

Un pouvoir apaisant

Ces sons QUI NOUS VEULENT DU BIEN

Nous savons que certains sons nous bercent, mais saviez-vous qu'ils peuvent aussi « masser » ?



STÉPHANIE DE MORANT
SONOTHÉRAPEUTE

En 2018, Stéphanie de Morant a commencé à se plonger dans l'étude des vibrations par le son. Avec l'objectif de réduire son anxiété et améliorer son sommeil. De stages en formations, au tambour, puis au gong, bols de cristal, bols tibétains... elle a découvert le pouvoir du son sur l'état émotionnel et l'influence de ses fréquences sur notre système nerveux. Elle est devenue sonothérapeute*.

Comme ses collègues, de plus en plus nombreux, elle propose des séances collectives de « bains » sonores, ou des « massages » individuels. Elle mixe souvent les différents « instruments » en fonction de la réceptivité des personnes ou de sa propre intuition.

Comment le son peut agir sur nous ?

Stéphanie de Morant. Les vibrations et les sons émis par ces instruments calment l'esprit et permettent de faire le vide. Les tensions se relâchent et les canaux énergétiques se débloquent. Le bain sonore favorise l'évacuation des soucis et des angoisses. Il réduit le stress et ses conséquences comme la nervosité, les difficultés de concentration, voire l'épuisement. On parle d'« accompagnement » et non pas de thérapie. Néanmoins, les résultats sont là pour réduire l'anxiété, améliorer le sommeil, soulager l'endométriose et atténuer l'arthrose.

Est-ce que tout le monde est réceptif ?

S. de M. Pour certaines personnes, il peut être difficile de rester une heure sans bouger, de prendre un moment pour soi sans « rien » faire. Mais c'est un « voyage » immobile qui peut vraiment transformer. L'explication est scientifique : les éléments liquides qui composent notre corps entrent en vibration sous l'effet du son. D'ailleurs, les bols tibétains sont de plus en plus souvent employés dans les hôpitaux, en suite de traitement du cancer.

* Rens. : chantdessirenes.fr.

Des sons qui ont du sens

Les bols tibétains : à base de cuivre ou de bronze, ils vont des plus aigus (les petits) aux plus graves (les plus larges). Leurs sons vibrent longtemps. Ils sont traditionnellement associés au yoga et utilisés en fin de séance pour favoriser la méditation. En sonothérapie, ils sont employés pour les « massages sonores », en séances collectives ou



individuelles, directement au contact des personnes (habillées). Leur effet vibratoire est alors optimal.

Les gongs : leur sonorité, sourde et profonde, permet de créer une expérience sonore immersive et profondément relaxante.

Le chant : le chant harmonique est très employé dans les pays asiatiques. En prononçant des voyelles avec une tonalité particulière, la vibration vocale permet de libérer des ondes thérapeutiques. Ces dernières stimulent les sens et débloquent les tensions. C'est naturellement ce que l'on fait en chantant sous la douche !



LE TOP 5 *des bruits qui apaisent*



LE RONRONNEMENT DU CHAT : ses vibrations sonores sont apaisantes et bienfaites. Le stress, l'insomnie ou l'anxiété peuvent d'ailleurs se soigner ponctuellement grâce à la « ronron-thérapie ».

CES BRUITS QUI FONT FRISSONNER

Nous sortons du domaine des sons ancestraux pour entrer dans celui, beaucoup plus récent (2010, environ), de l'ASMR, pour *Autonomous Sensory Meridian Response* (« réponse autonome du méridien sensoriel »). Chacun a plus ou moins des bruits fétiches qui lui procurent un éveil des sens et une détente, exprimés par des frissons, voire des picotements. Êtes-vous, par exemple, sensible au fait que quelqu'un vous chuchote à l'oreille ? Ces sons aussi variés qu'étonnants sont à écouter sur YouTube : murmures (homme ou femme), tapotements, sons de papier froissé ou déchiré, crépitements, sable, brosse à cheveux, pinceaux à maquillage glissant sur la peau, glaçons qui tintent dans un verre d'eau... Certains irritent, d'autres envoûtent. Personne ne sait trop expliquer comment cela fonctionne, mais les adeptes parlent de détente profonde, de facilité à s'endormir, d'un cocon enveloppant qui permet de débrancher son cerveau de tous ses soucis.



LA PLUIE : régulière et sans vent, son murmure procure un sentiment de sécurité, lié au fait d'avoir un toit, d'être protégé.

LE BRUIT DES VAGUES : le son doux, régulier et répétitif du ressac nous donne un goût de vacances. Certains évoquent même un souvenir intra-utérin inconscient.

LA NATURE : mélange d'eau, de vent et de chant d'oiseaux... Les chercheurs avancent l'idée que notre cerveau associe les manifestations sonores de la nature à un environnement

sûr. Alors que la présence humaine, au contraire, les atténue (moins d'oiseaux, plus de moteurs...) et nous met en alerte.

LES BRUITS BLANCS : cela désigne un type de bruit qui contient des fréquences à peu près égales dans toutes les bandes de fréquence audibles par l'oreille humaine. Par son débit monotone, de faible intensité, il permet au cerveau d'ignorer les autres bruits parasites, même légers. Certains utilisent donc ces sons enregistrés et très atténués, pour s'endormir, d'autres pour se concentrer ou se détendre : ventilateur, aspirateur, crépitements, pluie...



Retrouvez la version audio de cet article sur l'application **kiosqueBauer**

Plus de conseils forme sur [maximag.fr/sante](https://www.maximag.fr/sante)