



KERENN ELKAÏM

Déstres-SONS

Confronté au stress, le corps encaisse souvent sans broncher... du moins en apparence ! Car lorsque les tensions se répercutent sur le cerveau émotionnel, c'est tout l'équilibre interne qui peut être dérégulé. Une équipe belge a donc créé la **métarelxation**, une méthode qui permet de se calmer par le biais d'"audiocaments" : musiques, voix et ambiances sonores.



Tandis que vous commencez à entendre les sons mélodieux, c'est maintenant que commence un moment spécial, qui vous est particulièrement destiné... un moment de détente. Ainsi débute un des CD de métarelxation (au-delà de la relaxation) qui ont fait leur apparition en Belgique. Ni magiques ni fantaisistes, ils sont prescrits par des médecins et visent à désamorcer les troubles physiologiques liés au stress. Dans ce monde mouvementé, prendre le temps de s'occuper de soi est un luxe. Or, plus la tension s'accumule, plus elle trouve son expression dans divers troubles : digestifs, artériels, hormonaux, alimentaires, cardiaques, sexuels, immunitaires. Directeur de la société bruxelloise Fonda-Mental, **Stéphane Krsmanovic-Dumonceau** explique que le cerveau contient le cerveau émotif, qui est relié à tous les organes. Quand le stress et les troubles émotionnels sont chroniques et nullement évacués, ils somatisent dans les organes. Le rôle des "audiocaments" est de faire entendre des choses inconscientes au cerveau. En le mettant au repos et en délocalisant son attention, on ouvre le subconscient à des messages positifs. Grâce à une combinaison de techniques psycho-acoustiques, de sons issus de la nature et d'une musique de fond douce, le rythme cérébral se détend. À long terme, les symptômes liés au stress s'évanouissent. Bénéfique, cette re-

laxation va donc plus loin que la décontraction classique. Licencié en éducation physique et en kinésithérapie, M. Krsmanovic s'est consacré à l'entraînement mental de sportifs de haut niveau avant de se spécialiser dans la relaxation. Attiré par ses travaux, le milieu médical lui a demandé de plancher sur la détente des patients. Atténuer leur anxiété – lors d'interventions opératoires, de soins dentaires ou de préparations à l'accouchement – agit directement sur la douleur et sur d'éventuelles complications.

■ Entrelacs de voix

Conçus par des spécialistes en médecine psychosomatique, les CD ont prouvé leur efficacité au point d'avoir été adoptés par bon nombre d'hôpitaux belges. Encouragée par ce succès, l'équipe de M. Krsmanovic a développé une gamme de douze disques thématiques à l'intention du grand public. Première mondiale, cet éventail comprend des titres orientés vers un trouble précis ou un désir particulier (arrêter de fumer, maigrir). Attention : cette thérapie à domicile n'est pas adaptée au vécu de chacun car elle se veut généraliste ! Agissant sur le plan psychique, ces audiocaments sont aussi puissants qu'une substance active. Ne remplaçant ni médicaments ni psychothérapies, ils se positionnent comme un complément accompa-

gnateur. Car, plus on est détendu, plus les symptômes liés au stress diminuent. Procurant un sentiment d'apaisement, le CD présente une soupage de décompression. Une première phase suscite la relaxation guidée (relâchement et respiration) et une seconde phase conduit à une suggestion d'histoires métaphoriques. Cet éveil d'images et de sens – propres à chaque thème – suggère un comportement de repos. S'alternant, des voix renforcent le sens de l'histoire et résonnent jusque dans le subconscient. Enrobée de la sorte, la "pilule" passe d'autant mieux qu'il n'existe aucun effet secondaire ! Préconisée avant le coucher, cette stimulation sonore requiert trois semaines d'écoute intensive. Ensuite, on y a recours à son gré. Ainsi, le CD prénatal apaise la douleur générée par l'angoisse de l'inconnu. Il offre une "visualisation" de ce qui va arriver et prépare à l'accouchement. Ce n'est donc pas une distraction, mais un véritable conditionnement ! Ces "émotions en boîte" baignent l'auditeur dans un voyage vers un ancrage apaisant. Laissez-vous envahir par cette sérénité... ■

VENDUS EN PHARMACIE, LES DOUZE CD AUDIOCAMENTS COÛTENT 24,20 €/PIECE. INFOS : WWW.METARELAXATION.COM