

Les Audiocaments, des voix et des musiques pour apaiser les troubles liés au stress!

Relaxer grâce à la voix, aux sons, à la musique et la stimulation par la lumière..., c'est l'ambition des "audiocaments", des CD très spéciaux...

Maux de tête (de tension), insomnie, palpitations, troubles gastrique (ulcère, gastrite, reflux), colites, trouble du péristaltisme intestinal, asthme, certaines hypertension, eczéma, psoriasis, baisse de la libido, consommation de drogues alcool, cigarette, dépression, etc... Tous ces troubles sont liés au stress qui selon les individus s'exprimera dans tel ou tel organe ou dans tel trouble du comportement. Mieux y faire face, c'est l'objectif de la médecine préventive et les "audiocaments" font partie de l'arsenal à présent disponible au médecin généraliste pour faire en sorte que le stress ne dégénère en pathologie fonctionnelle de cet ordre. Le stress en effet aggrave ou "réveille" une faiblesse préexistante; chacun réagirait en fonction de son hérédité et de son histoire personnelle. D'où l'intérêt d'apprendre à désamorcer l'excès de tensions avant qu'il ne soit néfaste.

L'une des voies les plus efficaces est la pratique d'une technique de relaxation. Yoga, méditation, tai-chi-chuan, sophrologie... les méthodes sont multiples. Beaucoup visent la détente physique et mentale complète. En s'appuyant sur des techniques respiratoires, des exercices musculaires et/ou la voix d'un thérapeute, elles aident à se concentrer sur les sensations corporelles, à laisser ses pensées s'écouler, à faire le vide en soi, à ressentir une impression de calme et de sécurité. Certaines ouvrent un état de conscience comparable à celui éprouvé dans ces instants de "flottement" séparant la veille du sommeil. L'inconscient est alors particulièrement créatif et réceptif aux suggestions. C'est le moment idéal pour lui suggérer de renoncer à un comportement indésirable (douleur, tristesse, nervosité...) et en créer un nouveau.

Pour être efficaces, ces méthodes seront répétées régulièrement, aussi à domicile. C'est l'intérêt des «audiocaments» lancés par le laboratoire FONDA-MENTAL. Cette PME bruxelloise est spécialisée depuis 20 ans dans les technologies anti-stress. Elle a mis au point une série de douze CD dont chaque titre est conçu pour apaiser un trouble particulier lié au stress maux de tête, troubles respiratoires ou intestinaux, dépression, insomnie, problème de poids... Mixant voix, musique, sons naturels, fréquences sonores, effets acoustiques relaxants et stimulations lumineuses intermittentes, ces CD visent à influencer le corps en parlant à l'esprit. Ils débutent par une phase comprenant musique douce et conseils de relaxation. Suivent des histoires, des contes ou des métaphores suggérant à l'inconscient des voies nouvelles pour aider le corps à apaiser le symptôme. Les paroles des thérapeutes alternent, se chevauchent, le conscient lâche prise et se déconnecte des soucis... Le subconscient continue à entendre les suggestions indirectes et symboliques destinées à agir en profondeur.



Ces enregistrements ont fait l'objet de recherche par la société Fon-da-mental depuis 1985 et ont d'abord été testé durant 15 ans en milieu médical et hospitalier (labo du sommeil, anesthésie loco-régionale, salle de réveil, pre-natale, médecine préventive en Ministère et dans des milliers de cabinets médicaux d'Europe). Le pionnier en la matière étant le Dr Litchincko de Nancy qui a personnellement testé le système sur plus de 10.000 opérations (...) Complétant un traitement médicamenteux ou psychologique classique, ces enregistrements ont été écrits par des spécialistes en suggestion indirecte et en médecine psychosomatique. Ils utilisent des suggestions standardisées censées "parler" au plus grand nombre. C'est peut-être l'une de leurs limites. Rythme d'écoute conseillé sur un baladeur CD et avec casque stéréo, tous les soirs avant de s'endormir durant deux ou trois semaines, puis trois fois par semaine pendant deux mois, et enfin de façon plus espacée.

Une technologie peu onéreuse, sans aucun danger et très efficace puisqu' en salle de réveil d'un hôpital bruxellois on a pu observer pratiquement 4 fois moins de complications post-opératoire ... Actuellement c'est la société Innovex qui présente cette technologie aux médecins belges et dans 75% des cas l'accueil est positif ! La médecine préventive serait-elle à un nouveau tournant? Attention, pour que l'efficacité soit optimale, il est préconisé d'utiliser un baladeur CD muni d'un casque stéréo ! ■

Le catalogue de CD n'est disponible qu'en pharmacie.

Prix: 24,20 € pièce. **Renseignements:** ☎ 02/732.46.66.

Web: www.metarelaxation.com; et la promotion à l'attention de professionnels de la santé est faite uniquement aux médecins de Belgique (*carnet de prescription sur demande*).

Renseignements: Fonda-mental sa,
13, avenue Lambeau ■ 1200 Bruxelles ■ ☎ 02/732.46.66