

La musique adoucit les maux

Relaxer et soigner grâce à la voix, aux sons, à la musique, c'est l'ambition des «audiocaments», des CD très spéciaux...



Laissez votre subconscient régler les problèmes à votre place...



Pour que l'efficacité soit optimale, utilisez un baladeur CD muni d'un casque stéréo

Maux de tête, insomnie, palpitations, troubles digestifs, asthme, eczéma, baisse de la libido... Le corps souffre parfois d'un trouble de l'esprit inconscient mais générateur de stress. Mieux y faire face,

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

c'est l'objectif de la médecine psychosomatique.

Le stress ne crée pas ces affections, mais il aggrave ou «réveille» une faiblesse préexistante : chacun réagirait en fonction de son héritage et de son histoire personnelle. Parfois surgissent des problèmes digestifs (ulcères, gastrites, certaines colites...), ou de peau (psoriasis, aphtes, herpès...), voire cardiovasculaires (certaines hypertensions...).

D'où l'intérêt d'apprendre à désamorcer l'excès de

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 dans les techniques et les appareils de relaxation. 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 et effets acous-

tiques relaxants, 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 se libérer du symptôme. Les paroles des thérapeutes alternent, se chevauchent, le conscient n'arrive plus à suivre. Il lâche prise et se déconnecte. Le subconscient continue à entendre les suggestions indirectes et symboliques destinées à agir en profondeur.

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.

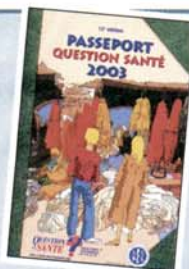
Rythme d'écoute conseillé : sur un baladeur CD et avec casque stéréo, tous les soirs avant de s'endormir durant deux ou trois semaines, puis trois fois par semaine pendant deux mois, et enfin de façon plus espacée.

Muriel CHARBONNIER ●

Voyagez vaccinés

«Dois-je me faire vacciner avant de partir au Sénégal, au Vietnam, en Égypte ? Et contre quoi ? À quelles maladies dois-je faire attention ? Qui peut-me renseigner ?»

Le «Passeport Question Santé 2003». Édité par l'asbl Question Santé, ce précieux guide est à consulter avant tout départ. Il est disponible dans les Centres de vaccination agréés, au service Passeport d'un grand nombre de communes, dans certaines agences de voyages, sur Internet (www.passeportsante.org) et auprès de l'Union nationale des Mutualités libres (service Promotion santé, rue Saint-Hubert 19, 1150 Bxl. Tél. : 02/778.92.11).



Info:



Le catalogue de CD, qui comprend 12 titres, n'est disponible qu'en pharmacies. Prix : 24,20 € pièce. Renseignements, tél. : 02/732.46.66. Web : www.metarelxation.com