de sommeil; 3.16. Différences entre les phénomènes de la lecture, de la dégravation, et de la gravation de l'état de veille et de sommeil; Bibliographie.

4. La troisième phase de l'état de sommeil.

4.1. Le phénomène du Transfert et la zone du conscient; 4.2. Organisation des dégravations des deux mémoires de la zone du conscient; 4.3. Ordre de la dégravation de la zone du conscient; 4.4. Relation existant entre la dégravation de la première mémoire de la zone du conscient et celles des mémoires momentanées; 4.5. Caractéristiques de la dégravation de la première mémoire de la zone du conscient; 4.6. Durée de la dégravation de la première mémoire de la zone du conscient; 4.7. Conséquences de la brièveté de la durée de la deuxième phase de l'état de sommeil; 4.8. Début de la troisième phase de l'état de sommeil; 4.9. Vérification de l'existence de la troisième phase de l'état de sommeil; 4.10. Vitesse de dégravation de la deuxième mémoire de la zone du conscient; 4.11. Particularité des gravations et dégravation effectuées dans la deuxième mémoire de la zone du conscient; 4.12. Particularités du niveau énergétique de ce qui se dégrave au cours de la troisième phase de l'état de sommeil; 4.13. Activités musculaires concrétées au cours des deuxième et troisième phases de l'état de sommeil; 4.14. L'apnée; 4.15. Possibilité de gravation dans les mémoires momentanées de comportements de ce qui a été dégravé dans la deuxième mémoire de la zone du conscient; 4.16. Caractéristiques des rappels de ce qui a été gravé dans les zones intermédiaires de comportements durant le Transfert; 4.17. Conséquence de l'exécution de la troisième phase de l'état de sommeil sur les évocations des apprentissages et mémorisations; 4.18. Le phénomène REM; Bibliographie.

5. Les rêves.

5.1. Essence des rêves; 5.2. Origine des rêves; 5.3. Particularités des processus de rappel qui succèdent au cours de la quatrième phase de l'état de sommeil; 5.4. Possibilité de mémoriser les rêves; 5.5. Rapidité des phénomènes et processus mentaux qui se produisent au cours de la quatrième phase de l'état de sommeil; 5.6. Occurrence d'un changement de vitesse de traitement pendant les états de sommeil; 5.7. Le sommeil léger; 5.8. Début des rêves; 5.9. Prolongement des rêves; 5.10. Caractéristiques des gravations et des lectures concrétées au cours de la quatrième phase d'un état de sommeil; 5.11. Fin d'une période nonREM; 5.12. Alternance d'occurrence de périodes REM et nonREM; 5.13. Réitération d'un rêve; 5.14. Rêver un problème; 5.15. Résolution d'un problème durant un rêve; 5.16. Résolution de problèmes, durant les états de sommeil, sur la base d'apprentissages réalisés durant les états de veille; 5.17. Rappel des rêves au cours des états de veille; 5.18. Moyen de différencier les périodes de veille de celles des rêves; Bibliographie.

6. Particularité des rêves.

6.1. Caractéristique importante de l'apparition des périodes de rêve; 6.2. Durées des troisième et quatrième phases de l'état de sommeil; 6.3. Conséquences des captations effectuées par les neurones sensitifs au cours des quatre premières phases des états de sommeil; 6.4. Activités corporelles effectuées pendant les périodes de rêve; 6.5. Le somnambulisme; 6.6. Les particularités du fonctionnement du cerveau, comme origine du symbolisme apparent des rêves; 6.7. L'ordre des rêves comme l'une des origines du symbolisme apparent des rêves; 6.8. Le phénomène de la surgravation comme origine du symbolisme apparent des rêves; 6.9. La disparition du contact avec l'extérieur comme source du symbolisme apparent des rêves; 6.10. Le phénomène de la fragmentation comme origine du symbolisme apparent des rêves; 6.11. La perception d'éléments dotés d'un haut niveau énergétique comme origine du symbolisme

apparent des rêves; 6.12. Perception des stimuli réalisée par certaines classes de neurones sensitifs comme origine du symbolisme apparent des rêves; 6.12. Multiplicités d'activations comme origine du symbolisme apparent des rêves; 6.13. Compréhension du symbolisme apparent des rêves; Bibliographie.

7. L'éveil.

7.1. Relativité de la durée de l'état de sommeil des êtres humains; 7.2. Durées des phases de l'état de sommeil; 7.3. Relation existante entre ce qui se passe pendant l'état de veille précédente et la durée des troisièmes et quatrièmes phases de l'état de sommeil; 7.4. Importance de la composition du liquide extracellulaire sur la durée des rêves; 7.5. Relation entre la dégravation de ce qui a été gravé dans la deuxième mémoire de la zone du conscient et la fin naturelle de l'état de sommeil; 7.6. Influence de la dégravation de la deuxième mémoire de la zone du conscient sur l'éveil; 7.7. Importance de l'état physiologique et mentale d'une personne sur son éveil; 7.8. Accomplissement de la Reconstitution des réserves physiologiques et mentales pendant l'état de sommeil; 7.9. Les motifs de l'éveil; 7.10. Développement du réveil naturel; 7.11. Facteurs déterminants de la durée d'un état de sommeil qui se termine naturellement; 7.12. Le réveil naturel après l'occurrence du phénomène de Transfert; 7.13. Réveils naturels et accidentels; 7.14. Principale caractéristique de l'éveil accidentel; 7.15. Les réveils programmés; 7.16. Réveils programmés sur la base des fonctions physiologiques; 7.17. Particularités des réveils programmés; 7.18. Éveils accidentels causés par des rêves; 7.19. Particularité de l'éveil basé sur les rêves; 7.20. Le réveil accidentel imprévu; Bibliographie.

8. Principales caractéristiques de l'éveil.

8.1. Importance des phases des états de sommeil dans la prise de conscience qui se produit au réveil; 8.2. Conséquences du manque d'entrée dans l'état de sommeil; 8.3. Condition mental d'un être humain qui voit interrompue son entrée dans l'état de sommeil; 8.4. Principales caractéristiques de l'interruption de la deuxième phase de l'état de sommeil; 8.5. Conditions dans lesquelles se trouve un être humain quand il se réveille au cours de la deuxième phase d'un état de sommeil; 8.6. Particularités du réveil qui a eu lieu à la fin de la deuxième phase d'un état de rêve; 8.7. Condition dans laquelle se trouve une personne qui se réveille à la fin de la deuxième phase d'un état de sommeil; 8.8. Conséquences de l'interruption du développement de la troisième phase d'un état de rêve; 8.9. Caractéristiques de l'interruption de la troisième phase de l'état de sommeil; 8.10. Evocation des rêves quand le réveil se produit durant la troisième phase d'un état de sommeil; 8.11. Occurrence de l'éveil naturel au cours du développement de la troisième phase d'un état de sommeil; 8.12. Priorités de ce qui a été évoqué lorsque se termine la troisième phase d'un état de sommeil; 8.13. Éveil qui se passe au cours de la quatrième phase d'un état de sommeil; 8.14. Sortir d'un état de sommeil apparemment dépourvu de rêve; 8.15. Le réveil et la paralysie du sommeil; 8.16. L'hypersomnie; 8.17. L'hyposomnie; 8.18. L'état de sommeil des nourrissons et la mort subite; 8.19. Origine de l'allongement de l'état de sommeil chez les personnes âgées; Bibliographie.

9. Le repos.

9.1. Le repos; 9.2. La sieste; 9.3. Principales caractéristiques de la réalisation d'une sieste; 9.4. Le calme; 9.5. Conditions dans lesquelles se trouve un être humain, après avoir réalisé un repos; 9.6. Origine des conditions dans lesquelles se trouve un être humain après avoir effectué une sieste trop longue; 9.7. Conséquences d'un excès de repos; 9.8. Le repos et le manque d'accomplissement adéquat de l'état de sommeil; 9.9. Les rêves éveillés; Bibliographie.

10. L'inconscient.

10.1. L'inconscient, le neurovégétatif et le physiologique; 10.2. Vérification de qu'il existe différents rythmes de génération de pensées conscientes; 10.3. Particularités des rythmes de formation et de perception des concepts globaux; 10.4. Concepts globaux mineurs et continuité de la pensée consciente; 10.5. Apprentissages et Inconscient; 10.6. Contextes et Inconscient; 10.7. Constitution de l'inconscient; de l'existence de concepts globaux mineurs et d'éléments mineurs; 10.9. Dominance et inconscient; 10.10. Particularités des éléments mineurs; 10.11. Particularités de la transmission des informations en forme non verbale; 10.12. Structures mentales, conscient et inconscient; 10.13. Importance de l'inconscient; Bibliographie.