

Hélène DELAFAURIE

SOIGNEZ-VOUS AVEC DES SONS

COMMENT METTRE L'OREILLE
AU SERVICE DE LA SANTÉ



COLLECTION GUIDES PRATIQUES
DES THERAPIES ALTERNATIVES

Hélène Delafaurie

**SOIGNEZ-VOUS
AVEC DES SONS**

*Comment mettre l'oreille
au service de la santé*

Editions du Hibouk

Copyright 2013 Editions du Hibouk
Tous droits réservés

Sommaire

Introduction

Première partie - La Thérapie par le son pour Walkman™

Préface à la première édition
Des Sons Pour Guérir !
Branchée au Cosmos
L'Effet Tomatis
Dormir
Comment Écouter ?
Méthode Tomatis et thérapie de Patricia Joudry

Deuxième partie - Sauvée par le ... son !

L'accident
La vie de tous les jours
Le Japon
La Thérapie par le Son
Re-stress !... et solutions
Mais qu'est-ce que c'est exactement, ce son ?
L'effet Tomatis
La doublure de Luis Mariano
Le son : un tueur de microbes ? Affaire à suivre !
L'oreille : la dynamo du cerveau
Et Patricia Joudry ?
Soigner par le Son ? Non, ce n'est pas une blague !
Conclusion

Troisième partie - Articles écrits par Hélène Delafaurie

Vers une société « sourde »
Déficit d'attention et hyperactivité
Les sons thérapeutes : mantras, diapasons, chakras

Les médicaments ototoxiques
La suggestopédie ou l'hypermémoire
La prévention des problèmes cérébraux
Connaissez-vous le Sadam ?
La dépression chez les adolescents
La Médecine et les effets thérapeutiques de la musique
Troubles scolaires
L'enfer acoustique ou la triade contradictoire

Conclusion

INTRODUCTION

Ami lecteur,

Depuis des années je pratique la Thérapie par le Son réalisée par Patricia Joudry, Canadienne anglophone, et basée sur les travaux du Dr. Tomatis. Les bienfaits que j'en ai retiré sont innombrables. J'ai décidé par la suite de la mettre à la portée du public français en traduisant tous les textes la concernant et en faisant un site Internet pour la faire connaître.

Je vous propose donc ici de lire le périple de Patricia Joudry et le mien pour vous faire une idée de ce que les sons peuvent faire. J'ai rajouté aussi quelques articles intéressants sur les applications diverses des fréquences sur le fonctionnement de nos organes. Nous sortons là des sentiers battus. Mais « Dans notre société, le contraire de courage n'est pas la lâcheté, mais le conformisme » (Rol Wei), et je crois que dans le domaine de la santé, je suis courageuse, j'essaye toutes sortes de thérapies à partir du moment où elles sont le moins chimiques possibles et frappées au coin du bon sens.

Comme vous pourrez le voir, les applications du son sont infinies, peuvent soigner des dizaines de pathologies liées à l'oreille, améliorer les résultats scolaires de votre enfant, éviter à papy et mamy de devenir « dur d'oreille », vous permettre de ralentir l'Alzheimer, et même de soigner votre chien.

Nombre de maladies chroniques sont initiées par

la pollution et la pollution médicamenteuse n'est pas la moindre. Depuis des années, je ne me soigne que de façon naturelle, alternative – ce qui ne veut pas forcément dire « douce » - mais je consulte le médecin et j'accepte les médicaments chimiques dans les cas graves. Quand je dis que je « consulte » le médecin, le brave homme m'a vu une seule fois depuis 18 mois que je suis en Normandie, et encore c'était juste pour lui demander un nom et une adresse. Je ne suis pratiquement jamais malade : je fais de la prévention. Si tout le monde faisait comme moi, il n'y aurait pas de trou de la sécu !

J'ai donc décidé de partager mes expériences et mes recherches. Ce livre est le premier d'une longue série de « guides de santé alternative ».

Je vous souhaite une bonne lecture.

Hélène Delafaurie

PREMIÈRE PARTIE

La Thérapie par le son pour Walkman™

*Par Patricia Joudry
Traduction par Hélène Delafaurie*

Préface à la première édition

(Par Yehudi Menuhin 1916-1999)

*« L'oreille recueille l'énergie en forme de spirale
qui provient du cosmos. Cette énergie donne vie à
l'homme et nous voyons cette vitalité dans la lumière qui
brille dans nos yeux. »*

Un docteur en médecine Tibétaine

J'ai été fasciné par ce livre, que j'ai lu d'une traite entre l'aube et le petit-déjeuner ! Je suis prêt à croire que la thérapie est une façon très valable de rééducation et qui influe plus que sur le cerveau seulement, et c'est cela qui est important. Il confirme aussi la valeur et l'utilisation de la musique.

La musique est la voix de l'univers, c'est la voix de l'humanité et elle fait partie de notre existence. La bonne musique et celle qui harmonise toutes les vibrations quelles qu'elles soient, et elle nous replace en nous même et dans notre univers. C'est le lien entre nos propres fréquences et les fréquences qui vibrent à des millions d'années lumière de nous.

Quand nous écoutons de la musique nous vibrons avec tout l'auditoire, avec l'exécutant, et nous sommes par là même mis en contact avec l'esprit et le cœur du compositeur.

J'ai toujours ressenti que la musique était à la base thérapeutique, qu'elle restaurait les proportions de ce qui avait été écrasé au point de ne plus avoir de forme par les pressions de la journée. Si nous sommes dans un état de déséquilibre physique des nerfs ou de l'esprit, la musique peut atteindre notre subconscient et remettre les choses en place. Et maintenant cette thérapie est en train d'explorer une nouvelle approche fascinante de l'intérieur de l'être humain. Elle arrive juste au moment où nous sommes littéralement rendus sourds par le niveau sonore de notre monde. Le volume des décibels augmente chaque année et détruit notre audition et nous tue à notre environnement.

Il semble que nous pensions que l'oreille n'est pas indispensable. Nous nous concentrons d'une façon irrésistible sur ce qui est visuel. Tout ce que nous cultivons ou que nous bâtissons s'imprime en nous par nos yeux, que ce soit par la taille, la couleur ou la forme. Nous ignorons le miracle de l'oreille qui véhicule des images de loin plus profondes, plus subtiles et plus pénétrantes que par l'œil. La lumière rebondit sur les surfaces et transporte son message d'une façon bien plus

abstraite que le son. Le son va directement dans notre corps. Ce que l'oreille peut faire à l'intérieur de nos « vies », rien d'autre ne peut le faire.

L'utilisation des hautes fréquences, comme il est décrit dans ce livre, nous ouvre un nouveau monde. La Thérapie par le Son a un effet spécifique qui semble avoir de larges implications, et procurer des résultats auxquels on n'avait même pas rêvé. Je pense qu'elle constitue un nouveau pas en avant vers un nouveau niveau d'efficacité entre la musique et la santé.

Chapitre 1

Des Sons Pour Guérir !

*« Il y a des sons qui font autant d'effet que deux
tasses de café »*

Dr Alfred Tomatis

Cela s'appelle l'Audio-Pshycho-Phonologie, mais ce grand mot ne doit pas vous faire peur ! Comme toutes les grandes découvertes, c'est très simple. Le cerveau est rechargé en énergie au moyen de sons qui permettent de faire sortir la vitalité latente, effacent la fatigue, augmentent les pouvoirs du mental, diminuent le besoin de sommeil et provoquent un état permanent de paix et de relaxation.

C'est une thérapie, mais vous n'avez pas besoin d'être « malade » pour la faire. Connue généralement sous le nom de « Thérapie par le Son », elle rend les bien-portants en meilleure santé, car elle soigne des maladies aussi variées que le cerveau lui-même. Ce Son est la musique de Mozart, Bach, Haydn et d'autres compositeurs classiques, enregistrée au moyen d'une technique spéciale haute fréquence, et la méthode d'écoute est le Walkman de Sony !

Vous écoutez pendant que vous marchez, ou lisez, en conduisant, en faisant des courses, en prenant le métro ou l'avion, en parlant, ou même en dormant ! Si vous êtes étudiant, vous écoutez et en aurez tous les bénéfices en étudiant, si vous êtes moine, vous faites la thérapie en priant, si vous êtes artiste, en écrivant ou en peignant.

Jusqu'à récemment la « Thérapie par le Son » a été utilisée seulement dans le cas de problèmes médicaux. Les principes en ont été élaborés par le Docteur Alfred Tomatis, oto-rhino-laryngologiste français, dont les recherches sur les effets du son sur le cerveau humain font autorité dans le monde entier. Cette Thérapie est utilisée en Europe depuis plus de trente ans, obtenant des succès extraordinaires dans des domaines tels que la surdité, l'hypertension, l'insomnie, les troubles émotionnels, l'insomnie, les problèmes d'élocution et de langage, l'hyperactivité, la dyslexie, l'épilepsie et même l'autisme. Le traitement consiste essentiellement à écouter, avec un casque, les hautes fréquences contenues dans des morceaux de musique classique enregistrés à travers un appareil inventé par le Docteur Tomatis, l'« Oreille Electronique ». Cette musique est dite « filtrée » car les basses fréquences ont été éliminées, ne laissant que les hautes fréquences, les sons de « recharge » du cerveau.

L'investissement en temps et en argent a limité l'utilisation de cette thérapie à ceux qui en avaient un besoin urgent, le patient devant s'asseoir et rester plusieurs heures par jour connecté par un casque d'écoute à l'équipement très sophistiqué de la chambre d'écoute du thérapeute. Là, la musique sur bandes magnétiques est écoutée, filtrée à travers l'Oreille

Électronique. Maintenant on a trouvé un moyen de mettre ce programme d'écoute sur cassettes. Comme l'effet dépend du niveau des fréquences, ces cassettes doivent être écoutées sur un équipement de bonne qualité, c'est-à-dire un lecteur de cassettes portable ou non acceptant les hautes fréquences de 15 000 Hz ou plus.

L'avantage essentiel du programme sur cassettes est la liberté de mouvements qu'il apporte, et donc l'économie de temps. Cet avantage réside dans l'utilisation d'un baladeur. Cette merveilleuse petite machine inventée par Sony a mis la Thérapie par le Son à la portée de tous, les bien comme les moins bien-portants. Chacun de nous est sujet au stress. Maintenant plutôt que de prendre du Valium et autre Prozac ou de sauter sur la bouteille de whisky – ou à la gorge de quelqu'un – vous pouvez sauter sur votre casque d'écoute et recouvrer votre calme et votre énergie. Car, paradoxalement, ces sons qui calment vous redonnent de l'énergie. Agissant directement sur le cortex cérébral, la Thérapie par le Son mobilise les forces complémentaires de l'être humain, lui fournissant à la fois un sédatif naturel et une augmentation d'énergie, chacun entrant en action à volonté.

Chaque être humain est un noyau énergétique influencé par les autres énergies, lumineuse (couleurs) et sonore. Les poètes et les mystiques parlent de la musique des sphères, et nous savons que l'univers a été créé d'après des principes mathématiques, et que mathématiques et musique ont les mêmes racines. Quelques théologiens croient que l'affirmation « Au commencement était le Verbe » désigne le Son comme étant le premier principe créatif. Pour une fois ils sont

d'accord avec les scientifiques qui déclarent que tout commença par un « big bang » (un grand bruit). Peut-être que tout finira de la même façon, démontrant la différence entre « son » et « bruit ».

Le « bruit » est un son indésirable et la malédiction de l'époque actuelle. Les populations de pays entiers sont en dangers de devenir « malentendantes » en raison de la mécanisation à outrance de notre société. L'oreille, l'organe le plus sensible de l'humain ou de l'animal, répond en premier aux sollicitations de l'environnement. Quiconque a vu une souris, soumise quelques secondes au bruit d'une sirène, avoir une attaque de convulsions pouvant être mortelle, comprend que le bruit n'est pas seulement une sensation déplaisante mais bien un danger pour la structure de l'oreille ; c'est le plus grand facteur de déséquilibre, le poison qui intoxique nos centres nerveux à la base du cerveau.

Une exposition prolongée à un bruit de 85 décibels ou plus produit une perte d'audition définitive, or les bruits du trafic urbain sont souvent à ce niveau pour les pauvres citoyens. Dans les métros et les aéroports, les bruits sont souvent respectivement de 93 et 130 décibels. Une moto produit la même nuisance sonore que 100 automobiles.

Nous sommes les victimes passives de ce bruit. Il n'y a aucune protection possible sauf de rester dans son lit avec un oreiller sur la tête. Tout ce que peut faire le corps médical pour nous est de nous faire ce genre de recommandation : « la perte d'audition due au bruit peut être limitée par le port de bouchons auditifs, par des examens audiométriques réguliers pour détecter rapidement toute baisse d'audition » (et alors quoi ?!)

« et par le contrôle du bruit environnant ». Vous avez déjà essayé de contrôler le bruit de votre environnement ces derniers temps ? Jeter une chaussure par la fenêtre au passage d'une moto est à peu près tout ce que vous pouvez faire.

Maintenant il est possible de choisir à quoi nous voulons exposer nos oreilles et notre cerveau. Le bruit du monde ne pouvant être baissé, nous pouvons le remplacer par un son agréable que nous pouvons emporter partout avec nous. La musique à hautes fréquences non seulement protège l'audition, mais dans bien des cas, quand il n'y avait pas de dommages important aux nerfs eux-mêmes, a permis de récupérer la perte d'audition. La détérioration de l'audition commence généralement avec celle des cils sensoriels dans la partie basse de la cochlée ce qui diminue d'abord la sensibilité aux hautes fréquences ; et c'est justement cet endroit que la Thérapie par le Son rééduque.

Cette auto-thérapie ne nous demande rien de plus que d'écouter pendant un certain temps chaque jour des cassettes de musique classique spécialement enregistrées et agréables. Nous n'avons même pas besoin d'écouter véritablement. Nous pouvons mettre le son du baladeur à un niveau très bas et faire toutes nos tâches quotidiennes quelles qu'elles soient. L'effet de recharge du cerveau permet un dégagement d'énergie à travers tout le corps.

La grande contribution de Tomatis à la science fut de définir le rôle que l'oreille joue dans le corps humain. Il nous dit que le rôle de l'oreille n'est pas seulement d'entendre mais aussi de faire du bien à tout l'organisme grâce à des stimuli sonores. L'électro-encéphalogramme nous montre que le cerveau utilise de l'énergie. Cette électricité est fournie par les noyaux gris qui sont comme

des batteries constamment en train de se charger. L'énergie qui est déchargée peut être captée. Ces explosions d'activité ne proviennent pas de processus métaboliques mais de la stimulation de cette zone par des énergies extérieures. Notre batterie est rechargée via l'oreille. Il y a 24 600 cellules sensorielles au niveau de la membrane basilaire de l'organe de Corti et il y en a énormément dans la zone des hautes fréquences. Si on augmente sa capacité à se recharger, par l'écoute de hautes fréquences, la zone de la membrane basilaire qui a le plus de cellules sensorielles est stimulée, ainsi que ces noyaux spéciaux du cortex qui chargent le plus l'énergie.

Il ne s'agit pas seulement d'exposer l'oreille à des hautes fréquences. Nous ne sommes pas habitués à ces fréquences et nous ne pourrions pas nous recharger avec les musiques filtrées tant que les portes de notre oreille interne ne seront pas ouvertes. Il faut faire une rééducation de l'oreille moyenne, et c'est dans ce but que la musique est enregistrée à travers l'Oreille Électronique du Dr. Tomatis.

Cette machine complexe constitue l'essence même du traitement. L'appareil utilise des filtres, modifiant d'une façon sélective les basses et les aigus. Il y a deux systèmes de filtres, l'un en bas qui augmente les basses et minimise les aigus, et l'autre en haut qui fait le contraire. (Ce qu'il y a de bien c'est que vous n'avez pas besoin de comprendre pour que ça marche !) Les sons ne peuvent être passés qu'à travers un seul canal. Un canal relaxe les muscles de l'oreille moyenne et l'autre les stimule. Le passage d'un canal à l'autre est régulé par une barrière électronique qui s'ouvre et se ferme selon l'intensité du son, créant un mouvement de balancier. Ces alternances de tensions et de relaxation agissent comme une

gymnastique et conditionnent les muscles de façon à ce qu'ils soient capables par la suite de réguler l'action eux-mêmes. Une perception fidèle des sons, et qui devient une habitude ! L'oreille aura découvert sa pleine capacité auditive et son pouvoir de recharger le cerveau.

Comme le son est transmis au cerveau sous forme d'influx nerveux, la charge d'énergie est apportée au cortex par le biais du système nerveux, apportant du dynamisme là où il en manque. De même que l'énergie réparatrice de la chair, l'énergie mentale est entièrement bienfaisante, améliorant la créativité des artistes, apportant sommeil réparateur à l'insomniaque tout en réveillant les léthargiques, harmonisant les chemins cérébraux perturbés qui sont la cause de problèmes d'élocution et de langage, remontant le moral des dépressifs, et dans certains cas ouvrant l'enfant autiste à la communication avec les autres.

Étant donné qu'il s'agit d'une rééducation de l'oreille, la Thérapie par le Son est un processus qui prend du temps. Les effets de la cassette ne seront pas immédiats. En moyenne, 100 à 200 heures d'écoute sont nécessaires avant de remarquer des changements dans le niveau d'énergie et le sentiment de bien-être. Mais une fois que l'oreille moyenne a été entraînée à répondre aux hautes fréquences le cerveau se recharge rapidement. S'il vous arrive de sortir sans votre baladeur et de rentrer fatigué, 10 minutes de relaxation avec la musique équivaldront à des heures de sommeil. Faites régulièrement des séances de recharge d'énergie et vous oublierez ce qu'est la fatigue.

Ça a l'air magique et ça l'est, car la magie n'est qu'une loi naturelle qu'on n'avait pas comprise auparavant. Le travail de Tomatis est totalement

scientifique ; ses découvertes ont été testées et confirmées par l'université de la Sorbonne à Paris qui leur a donné le nom d'Effet Tomatis. A la suite de cela il a été fait membre de l'Académie de Médecine et de l'Académie des Sciences.

Peut-être que le plus grand avantage qui nous est donné par l'Effet Tomatis, c'est plus de temps disponible. Une fois que le système auditif a été ouvert, le sommeil peut être écourté de deux, trois ou même quatre heures par nuits, avec un réveil plein de vitalité et du temps en plus à utiliser. L'énergie ne faiblit jamais, tandis que la calme et la détente nous envahissent d'heures en heures. C'est notre énergie naturelle qui était auparavant bloquée et qui maintenant peut circuler.

Tout le monde a plus ou moins de blocages qui sont dus à des distorsions de l'audition. Au début de sa vie, afin de ne pas entendre des sons qui ne lui plaisent pas, un enfant peut se rendre sourd dans la zone des hautes fréquences, fermer son diaphragme auditif et se mettre en retrait dans le domaine de la communication en choisissant involontairement et inconsciemment les circuits cérébraux les plus longs. Il perd alors beaucoup de son potentiel, en particulier la capacité d'entendre le langage parlé ; dans les cas extrêmes, il peut devenir dyslexique ou avoir d'autres troubles du langage difficiles à diagnostiquer. Le Dr. Tomatis, qui a découvert la relation étroite existant entre notre attitude mentale et notre audition, a traité avec succès plus de 12 000 patients atteints de dyslexie en rendant leur oreille plus réceptive. Il a montré que si certaines fréquences basses ne peuvent être entendues, la zone au dessus de ces fréquences est bloquée elle aussi. Mais si l'oreille est rééduquée et que la barrière est abaissée à moins de

1000 Hz, toutes des autres zones se réveillent très rapidement et le sujet est capable d'utiliser toute la vitalité dormante qui était en lui.

Nous devons distinguer entre les sons de charge, ceux qui sont riches en harmoniques hautes, et les sons de basses fréquences qui, au contraire, vous déchargent en énergie. Entre 3 000 et 20 000 Hz, les sons servent principalement à réveiller le cortex, tandis que les basses fréquences fatiguent le système cérébral ; cela peut même être dangereux si le cortex se décharge plus qu'il ne se charge. Les rythmes sourds, les tam-tams, sont faits pour faire bouger le corps et mettre les gens dans un état second, une sorte d'hypnose, qui les met à la merci d'esprits plus puissants, comme celui du Grand Sorcier de la tribu par exemple. Les sons aigus au contraire vous permettent d'avoir une conscience alerte et d'être vous-même au meilleur niveau.

L'implication de ceci au niveau de la dynamique psychique est que les personnes dépressives ont tendance à écouter plus les basses fréquences que les hautes ; et comme la voix est directement connectée à l'oreille, les dépressifs parlent souvent d'une voix basse et monotone. L'oreille a perdu sa capacité à être une antenne connectée aux forces vitales. Au contraire, la personne dont l'oreille a été entraînée aux hautes fréquences s'accorde à tous ces sons de charge qui sont autour de nous, récupérant une source d'énergie et améliorant son bien-être. Parmi toutes les professions, celle de chef d'orchestre a la plus grande longévité, puisque ceux-ci passent la majeure partie de leur temps à écouter en direct de la musique classique, celle qui contient les meilleures fréquences.

Le Dr. Tomatis dit : « Les jeunes d'aujourd'hui cherchent à stimuler leur cerveau. Le problème est qu'ils

le stimulent non avec des sons de charge mais avec des sons de décharge. Dans la musique qu'ils écoutent il n'y a pas d'harmoniques hautes. Plus ils écoutent, plus ils se sentent fatigués, et plus ils sont obligés d'augmenter le volume. Cette musique vous décharge. Elle oblige le corps à faire des mouvements mécaniques. Cela met les muscles à l'épreuve sans recharger l'organisme. »

Il est impossible d'être en bonne santé quand le système cérébral ne marche pas bien, et quand on parle du cerveau, cela rend les gens nerveux. « On en sait encore tellement peu sur le cerveau ! » dit-on, et cela veut tout dire ! Tout ce mystère rend le cerveau aussi terrifiant qu'une maison hantée ; on a même peur de regarder par la fenêtre, de voir des choses remuer toutes seules.

« Recharger le cerveau ! » disait un homme inquiet. « Mais alors qu'est-ce qui arrive quand on ne peut plus recharger le cerveau ? »

Et bien oui, il arrive un moment où le cerveau ne peut plus être rechargé : cela s'appelle la mort. Jusque là, notre cerveau est continuellement en train de se charger et de se décharger avec les sons qui l'environnent, et il serait sage de décider de notre environnement sonore tant que nous avons un cerveau pour le faire. A moins de le maintenir tonique, notre cerveau se détériore peu à peu avec les années, et c'est là que réside le gros problème des personnes âgées. Il est très dur de se sentir à la charge des autres. Toute la famille se battrait pour recevoir Papy et Mamie s'ils étaient dynamiques, pleins de bonnes idées et de présence d'esprit, et avec une santé parfaitement contrôlée par l'ordinateur central du corps. Cette période de la vie nous attend tous. Plutôt que de faire des économies à la banque (ou en même temps) pour nous permettre une certaine indépendance financière quand

nous serons vieux, ce serait mieux d'accumuler la richesse la plus fondamentale, l'énergie vitale qui circule à travers nous grâce au cerveau.

Nous n'avons pas besoin de faire des économies d'énergies comme si c'était du pétrole. Il n'est écrit nulle part « vous avez ça et après c'est fini ! ». C'est l'énergie du cosmos qui passe à travers nous, ou du moins qui essaye. Le plus souvent elle ne peut pénétrer et nous contourne comme l'eau d'une rivière contourne un rocher. Elle est disponible, il nous suffit de la laisser entrer. Les exercices de Yoga nous apprennent à la diriger dans tel ou tel muscle. La mettre en relation avec notre cortex n'est pas plus difficile que la mettre en relation avec nos muscles.

Cette charge d'énergie, avec ses effets sur les lobes frontaux qui commandent l'attention et la concentration, rend la thérapie très intéressante pour les étudiants. Les mots et les idées sont plus vite absorbés et retenus, et la créativité est augmentée. L'augmentation de l'énergie du Cortex permet aux idées de s'exprimer plus facilement et de façons plus diverses. Par l'action de la thérapie sur la membrane basilaire, riche en fibres sensorielles, la perception générale de l'espace est améliorée et l'image du corps harmonisée.

Il faut souligner que cette technique électronique ne conditionne en rien le sujet d'une façon artificielle. Il ne s'agit pas de configurer les oreilles et le cerveau mais simplement de les aider à s'ouvrir totalement aux perceptions auditives de façon à ce que des personnes qui ont été traumatisées, frustrées ou bloquées par des incident dramatiques dans leur vie, puissent récupérer une liberté dans leur propre façon d'être. Les agressions qui ont causé une fermeture partielle de l'oreille aboutissent à un repli sur soi-même vis-à-vis des autres

personnes et du monde en général. Cette thérapie a de vastes applications psychologiques, renforce les principes de psychanalyse et en rationalise le processus. Les deux ont le même but : que la personne devienne plus mature. Alors que la psychanalyse met beaucoup de temps à vous débarrasser de vos complexes, la Thérapie par le Son arrive au même résultat par des voies plus rapides, en travaillant directement sur les structures mentales.

Le Dr Sarkissov, psychanalyste, lors d'une conférence au Congrès International de la SECRAP en 1972, décrit certains patients dont il avait accepté de faire l'analyse, assez réticents et sans grand espoir d'être guéris. « Les résultats de ces analyses confirment mes doutes quant à la possibilité de guérir complètement de tels patients. Plus le temps passe et plus je doute de pouvoir faire plus que d'améliorer un peu leur condition. Je décidais donc de les laisser entreprendre un traitement avec l'appareil de Tomatis. Ils ont accepté non seulement avec plaisir mais même avec gratitude et beaucoup d'espoirs, et j'ai réalisé, bien qu'ils n'en aient absolument pas parlé, qu'ils étaient parfaitement conscients que le traitement psychanalytique seul ne pourrait pas les guérir. Le matériel qu'ils ont apporté pendant les sessions a alors changé radicalement. A chacun, l'appareil Tomatis a fait remonter le fantasme de la poitrine maternelle et de la naissance, et l'analyse de ces fantasmes a été accompagnée d'un complet changement de personnalité. Tous ces patients avaient en commun un noyau autiste inconscient : leurs contacts émotionnels étaient sans vie et sans chaleur, leurs analyses tournaient en rond sans découvrir aucune cause particulière de blocage, une difficulté de communiquer à la base. La Thérapie par le Son a rapidement réduit ce noyau autistique. En l'espace

de quelques mois l'autisme a fait place à une heureuse prise de conscience, et leur analyse est devenue fructueuse. Les réserves que j'avais vis-à-vis de ces patients ont cédé devant leur superbe optimisme et leur capacité à guérir complètement.

Un de ces patients exprimait son étonnement en remarquant qu'il avait été tout d'un coup capable de faire de grands progrès, facilement et sans anxiété, alors qu'il se souvenait qu'avant le traitement, les efforts que lui demandait la psychanalyse lui semblaient immenses et hors proportion par rapport aux progrès qu'il obtenait. Il considérait le traitement Tomatis comme un raccourci de grande valeur qui l'avait rendu capable de se jouer de ses difficultés. »

Le Dr. Sarkissov explique que notre destinée est enregistrée quelque part à l'intérieur de nous comme sur une bande magnétique qui sauvegarde tout ce dont nous faisons l'expérience. Cette sauvegarde à son tour joue un rôle déterminant dans notre devenir. Aucune de nos actions n'est indifférente et chacune affecte notre futur, puisque nous sommes en création perpétuelle de nous même. Une bande magnétique ne s'efface pas toute seule. Il faut un appareil spécial. Il est donc très difficile d'effacer de notre esprit les bandes de notre passé qui sont enregistrées dans notre subconscient. « Nous avons deux possibilités pour le faire. » continue le Dr. Sarkissov. « La première est de faire remonter le niveau inconscient au niveau conscient, dans le présent. C'est la méthode de la psychanalyse. Cela demande beaucoup de temps, de courage et de persévérance. L'appareil de Tomatis nous apporte une autre possibilité. Il réussit à effacer la « bande » sans l'amener au niveau conscient. Cela permet d'éviter au patient la souffrance du revécu. Pendant le

traitement il continue à dévider la « bande » de sa vie sans difficulté. Les expériences traumatisantes de son passé sont effacées directement dans son subconscient, le libérant de ses fixations et éliminant les obstacles à un fonctionnement normal. La personnalité est alors libre de se développer sans gêne et retrouve l'énergie subconsciente qui était bloquée. »

La même chose peut s'appliquer aux névrosés légers et aux personnes en relativement bonne santé comme nous tous. Nous pouvons faire l'écoute simplement pour recharger notre cerveau, tandis que nos centres de contrôle sont re-équilibrés, les choses se résolvent d'elles-mêmes à des niveaux profonds et sans que nous ayons besoin de savoir ce que c'était – ni même d'admettre qu'elles étaient là. La complexité devient simple – fait incroyable à notre époque de complications et de désespoir.

L'Audio-Psycho-Phonologie est un système cybernétique d'une complexité épouvantable et ce que vous venez de lire a de quoi bouleverser l'esprit. Mais quand on en vient à l'utilisation, la complexité importe peu. C'est comme l'électricité : vous n'avez pas besoin d'en comprendre le principe pour allumer votre chambre ; tout ce que vous avez besoin de savoir c'est comment mettre une ampoule et appuyer sur l'interrupteur. Pour recevoir les bienfaits de la Thérapie par le Son il suffit de glisser une cassette dans un appareil et d'appuyer sur le bouton. Et vous n'avez pas besoin de temps. Grâce au baladeur vous pouvez faire tout le programme d'écoute tout en continuant vos activités habituelles – avec quelques exceptions telles que le tennis ou l'amour.

Cela ne veut pas dire que l'écoute des cassettes va

tout guérir, ou qu'elle aura exactement le même résultat que la thérapie originelle. Le traitement de problèmes graves demandera toujours la mise en œuvre d'un spécialiste. L'équipement de Tomatis permet des fréquences plus hautes que le baladeur, et les thérapeutes formés à la méthode Tomatis ont des techniques supplémentaires. Ce traitement à domicile a deux grands avantages : il met cette grande découverte à la disposition d'un plus grand nombre ; et les effets, si on met plus longtemps à les obtenir, peuvent être entretenus puisque la personne garde les moyens de refaire le programme pendant des mois, des années, toute sa vie, comme le font la plupart des utilisateurs satisfaits.

Une autre considération est le coût. Le prix des cassettes et d'un baladeur ne représente qu'une faible partie du prix de la plupart des thérapies. Et la puissance de volonté requise est minimale par rapport à une analyse, ou même à une méditation. En fait la Thérapie par le Son est parfaite pour ceux qui n'ont pas de volonté.

Malgré tout il leur faut un sursaut de vivacité pour entreprendre l'écoute journalière et accepter que ce son ne soit pas exactement le même que celui qu'on entend assis dans un siège d'une salle de concert. Certaines personnes n'aiment pas le son grinçant de la musique filtrée, mais d'autres l'apprécient beaucoup. Peut-être que le niveau de tolérance est directement lié au désir de s'améliorer. Il est certain que le désir de garder sa surdité, ou son insomnie, ou sa fatigue perpétuelle va faire obstacle au son. A l'inverse, il y a ceux qui veulent absolument s'améliorer et qui deviennent positivement « drogués » à la musique thérapeutique et qui perdent tout intérêt à écouter de la musique « normale ». L'un d'eux disait : « J'ai commencé à écouter mes cassettes

normales et j'ai vite réalisé que ça ne m'intéressait pas. C'est comme de boire un bloody mary en oubliant d'y mettre la vodka ! »

L'effet Tomatis n'a pourtant rien à voir avec l'effet de l'alcool. La différence entre le coup de fouet que donne un alcool fort et la Thérapie par le Son est que cette dernière donne un coup de fouet à votre santé et que ce coup de fouet est durable. L'alcool vous abruti l'esprit tandis que le son vous le rend brillant. Une personne a décrit cette sensation comme « avoir une nouvelle tête ». Une autre dit que son esprit a pris une douche. Quand on enlève ses écouteurs après une demi-heure d'écoute ou plus, on a une sensation intense entre les oreilles, comme de l'énergie rayonnante, une vivacité tranquille, calme, qui n'a rien à voir avec la fièvre due à un médicament chimique ; on se sent bien comme quand on a reçu de bonnes nouvelles et qu'on est rempli de joie de vivre.

Les personnes qui ont fait une Thérapie par le Son pour soigner leurs divers problèmes témoignent de nombreux effets secondaires forts agréables : énergie et bien-être. Pour les personnes en bonne santé, cela constitue simplement un plus. Mais les personnes en bonne santé n'ont pas l'habitude de chercher des traitements pour la maintenir. Elles font la Thérapie pour avoir un petit peu de brillant supplémentaire, de même qu'elles passent leur voiture à la cire régulièrement.

Qui penserait à aller voir un thérapeute du son pour lui dire : « je n'ai aucun besoin du traitement, mais je le voudrais pour les effets secondaires ! » ? Pour cette raison, qui au Canada penserait à aller voir un thérapeute de la méthode Tomatis ? Ils peuvent se compter sur les doigts de la main ! Mais l'écrivain canadien que je suis est tombé dessus comme sur un trésor caché dans le noir, et

je réponds à la loi universelle de l'offre qui dit :
Faites passer l'information !

Quelques informations complémentaires sur les niveaux sonores

Le bruit peut vous faire perdre de l'audition. Si vous êtes exposé souvent à un bruit supérieur à 85 décibels, vous faites partie de la population qui risque de toujours dire « pardon, vous pouvez répéter ? ». Voici une petite liste des bruits courants auxquels notre oreille est soumise :

Source du bruit	Niveau de son
Soupir	10 dB
Peu de circulation au loin	50 dB
Machine à coudre	60 dB
Réveille-matin	80 dB
Aspirateur, Moulin à café, Sonnette	85 dB
Mixeur, hachoir, gros camion	90 dB
Tondeuse à gazon, séchoir à cheveux	95 dB
Scooter, machines d'usine	100 dB
Bébé qui crie, discothèque	110 dB
Concert de rock, coup de tonnerre, sirène d'ambulance	120 dB
Feu d'artifice, décollage d'avion	150 dB
Coup de feu	170 dB

Une augmentation de 10dB multiplie le bruit par 10. Plus le son est fort moins vous pouvez le supporter longtemps sans dommages. Par exemple vous pouvez supporter un bruit de 85dB pendant 8 heures, mais un bruit de 110dB, 1 minute et demie seulement. A 95 dB la détérioration de votre oreille commence. A 100 dB la douleur commence. Prenez soin de vos oreilles !

Chapitre 2

Branchée au Cosmos

« Si vous branchez un oscilloscope sur les chants grégoriens, vous constaterez qu'ils se situent tous dans la partie qui recharge l'oreille. »

Alfred Tomatis

Si je regarde en arrière, il n'est pas étrange finalement que j'ai été la première personne dans ce pays à pousser la porte de la Thérapie par le Son car j'ai toujours vécu en dehors des sentiers battus. Par exemple, vous pouvez lire mon livre « And the Children Played » (Tundra Books, Montréal, réédité en 1984 – « Et les enfants jouèrent », non-disponible en français.) sur mon expérience d'éducation de mes enfants par eux-mêmes à la maison (ce qui est totalement différent de les éduquer à la maison).

Une de ces enfants, Rafaele, après avoir réussi son examen de collège (équivalent du baccalauréat et sa première expérience scolaire) continuait son éducation autodidacte et passait l'année 1977 à Paris pour parfaire son français. Là, coup de chance comme on dit, elle rencontra un médecin Canadien-Français qui étudiait la thérapie par le son avec le docteur Tomatis. Rafaele lui parla du syndrome du cocktail de sa mère qui posait un gros problème à toute la famille, bien qu'on fasse tout

pour le rendre supportable.

Mon problème était le suivant : il m'était impossible d'avoir une conversation si d'autres personnes parlaient dans la pièce. S'il fallait que je parle à quelqu'un ou que j'écoute avec d'autres voix en bruit de fond, ces vibrations croisées m'épuisaient. A la maison j'étais toujours en train de demander le silence puis d'essayer de tenir une seule conversation pendant que tous les autres étaient obligés de se taire. Ma vie sociale s'étiolait, pour ne pas dire plus, et cela allait de pire en pire. Quand mon éditeur faisait un cocktail de lancement pour un de mes livres, j'étais obligée de filer discrètement après quelques minutes pour rentrer à la maison. Heureusement il y avait toujours beaucoup à boire et je n'ai jamais entendu dire que quelqu'un l'ait remarqué.

J'ai mentionné cette maladie à de nombreuses personnes qui m'ont dit qu'elles avaient aussi le même problème. Naturellement le docteur Canadien a reconnu tout de suite cette maladie dès que ma fille la lui a décrite. Il lui dit que cela pouvait être guéri par la Thérapie par le Son. Elle lui demanda ce que c'était, me rapporta les explications, et heureusement pour moi, j'y ai cru !

Si bien que, quand il est revenu à Montréal pour ouvrir son cabinet le printemps suivant, j'étais là ! Nous avons eu une agréable conversation (il n'y avait personne d'autre en train de parler dans la pièce) et quelques jours plus tard mon traitement a commencé.

Tout était mystérieux depuis le mot « Commencez », car le mot « Commencez », c'était « Bip ». Connectée par un casque d'écoute à une machine de science-fiction avec laquelle le thérapeute produisait des sons aigus en tournant une poignée, je devais déterminer quand j'entendais quoi et où. Pendant cela il

dessinait un graphique avec des crayons de couleur. Ces tonalités aiguës me faisaient du bien et j'attribuais ce bien-être à la concentration digne d'un yogi nécessaire pour décider si le son venait de la droite, de la gauche ou du centre. Je devais aussi dire si une séquence de sons montait ou descendait. Et quelques fois je ne savais pas. Je répondais puis je me reprenais. C'était comme si j'étais en train de passer un examen que je ne voulais pas rater.

Le casque fut changé pour un autre qui n'était pas du tout posé sur mes oreilles. J'ai été stupéfaite d'apprendre que je pouvais entendre à travers mes os aussi bien que par mes oreilles. J'ai découvert qu'on pouvait entendre avec notre corps tout entier. Nous étions dans le centre de Montréal et le bruit du trafic dehors ressemblait à une salve d'artillerie. Cela m'avait littéralement anéantie à mon arrivée et maintenant ça m'était bien moins désagréable grâce à ces petits bruits électroniques. Je ne pouvais pas en croire mes oreilles, - ou mes oreilles n'osaient pas croire en un tel soulagement que ce son, pourtant également stimulant, leur promettait : la fin de mon martyre.

Quand le test d'audition a été terminé, le thérapeute a été capable de déterminer la nature précise de mon problème. Il en a vu également un autre que je n'avais pas pensé à mentionner car je ne pensais vraiment pas que cela pouvait y être lié : mon incapacité totale vis-à-vis des choses techniques. Tel un clairvoyant, il avait lu ça dans ses graphiques. Et c'était parfaitement vrai. Je pouvais tout juste changer une ampoule, quant à changer un plomb, il n'en était pas question ; j'étais même obligée de demander à l'un des enfants de me changer mon ruban sur ma machine à écrire ! Le jour où on a livré une chaîne stéréo les enfants m'ont montré

comment m'en servir. Je me suis surprise à dire « Je dois appuyer sur Stop ? Mais je ne serai jamais capable de faire ça ! ». Toute la famille en rit encore. (Mais c'est moi qui rirai la dernière.)

Ensuite on m'a expliqué la thérapie - avec des mots simples adaptés à mes capacités techniques. Comme il est malgré tout impossible d'expliquer vraiment les principes de la Thérapie par le Son avec des mots simples, j'ai bien été obligée de le croire sur parole. Il m'a semblé qu'un programme spécifique d'écoute allait être réalisé pour moi. Qu'il consisterait principalement en de la musique de Mozart et que je m'assiérais et l'écouterais pendant 3 heures tous les jours de la semaine pendant six prochaines semaines.

« C'est tout ? » ai-je demandé. « Il n'y a rien de plus que ça ? »

« Oui. Apportez de la couture ou une broderie à faire. C'est mieux d'absorber le son d'une façon subconsciente, votre attention étant fixée sur quelque chose d'autre. »

Il apparaît que les femmes qui suivent la thérapie font des travaux d'aiguilles et que les hommes font des puzzles. J'étais très heureuse d'être une femme.

Je me suis installée dans ma routine : tous les jours conduire 30 kilomètres pour aller de ma ferme jusqu'à St Agnès de Dundee, m'asseoir confortablement dans un fauteuil dans une petite pièce, avec mon casque sur les oreilles, mon ouvrage de couture et mon thermos de thé. J'écoutais du Mozart, concertos pour violons, symphonies, musique de chambre, tout commençait normalement et puis de temps en temps un petit son grinçant assez doux. Puis imperceptiblement les sons bas s'effaçaient devant les cordes. Après un moment, même

les cordes sonnaient jusqu'au grenier ! C'était étrange, mystérieux, et agréablement pervers. Pourtant je me posais des questions. Il me semblait tout simplement impossible que de passer trois heures assise à écouter de la musique grinçante puisse me soulager d'autre chose que de 36 dollars. (Maintenant le prix est beaucoup plus élevé, tous les prix bas on été « filtrés », comme les tonalités basses la musique de la Thérapie par le Son.)

Tout l'équipement à l'origine de la thérapie était empilé dans une pièce à côté et manipulé par un assistant. Cela avait l'air passablement inquiétant, avec ces lumières clignotantes, ces manettes qui tournaient, et je passais devant rapidement tout en remarquant les câbles qui passaient sous les portes comme des serpents pour d'autres patients confinés dans leurs tanières. C'était bon de savoir que d'autres voulaient aussi saisir leur chance, et pourtant, quand j'y pense, je ne les ai jamais vus. Je me demandais quel pouvait être leur programme d'écoute personnalisé pendant que je m'imbibais du mien fait pour dénouer les nœuds qu'il y avait dans ma tête - ou quoique ce soit d'autre qui avait bloqué une vie sociale qui ne me tentait pas tellement, il faut le reconnaître. Je faisais surtout ça par peur que mes problèmes d'audition ne tournent à la surdité. J'avais vu ma mère perdre peu à peu son audition et s'isoler peu à peu de la compagnie des humains et, presque pire, de la musique. Nietzsche l'a dit en écrivant : « Sans la musique, la vie serait une erreur. »

J'ai fait cela semaine après semaine, essayant à la maison de donner une explication boiteuse de ce périple journalier. Ils en ont déduit que la Thérapie par le Son était une espèce de guérison par la foi. Si cela avait été ça, ça n'aurait pas marché car je commençais à la perdre, la

foi. Aucun signe de guérison en vue ! J'observais mes réactions avec une anxiété croissante, comme une hypocondriaque prenant son pouls toutes les cinq minutes. Ça allait ni mieux ni pire. Je commençais à ressentir d'une façon désagréable le temps que j'y passais. Et ma voiture consommait beaucoup d'essence.

La quatrième semaine m'a offert un peu de changement sous la forme d'une technique de vocalises. On avait mis un microphone sur la table de ma petite pièce et j'avais droit à une nouvelle bande à écouter dans mon casque. Une voix féminine m'a donné des instructions, puis a dit des mots d'une voix sifflante pleine de hautes fréquences, laissant un espace entre chaque. Dans cet espace, je devais répéter le mot dans le micro. Pendant que je faisais cela, ma propre voix, également filtrée vers l'aigu, me revenait dans les oreilles. Étant donné mon expérience passée d'actrice radiophonique, je me sentais tout à fait à l'aise avec le micro. Mais je n'aurais jamais cru que je serais obligée de le faire avec un tel script !

Ensuite un moine avec une belle voix a chanté des phrases de chants grégoriens, avec un écho de cathédrale derrière. Lui aussi il attendait que je répète, et j'étais bien contente qu'il ne puisse pas entendre car je chante terriblement faux.

C'était exténuant. J'ai été submergée par une profonde fatigue. Mon thérapeute m'avait prévenue que je risquais de ressentir de la fatigue : cela voudrait dire que la thérapie fonctionne, que l'effet commence à se faire sentir dans le muscle de l'oreille interne, que les circuits cérébraux sont en train de se remettre en ordre. Il me l'a expliqué à nouveau. Je ne pouvais pas suivre ce qu'il me disait. Je n'en avais pas la force. L'immense

fatigue qui m'avait envahie pourrait seulement être comparée à celle qui suit la mise au monde d'un enfant - ou à la fin de l'écriture d'un roman. En arrivant à la maison après mes 30 Km de conduite, j'ai à peine pu m'extirper de la voiture. De toute façon je déteste conduire ; les voitures sont des machines et je déteste les machines !

Et puis - comment est-ce que ça a commencé ? - la première fois que je l'ai remarqué j'étais au volant arrêtée dans un embouteillage. C'était une sorte de douce vibration dans ma tête, la sensation que quelque chose était sur le point de décoller. J'ai commencé à chanter, en utilisant la technique bouche fermée que l'on m'avait apprise pendant mes sessions. J'ai chanté sur le chemin du retour de Montréal, bouche fermée, sur l'autoroute. Quand je suis arrivée à la maison, j'ai constaté avec surprise que je n'étais pas fatiguée. Loin de là ! J'ai fait des choses dans la maison jusque tard le soir, je me suis réveillée tôt le lendemain, parfaitement reposée. L'effet était subtil - pas une explosion mais la sensation d'être pleine d'une énergie profonde et calme. C'était l'énergie autrefois bloquée qui était maintenant disponible prête à répondre à mes besoins. Cette sensation de bien être augmenta de jour en jour, avec des pics - généralement le soir alors que j'aurais dû être fatiguée - et envoyant un dynamisme éclatant dans mes veines comme si j'étais branchée à une prise électrique. J'ai dit à mon thérapeute : « J'ai l'impression d'être branchée au cosmos ! »

Il s'est contenté de sourire. Il le savait. Il avait fait lui-même la thérapie qui faisait partie de son stage en France. Sa sérénité en était l'un des résultats caractéristiques. Mais je l'ai quand même vu tout excité,

le jour où il a ouvert la porte d'une autre chambre d'écoute en me désignant un enfant avec un casque d'écoute et allongé sur un canapé. « Cet enfant », m'a-t-il dit doucement, « était tellement hyperactif que ses parents pensaient à le mettre dans une institution. Maintenant il s'allonge, calme, pendant trois heures tous les jours en écoutant Mozart. » Plus tard la mère du garçon et venue suivre le traitement aussi et toute la famille vit en parfaite harmonie.

Pendant toute la semaine, je bougeais dans un état d'exaltation perpétuelle. Avant de commencer ma thérapie, je travaillais sur un roman. Je m'étais arrêtée, complètement bloquée. Soudain les mots se sont mis à couler de nouveau. Je m'asseyais et griffonnais pendant mes sessions et je travaillais encore à la maison jusqu'à minuit, alors que d'habitude je ne pouvais pas écrire l'après midi. (Ce livre avait pour titre « The Selena Tree » (L'Arbre de Lune). Totalemment de circonstance.)

Il semblait que je n'avais plus besoin de dormir. Quand j'allais me coucher, ce n'était pas parce que j'étais fatiguée mais parce que le jour suivant allait arriver et que je pensais que je devais me coucher. Pendant des années j'avais eu des difficultés à dormir et je mettais un point d'honneur à me mettre au lit à neuf heures, à lire pendant une heure, à tourner pendant encore deux heures, de façon à m'endormir vers minuit et avoir les huit heures de sommeil dont j'avais besoin pour une bonne matinée de travail. Cela voulait surtout dire que je n'avais pas de soirées et que personne dans la maison n'en avait non plus : tous étaient obligés de marcher sur la pointe des pieds et se contentaient de murmurer. Maintenant je les envoyais se coucher pendant que je m'occupais de la maison, tapais à la machine, cuisinais,

nettoyais, faisais ma correspondance, et toutes les autres choses qui me passaient par la tête. Et quand je m'allongeais pour dormir, miraculeusement, je dormais !

Une après-midi de ma sixième et dernière semaine, comme j'étais assise à écouter dans ma petite pièce, le thérapeute est entré. Aussitôt je me suis tendue, morte de peur à la pensée qu'il allait me parler. Non seulement je devais rester silencieuse quand il y avait des voix en bruit de fond, mais aussi quand il y avait de la musique.

Il a commencé à parler. Comme d'habitude, j'ai commencé à remuer les mains frénétiquement en disant : « J'écoute la musique ! Je ne peux pas parler quand j'écoute la musique, je n'ai jamais pu ! »

Il a souri et m'a dit calmement : « Maintenant vous pouvez. »

J'ai stoppé net et je l'ai écouté. Je me suis aventurée à lui répondre. Nous avons bavardé de choses et d'autres tandis que la musique jouait, et il avait raison : j'étais guérie.

Je suis allée dans les boutiques et j'ai parlé aux vendeurs, avec un bruissement de voix tout autour de moi. Pas de problème. Je ne pouvais pas y croire. Ni ma famille quand je suis rentrée ce soir là. Je suis entrée dans la maison et tout le monde s'est arrêté de parler comme d'habitude. « Continuez » ai-je dit légèrement, « cela ne me dérange pas du tout ! »

Maintenant je devenais intensément curieuse de savoir comment c'était arrivé. J'avais demandé plusieurs fois : « Qu'est-ce que le son fait exactement ? » et je n'avais jamais pu comprendre la réponse. Cela ne pouvait pas se dire en 2 mots. (Il faudrait que quelqu'un écrive un livre !) Ça avait à voir avec recharger le cortex du cerveau,

avec en plus une sorte de théorie au sujet d'un retour dans le ventre de la mère et d'une renaissance à travers le son. Ce qui était aussi clair pour moi que si je regardais à travers un mur d'eau.

« Ça marche, » disait le thérapeute. « C'est ça qui compte. »

C'était vrai. Depuis ce jour et jusqu'à maintenant, je n'ai plus jamais eu de problème de conversation avec plusieurs personnes – bien que mes filles aient été déçues au sujet des sacs en papier. Vous voyez, en plus de tout le reste, mon audition a toujours été très bonne, et il y avait quelque chose dans le craquement des sacs en papier qu'on plie qui frappait mes tympans comme des épées. Les jours de courses, donc, pendant qu'on déballait ce qu'on avait acheté à l'épicerie, je prévenais toujours : « Ne pliez pas les sacs tant que je ne suis pas sortie. » et je quittais la cuisine en laissant tous les sacs vides et non pliés.

Aussi les filles avaient espéré que la thérapie améliorerait ça aussi. Mais l'effet du son est d'ouvrir l'oreille à l'audition – et donc pour moi c'était encore pire avec les sacs. Rien n'est parfait !

Comme arrivait le jour où mes sessions d'écoute se termineraient, je commençais à me sentir inquiète. Et si tout ça disparaissait ? Je demandais à mon thérapeute – je le suppliais : « N'y a-t-il pas moyen que je puisse écouter ce genre de musique à la maison ? »

Il m'a assuré qu'il n'y en avait pas. « Vous seriez obligée d'acheter tout ça. » disait-il en agitant la main vers l'équipement. « Ça coûte vingt mille dollars. »

Si j'avais eu les vingt mille dollars, j'aurais acheté tout ça tout de suite.

« Et quand bien même vous auriez l'équipement,

vous ne sauriez pas vous en servir. » a-t-il ajouté.

C'était tout à fait vrai. Et étant donné le stade de développement technologique à cette époque, il avait raison, il n'y avait pas moyen. Il ne mentait pas. Simplement il ne savait pas qu'il parlait à quelqu'un à qui le destin venait de faire un clin d'œil.

Après ma dernière session il m'a fait un nouveau test d'audition, et a pu me montrer les changements que j'avais obtenus sur le graphique. Je n'avais pas besoin de regarder le graphique. Un graphique est seulement bi-dimensionnel. Je sentais dans toutes les dimensions complexes de mon corps les transformations qui avaient eu lieu. Sans dire un mot, je l'ai serré dans mes bras et je suis partie. Je me sentais étrangement seule, déconnectée de l'équipement.

Au fur à mesure que les semaines passaient, j'ai commencé lentement à me déconnecter aussi du cosmos. La merveilleuse énergie vacillait et s'affaiblissait. A la fin de la journée j'étais fatiguée comme tout le monde. De nouveau le sommeil me fuyait, bien qu'il n'y ait plus aucun signe de la maladie qui m'avait conduite à la Thérapie par le Son. La cure avait été efficace, mais je regrettais les effets secondaires. Rien que pour ça, j'aurais recommencé la cure en un clin d'œil.

J'ai essayé de me remonter le moral en allant à quelques réceptions, puisque j'étais maintenant normale audiométriquement parlant. Bien que je puisse parfaitement supporter le son des voix, je me rappelais que je ne pouvais pas supporter les réceptions. J'ai marché dans les champs, en chantant bouche fermée désespérément. Cette technique de chant bouche fermée qu'on m'avait apprise était la seule chose possible que je pouvais faire toute seule. J'ai chanté ainsi jusqu'à ce que

les oiseaux migrateurs quittent cette partie du Québec. Cela m'a un peu aidée mais sans les hautes fréquences en support, je chantais dans le noir !

Le blocage de l'écrivain devant sa page blanche me frappa de nouveau, j'étais désespérée. Mais je pouvais quand même faire quelque chose pour ça. J'ai établi un plan : à chaque fois que j'ai été complètement bloquée, je téléphonais à Montréal et je prenais rendez-vous pour faire une session. Les trois heures d'écoute ont toujours remis en route mon inspiration.

Évidemment cela m'obligeait à rester à vie dans les environs de Montréal, ou peut-être de Toronto, où j'avais compris qu'il y avait un autre thérapeute qui pratiquait.

La vie est cruelle, et les circonstances m'ont obligée à déménager deux ans plus tard dans le Saskatchewan. Installée dans une charmante petite ferme ancienne à la campagne dans le Minichinas Hills, j'ai senti que c'était pour moi l'endroit parfait pour vivre et écrire. En fait la vraie place pour écrire est dans ma tête, et j'aurais campé joyeusement au croisement des rues de Peels et de Sainte Catherine si j'avais pu avoir à nouveau cette vitalité sans limites, cette acuité calme et sans médicaments qui m'apportait l'inspiration telle des voix angéliques dans le vent.

Deux ans passèrent, mais mon esprit traînait toujours vers l'est. Coulant comme une rivière souterraine dans mes pensées, j'établissais des plans et des projets pour avoir plus de Thérapie par le Son. Je fus plus d'une fois sur le point de faire une demande pour être Écrivain Résident à l'université Concordia de Montréal, une idée idiote puisque je ne peux même pas « résider » dans ma propre maison mais dois toujours sortir à l'air libre, ne pouvant pas écrire autrement que

sous le ciel.

Certaines personnes ont toute leur vie un souvenir éblouissant, vivace du moment où elles furent demandées en mariage ; ou appris la nouvelle qu'elles avaient gagné à la loterie ; ou eu l'idée d'une grande invention. Toute ma vie j'aurai le souvenir éblouissant et vivace du moment où, un soir, dans ma ferme à la campagne, mon invité, Russ Powell, dit pour meubler la conversation : « Oh, vous connaissez l'abbaye Saint Peter à Muenster ? » Je ne la connaissais pas. J'avais juste lu le nom de Muenster sur la carte. « J'ai un cousin par alliance là-bas, un moine qui s'appelle Père Lawrence, » continua-t-il,

– je réprimais un bâillement –

« et il travaille avec la même thérapie que celle que vous avez suivie à Montréal. »

« Quoi ? » Je sautais sur mes pieds en renversant ma chaise. Russ me regarda un peu inquiet. « La Thérapie par le Son ? »

« Oui, » dit-il. « J'y suis allé la semaine dernière et il m'a fait une démonstration du test d'écoute. Ils utilisent la thérapie pour les étudiants du séminaire Saint Peter. »

Muenster ? Muenster ? Est-ce que c'était possible ? Russ me décrit le test d'écoute et le matériel électronique. Pas de doute : c'était le même. Sur des milliers de kilomètres carrés de campagne, j'avais atterri sans le savoir à quarante huit miles du paradis !

Le lendemain à l'aube je téléphonais à St Peter et naturellement tout le monde était déjà debout. Le Père Lawrence a écouté ma demande incohérente et m'a invité à souper à l'abbaye. Dans des bâtiments impeccablement tenus, j'ai trouvé une active confrérie d'éducateurs, de fermiers et d'innovateurs. Le Père Lawrence DeMong était une personne chaleureuse et dynamique, un

visionnaire pratique qui avait introduit la Thérapie par le Son dans l'école plus de deux ans auparavant. Donc c'était déjà là quand j'avais traversé le pays poussée par... quoi ? Cette force qu'on appelle de tant de noms différents.

« Je pense que des Maisons Religieuses comme les nôtres doivent aller de l'avant, passer des étapes. Ceci est une nouvelle étape très excitante mais qui ne sera pas passée très rapidement. C'est pour cela que nous, en tant qu'abbaye, avons pris cette initiative. »

L'initiative ne s'arrêtait pas là. Au dîner je rencontraï le Frère Oswald, qui était versé en aliments bons pour la santé et qui mettait tout son cœur dans l'élaboration des repas – légumes crus, graines de tournesol, tofu, pain noir, infusions. Il pratiquait aussi l'iridologie et soignait les frères avec quelques autres moyens inhabituels. Mais cependant ils ne suivaient pas la Thérapie par le Son. L'écoute prenait trop de temps et ils étaient très occupés.

Après le repas, Père Lawrence m'accompagna dans l'aile du Collège où se trouvait le laboratoire d'écoute. Et c'était là – le même fouillis de machines, pour un montant de vingt mille dollars. Multiplié par deux : car il y avait deux pièces côte à côte, chacune avec son Oreille Électronique, ses bobines et ses bandes et tous les appareils supplémentaires nécessaires.

Je n'arrivais pas encore à réaliser que ce n'était pas un rêve, que j'étais bien dans ce monastère au milieu de nulle part, équipé de tout cet appareillage électronique dernier cri, défrichant de nouvelles voies pour améliorer l'enseignement, la santé et le développement personnel. Je n'arrivais pas à bien entendre ce que me disait ce prêtre barbu en jeans et en sneakers. J'ai cru comprendre

qu'il me disait que je pouvais venir écouter autant que je voulais. Était-ce possible qu'il puisse me donner autant de temps pour mon traitement ? Et aussi je me demandais si je serais capable de le payer. Je m'enquerais du prix. Il éluda ma question d'un geste avec la main.

« Je vais vous donner une clé de la chambre d'écoute, » dit-il. « Vous pouvez venir écouter jour et nuit autant que vous voulez. »

Est-ce que cela voulait dire qu'il viendrait à ce moment pour faire marcher la machine ?

« Ces chambres d'écoute sont utilisées pendant les heures de classe, mais vous pouvez venir aussi tôt que vous voulez le matin ou, si vous préférez, le soir. Vous pouvez y passer la nuit si vous voulez. » Il fit un geste en direction des canapés de la pièce. « Voulez-vous commencer tout de suite ? »

« Mais... et mon programme d'écoute ? » m'aventurais-je à lui demander. Il lui faudrait sûrement en élaborer un d'abord.

« Voici les bandes. » Il me montra une étagère remplie de bandes magnétiques. « Elles sont toutes étiquetées. Celles à 8 000 Hertz donnent la recharge la plus rapide, mais vous pouvez en écouter d'autres, pour varier. Vous n'avez qu'à vous servir. »

Je lui dis poliment : « Mais qui va faire marcher l'équipement, mon Père ? »

« Vous ! »

Moi ????

« Je vais vous montrer tout de suite, » dit-il rapidement. « Il me reste quelques minutes avant les prières. » Avec un œil sur sa montre, il mit en marche toutes les machines, et s'imaginant que je pouvais comprendre l'anglais ordinaire, il dit : « Vous ajustez

l'intensité avec ce bouton, --le levier d'enregistrement a le même effet vous pouvez donc combiner les deux pour faire passer la lumière du rouge au vert, et plus vous le faites, mieux c'est. Ces cadrans contrôlent la latéralisation ; vous pouvez faire commencer la dominance de l'oreille droite à cinq et dix et le faire fonctionner jusqu'à un et dix. Ne vous pressez pas. Celui-ci, c'est le volume et celui-là la mise en marche, n'oubliez pas de l'arrêter quand vous partirez. »

Je demandais : « Est-ce que je dois appuyer sur le bouton Arrêt ? »

« Non, ça s'arrête automatiquement. » C'était déjà ça !

Il prit une des bandes au hasard et l'installa rapidement sur l'appareil. Je pense qu'il a eu l'impression qu'il me montrait comment faire. Finalement j'ai appris à m'en servir de la même façon que j'ai appris à conduire : sur le tas.

Je lui posais quand même la question : « Comment je saurai quelle bande je dois écouter en premier ? »

« L'ordre n'a aucune importance. Je vais vous chercher la clé maintenant. »

« Mais...mais... » bégayais-je, « et si j'en fais trop ? »

« Vous ne pouvez pas en faire trop. Ce son ne peut pas vous faire de mal. Plus vous écoutez, mieux vous vous sentez. Certains l'ont écouté huit heures par jour, et cela ne leur a fait que du bien. » Il partit comme une flèche vers le hall.

Je regardais l'Oreille Électronique qui me fit comme un clin d'œil avec ses lumières. Est-ce que cet homme allait vraiment nous laisser toutes les deux toutes seules ?

Le Père revint en courant et me tendit la clé : « Désolé, je dois filer. Bonne écoute ! » dit-il, et il se dépêcha d'aller prier. J'étais là, debout, la clé dans la main, le parfait symbole. C'était la clé du royaume !

Mais j'avais du pain sur la planche. D'abord je m'assis pour écouter la bande qui défilait déjà sur les bobines. J'étais curieuse d'entendre quelle sorte de musique ils écoutaient ici. Je mis les écouteurs et à ma grande surprise je reconnus le même enregistrement qui avait constitué une partie de ma thérapie à Montréal. Je me demandais si les autres étaient pareils, pourtant ma curiosité ne fut pas rapidement satisfaite. Cela me prit plusieurs heures pour écouter deux bandes d'une demi-heure. Et encore j'avais fait des progrès. Par exemple, après avoir fait tomber et rouler sur le plancher à travers la pièce les bobines des bandes plusieurs fois, j'ai fini par comprendre à quoi servait le petit bouton qui les fixait.

Et chaque bande que j'écoutais était la copie de celles que j'avais pensé avoir été faites spécialement pour moi et pour mon problème particulier. A Montréal j'avais eu la nette impression que la musique et l'ordre d'écoute faisaient partie d'un programme personnalisé. Ici, comme invité de St Peter, on me proposait de tout faire moi-même. Il n'y avait eu aucun entretien préalable sur le test d'écoute – alors qu'ils avaient l'appareil pour faire les tests, il était là dans le coin.

J'avais eu assez de choses à comprendre pour cette nuit, je m'arrêtais là.

Au moment où j'ai tout éteint et fermé la porte à clé, l'abbaye était silencieuse et plongée dans le noir, avec de petites veilleuses dans les corridors pour m'aider à retrouver mon chemin. Les portes extérieures n'étaient pas fermées à clé, sans surveillance, avec seulement

quelques vieux arbres qui montaient la garde. La lumière de la lune éclairait doucement le sol et les jardins, et tandis que je marchais vers ma voiture, je pensais à ce que disaient les gens comme eux, au sujet des réponses à vos prières – même si vous courez toujours après, cela vous met sur le chemin.

Je me levais avant cinq heures le lendemain matin afin de pouvoir être à l'abbaye aux alentours de six heures. Comme ça je pourrais avoir trois heures d'écoute avant que l'école ne commence. Je n'arrivais pas encore à y croire vraiment jusqu'à ce que je mette ma clé dans la serrure et que je constate qu'elle tourne, me permettant d'entrer dans la pièce qui allait devenir mon deuxième domicile. C'était une grande pièce pleine de lumière, avec des fauteuils inclinables et des canapés. De grandes fenêtres donnaient sur le ciel de la campagne et, en dessous, de grandes étendues de gazon parfaitement tenu. Cette fois j'avais renoncé à la couture. J'avais apporté un thermos de thé et mon bloc de papier à écrire. J'avais apporté mes espérances... et elles promettaient d'être réalisées. A neuf heures, une petite dynamo avait recommencé à tourner dans ma tête, mais je savais bien que cela prendrait environ une semaine pour qu'elle retrouve sa puissance d'avant. Je pensais à la façon dont les gens baissent leur sol natal en revenant après un long exil. J'aurais pu embrasser le plancher !

Il ne valait mieux pas, car les étudiants entraient quatre ou cinq grands gaillards, lançant des regards curieux sur moi et mes écouteurs. Père Lawrence avait dit que je pouvais rester et partager les installations avec eux quand je voulais, puisqu'il y avait plein d'écouteurs avec de petites boîtes Volume/Balance sur le plancher auxquelles les brancher. Plus tard, il me dit que cela avait

fait du bien à ces jeunes de voir que quelqu'un venait ici écouter leurs bandes de sa propre volonté. Pour eux c'était obligatoire, naturellement, puisqu'ils étaient à l'école. Mais obligatoire ou volontaire, le résultat était le même. Je les regardais, émerveillée, prendre leurs écouteurs, les brancher et s'étendre sur les canapés. Si mon école avait été comme ça, qu'est-ce que je n'aurais pas été capable de faire maintenant ?

Je leur proposais de changer la bande que j'écoutais s'ils en préféraient une autre. Ils me dirent que c'était OK, que ça n'avait pas d'importance, ils mirent leurs écouteurs et commencèrent à dormir.

Tout cela se mettait en place dans ma tête. Quelque soient les bandes et leur ordre d'écoute cela ne faisait aucune différence. J'avais découvert que tout cet ensemble de bandes était le même que ce que j'écoutais à Montréal et compris que les matrices étaient faites par le Docteur Tomatis à Paris et achetées par les thérapeutes qui alors en faisaient des copies. La valeur thérapeutique n'était ni dans la musique, ni dans l'ordre d'écoute mais bien dans le filtrage et l'effet de l'Oreille Électronique. Les hautes fréquences étaient imprimées sur chaque bande et jouées au patient à travers l'Oreille Électronique. Vous pouviez choisir n'importe laquelle et avoir le même résultat si vous l'écoutiez suffisamment longtemps. Le seul problème est que cela devient lassant, c'est la raison pour laquelle les musiques étaient variées.

Il y avait aussi des variations dans le niveau de filtrage. Une bande d'une demi-heure commençait normalement et était ensuite filtrée jusqu'à 8 000 Hz. La suivante était entièrement à 8 000 Hz. La troisième commençait à 8 000 Hz pour finir normalement. C'était ça, le programme d'écoute. Il n'y avait aucune déception à

l'appeler comme ça ; c'est juste que le programme était le même que celui de Montréal et soulignait le fait que vous n'aviez qu'une seule chose à faire : écouter la musique. Au bout d'un certain temps le cerveau s'harmonise et prend de l'énergie. A ce moment là, il commence à envoyer les bons signaux au reste du système et on se sent bien au lieu de mal.

Père Lawrence reconnut qu'il était arrivé à la même conclusion. Mais il disait quand même qu'il était utile de faire un test d'écoute aux étudiants ; cela permettait de faire un meilleur diagnostique et les progrès des étudiants pouvaient être vérifiés.

Un point à souligner : à la fin du trimestre, on m'a demandé de faire une petite conférence en classe d'anglais. Je lu une de mes pièces et ensuite une élève se leva pour donner son avis. Elle parlait avec beaucoup de facilité. Quand elle a eu fini, Sœur Myriam Spennath, son professeur d'anglais, me dit : « Il y a un an, cette étudiante avait un tel défaut de prononciation qu'on pouvait à peine la comprendre. Elle a suivi le programme de Thérapie par le Son, en écoutant une heure par jour pendant un an. Son dernier test d'écoute a montré une amélioration de 80%. »

Je n'avais remarqué aucun défaut de prononciation pendant que la jeune fille parlait. Je me demandais pourquoi ils avaient besoin d'une machine pour constater son amélioration et ne pouvaient pas le mesurer simplement en l'écoutant. Mais c'est ça, la science !

En même temps, je pouvais comprendre pourquoi la thérapie avait besoin d'être encadrée par une structure pour traiter le public. Il a été établi que le temps moyen nécessaire pour obtenir un résultat se situait entre 100 et

200 heures. Donc mes premières six semaines, à 15 heures par semaine, en approchaient et avaient atteint leur but qui était de soigner mon intolérance aux sons croisés. Si les six semaines n'étaient pas suffisantes pour rendre permanent ce merveilleux cadeau énergétique qui l'accompagnait, hé bien, cela n'avait jamais été présenté comme un des traits principaux de la thérapie. C'était simplement un bonus qu'on avait pour un moment, et que moi, je voulais avoir toute ma vie.

Maintenant une question se posait : était-il possible d'établir une connexion permanente avec ce merveilleux réservoir d'énergie, réservoir auquel nous sommes généralement reliés par un tuyau bouché ? Aussi loin que j'ai pu chercher, personne n'a jamais écouté suffisamment longtemps pour le savoir. A moins d'intenses souffrances, la thérapie demande beaucoup trop de temps. Personne ne veut s'asseoir pendant des heures, impuissant, branché à une machine, alors que dehors, la vie et toutes ses demandes frappe à la porte. Même le père Lawrence qui dirigeait le programme m'a avoué qu'il ne venait s'asseoir dans le laboratoire d'écoute que lorsqu'il était terriblement fatigué, ou qu'il voulait se préparer à quelque test d'endurance.

Et bien si c'était là la seule question, j'étais prête à servir de cobaye. Je m'installais dans une routine que j'étais décidée à suivre autant de temps qu'il faudrait. Me levant à quatre heures tous les jours, je quittais la maison à cinq, arrivais en voiture à l'abbaye à six, et écoutais seule pendant trois heures en écrivant. Mon travail avançait bien et j'en venais même à apprécier le côté technique de la manipulation des bandes et des bobines. Contrôler l'Oreille Électronique moi-même me donnait une sensation de contact direct, le sentiment de diriger

ma vie moi-même au lieu qu'elle soit contrôlée par quelqu'un d'autre dans la pièce attenante. Je commençais à bien me débrouiller avec ce fabuleux équipement et je n'en revenais pas qu'on m'ait autorisée à rester toute seule avec. Il y avait aussi des douzaines de boutons et de leviers pour faire les enregistrements. Ceux-la, je les regardais avec crainte et m'abstenais soigneusement d'y toucher.

J'ai mis la bande avec les sons grinçants, j'ai fait un essai avec le micro ; j'ai aussi essayé les chants grégoriens. La recharge énergétique par la voix en combinaison avec l'oreille était extrêmement efficace et j'ai pu en ressentir l'effet immédiatement. Mais je n'arrivais pas à me débrouiller avec le micro, aussi j'ai décidé de faire mon chant dans la campagne où j'avais l'habitude de marcher plusieurs kilomètres chaque jour. Il me vint l'idée de me boucher les oreilles avec du coton pour avoir une meilleure résonance en retour, et j'en ressentis un très bon effet. La raison pour laquelle chanter bouche fermée a très bien marché pour moi, alors que ça n'avait pas marché pendant mes promenades au Québec, c'était que maintenant j'étais boostée par l'énergie quotidienne des hautes fréquences. Je devais découvrir par la suite que je pouvais chanter juste, ce que je n'avais jamais pu faire avant.

Après environ une semaine j'avais retrouvé le niveau d'énergie que j'avais pendant la thérapie à Montréal. A cause de ce travail de base, tout le processus était beaucoup plus rapide cette fois. Environ au milieu de la semaine je suis une fois de plus passée dans cet océan de fatigue, mais j'en suis sortie après un jour ou deux. Malgré mon lever à 4 h du matin je débordais d'énergie toute la journée et une fois de plus j'étais

capable de supprimer ma sieste dont j'avais eu toujours besoin après le déjeuner. Le temps était très précieux pour moi et j'avais toujours été contrarié par le temps passé à dormir – spécialement pendant le journée. Je commençais à vraiment fatiguer après le dîner et j'en venais à souhaiter de vivre à côté de l'abbaye, car je savais qu'une demi-heure d'écoute m'aurait remise sur pied pour la soirée.

Les deux heures par jour que je devais passer sur la route représentaient vraiment une perte de temps, mais j'essayais de ne pas m'en faire. Cela valait tellement le coup. Je passais le trajet à écouter des symphonies sur mon Sony Walkman, une nouvelle acquisition que je chérissais par-dessus tout. Le Père Lawrence l'a remarqué un jour et a été immédiatement intéressé. C'était avant que tout le monde, y compris son frère, en ait un, et c'était une nouveauté merveilleuse. En fait, ce qui l'intéressait c'était d'en avoir un pour son frère dont c'était l'anniversaire quelques jours plus tard. Toujours préoccupé de fréquences, il m'a demandé jusqu'à quelles fréquences l'appareil allait. Comme si je le savais ! J'ai vérifié sur le mode d'emploi le soir même, et le lendemain matin je le lui dis. C'était 16 000 Hz.

« 16 000 ! » s'exclama-t-il. « Mais c'est suffisamment haut pour que vous puissiez faire votre thérapie sur le Walkman. »

Nous nous tenions en plein milieu de l'entrée principale, dans une flaque de lumière qui se déversait sur nous par les grandes fenêtres. Il portait sa robe noire et derrière lui le soleil éclairait le standard, la fille habillée en rose derrière la vitre, lumineuse comme un poisson tropical. Les détails sont gravés dans ma mémoire, parce que c'est un de ces moments qui vous

marquent de leur empreinte pour toute la vie.

« Achetez quelques cassettes – métal-, » dit-il avec excitation. « Une demi douzaine ça devrait aller. Apportez-les avec vous demain. Je vais brancher un lecteur enregistreur de cassettes dans le labo et je vais prendre un jour de congé et nous allons enregistrer tout le programme pour vous. » Il me dit que même si leur équipement pouvait aller jusqu'à 20 000 Hz, il fallait avoir une oreille très sensible pour entendre 16 000 Hz. Et il savait que les imitations bon marché du walkman n'avaient pas ce niveau, il semblait qu'en écoutant un peu plus longtemps les cassettes le Sony pouvait me rendre l'effet complet de la thérapie.

Je rentrais chez moi pied au plancher. L'après midi même j'allais acheter mes cassettes métal. Quand j'ai vu le prix j'en suis resté comme deux ronds de flan. Par au rapport au prix normal horaire de la thérapie Tomatis je pouvais me la payer en entier.

Le jour suivant le labo d'écoute fut fermé aux étudiants. Certains d'entre eux sont allés écouter dans l'autre chambre d'écoute, pendant que le reste allait nettoyer les classes et semblait trouver ça beaucoup plus agréable. Le Père Lawrence était expert dans l'art de l'enregistrement appuyant sur des boutons et allumant des lumières mystérieuses. Complètement sidérée je le regardais jongler avec les fils tourner des boutons et des cadrans, supervisant la danse des flèches. Je pensais à nouveau que l'Église avait bien changée. Autrefois il aurait été brûlé sur un bûcher pour ça.

A la fin de l'après midi, il me remit les six k7 en mains et dit : « Vous allez nous manquer, mais maintenant vous pouvez faire tout votre écoute à la maison. »

Ainsi maintenant ma prière était totalement exaucée et il n'y avait plus rien à faire.

« Non vraiment ? »

Il arriva que le jour suivant je ne puisse faire mon écoute à la maison, parce que c'était le jour des courses, ce qui m'avait toujours remplie d'épouvante. Bien que je puisse tolérer maintenant un brouhaha de voix, je restais sensible à l'atmosphère et je ne pouvais pas supporter le bruit de la circulation ou l'environnement psychiquement écrasant des supermarchés ou des rues commerçantes. Ma fille conduisait et je l'aidais ; elle regardait et décidait car mon esprit était bloqué ; ce n'était pas la fille qui m'avait fait connaître la thérapie par le son, mais la plus jeune, Felicity, celle avec laquelle je vivais en parfaite harmonie absolument pas gâchée par son indifférence totale envers la découverte qui avait changé ma vie. Elle aimait le rock (ce qui nous avait habituées depuis longtemps à avoir des écouteurs dans la maison), elle pensait que Tomatis était un vieux croûton qui ne savait pas vraiment ce qu'était la vraie musique quand il l'entendait.

Eh bien, si je ne pouvais pas écouter ma nouvelle thérapie sur cassettes à la maison, je pouvais au moins l'emporter avec moi. J'écoutais la musique pendant les 40 minutes de trajet jusqu'à Saskatoon, et pendant la demi-heure nécessaire pour trouver une place de parking, avec le volume suffisamment bas pour que nous puissions parler. Et puis j'ai continué à l'écouter, le Walkman™ dans mon sac en bandoulière pendant que nous allions dans les boutiques. Bientôt une chose incroyable devint évidente. C'était comme si je marchais dans un champ de bataille avec un bouclier devant moi la tête protégée par une armure. Le bruit était encore là ; mon esprit

enregistrait ce fait comme une information sans signification particulière. Même si cela me provoquait une agitation mentale, celle-ci ne pouvait briser le mur d'atmosphère harmonieuse que je m'étais créé.

Après une heure ou deux, alors que j'aurais du normalement être dans un état lamentable, j'étais en train de découvrir que faire les courses pouvait être amusant. Je voulais continuer les courses. Mais nous n'avions pas le temps. « Mais ce fut une journée à marquer d'une pierre blanche. » Comble de malchance - ou signe du destin - notre vieille Volvo tomba en panne trois fois au milieu de la circulation, faisant de nous le point de mire pendant que nous attendions le dépanneur. Je devais vraiment avoir l'air étrange assise dans mon manteau de tranquillité avec mes écouteurs et n'ayant vraiment pas l'âge d'un drogué de la musique. Les gens qui me regardaient auraient été encore bien plus surpris s'ils avaient pu entendre ce que j'écoutais.

La pensée qu'ils pourraient l'écouter un jour n'a pas éclos ce jour là, mais la graine en avait été plantée dans les profondeurs sereines de mon esprit. Ce fut le lendemain matin alors que je marchais dans la campagne avec mon Walkman™, écoutant ces douces hautes fréquences pour la première fois à ciel ouvert que l'idée explosa. Ce cadeau qui avait atterri sur mes genoux n'était sûrement pas pour moi toute seule - ou pour les quelques personnes qui le connaissaient déjà. Pour le moment c'était limité à quelques élus, à ceux qui vivaient à Toronto ou Montréal, et qui pouvait payer le prix – plus spécialement les trois heures par jours assis immobiles – ceux là c'était ceux qui en avaient vraiment besoin. Mais tout le monde en a un peu besoin. Qui n'a pas besoin de plus d'énergie, plus de temps, plus de tranquillité

d'esprit ?

Beaucoup de gens possédaient déjà un Walkman™. Même s'ils avaient besoin d'en acheter... L'alternative était la suivante acheter un équipement à 20 000 Hz ou à 20 000\$ ce qui nous met le Hz à 1\$, or le Sony Walkman™ à 16 000 Hz au prix de, disons, 100\$ (certains modèles font plus, d'autres moins) nous met à 1/160ème du coût initial. D'après mon expérience en ville le jour précédent, le fait qu'il ait une bande passante de hautes fréquences moins élevée ne faisait pas beaucoup de différence et une fois que les gens auraient les cassettes de thérapie, ils pourraient les écouter à la maison sur leur lecteur dont la plupart sont à 18 000 ou 20 000 Hz.

Qui allait faire que cela allait se faire ? Je regardais l'immensité du ciel au dessus de la campagne, je sus que j'étais élue. Je trébuchais sur une taupinière, ce qui m'ouvrit des perspectives et m'encouragea à m'asseoir par terre pour penser à tout ça.

Je devais me renseigner sur le sujet, écrire quelque chose dessus, en parler beaucoup, et faire des expériences avec les cassettes pour voir si elles pouvaient marcher aussi bien que la thérapie normale. Cela voulait dire mettre quelques cassettes en circulation. Je ne pouvais pas bien sûr copier les bandes de Tomatis et les mettre en circulation donc je devais fabriquer les miennes. Je devais faire une matrice.

Cela voulait dire que je devais découvrir comment la musique était filtrée – et le faire. Les thérapeutes obtiennent la musique déjà filtrée, et la font simplement passée à travers l'oreille électronique directement jusqu'au patient, je devais donc filtrer la musique et l'enregistrer selon le même processus avec l'oreille

électronique.

Oh mon Dieu, il allait falloir que je comprenne l'Oreille Électronique ! Mais après tout pourquoi étais-je en train de me secouer les méninges si fort, si ce n'était pas pour comprendre plus, apprendre plus, faire plus de ma vie ? Après tout si j'étais obligée d'en faire un peu plus que ce que j'avais demandé c'est parce que j'avais oublié à qui je le demandais.

Je retournais à St. Peter l'après-midi même et j'expliquais pourquoi j'étais de retour si rapidement. Je voulais faire connaître la Thérapie par le Son version économique, qu'on pouvait faire soi-même et en bougeant, à un public plus large. Les moines accueillirent cette idée logique et pratique comme étant « inspirée ». Ils m'offrirent d'utiliser tout leur matériel et toute l'aide dont je pouvais avoir besoin pour m'en servir. Je mentionnais alors que je ne savais même pas comment la musique était filtrée. Ils m'expliquèrent que le filtrage était fait par deux machines qu'ils avaient déjà à l'Abbaye afin de filtrer les voix des mères (je vous en parlerai plus tard).

« C'est un peu compliqué », dit le Père Lawrence avec bonne humeur.

Un peu ? Quand je me suis retrouvée face à face avec ces filtres, le cœur m'a manqué. Les moines se rassemblèrent autour de moi. « Vous pouvez y arriver ! » disaient-ils.

Il y avait un expert en son dans l'Ordre, un jeune frère avec la patience de Job, et il eut la lourde tâche de m'apprendre le Catéchisme de l'Électronique.

Et peu à peu le mystérieux devint compréhensible, le complexe me livra ses secrets qui se révélèrent finalement assez simples. Enfin je veux dire possibles.

J'appris à enregistrer la musique qui était enregistrée sur des bobines, tout en filtrant les fréquences basses imperceptiblement, de façon à ce que l'oreille ne se rende même pas compte de ce qui était en train de se faire et s'habitue sans douleur aux sons aigus qui sont l'ambroisie du cerveau. En même temps c'était enregistré à travers l'Oreille Électronique. Mais pour passer des bobines aux cassettes, il y avait un problème de distorsion des hautes fréquences.

Comment le résoudre, c'est ce à quoi je devais m'atteler. Tout le monde était très occupé ici, et je ne pouvais à tout moment appuyer sur le bouton du central téléphonique – celui que j'utilisais le plus – pour appeler Frère William. C'était l'été ; l'école était finie et le laboratoire d'écoute, maintenant converti en studio d'enregistrement, était tout à moi ! En plus de l'équipement de départ il y avait maintenant 2 lecteurs-enregistreurs de cassettes, une platine, un ampli et les deux gros égaliseurs noirs et leurs adaptateurs spéciaux pour filtrer les fréquences. A cela j'ajoutais quelques machines électriques de mon cru : ma machine à écrire, une théière pour mon thé, un générateur d'ions négatifs (n'entrons pas dans ce sujet pour le moment) et une lampe avec un long fil pour pouvoir examiner encore plus minutieusement les leviers numérotés, au milieu de la nuit. Je suis surprise de ne pas avoir plongé le monastère entier dans les ténèbres éternelles. Il y avait tant de fils électriques partout qu'un étranger arrivant là se serait cru dans un nid de serpents. J'ai appris à m'y retrouver, traînant encore d'autres fils qui sortaient de mes oreilles, et je me suis retrouvée parfois tellement enchevêtrée dedans que j'étais obligée d'avoir recours à la prière – ou quelque chose dans le même genre – pour m'en sortir.

En fait il n'y avait pas tellement de risque qu'un étranger veuille entrer. De tout l'été, les visiteurs qui passaient la porte s'arrêtaient pétrifiés. Cet endroit avait plus l'air d'appartenir à Buck Rogers qu'à Dieu. Mais Dieu montre Son côté scientifique de nos jours et si quelques fois ça tombe du côté obscur, c'est une raison de plus pour attraper au vol ce qui est lancé du bon côté et s'enfuir avec.

Je faisais des expériences et j'apprenais tout en même temps, travaillant tous les jours jusque tard dans la nuit. Mon apprentissage avait commencé à la base, et j'atteignais les sommets ! La combinaison de la musique filtrée avec l'Oreille Électronique en un seul processus présentait des problèmes que personne n'avait rencontrés auparavant. Même les gens ayant une bonne connaissance de l'enregistrement des sons n'avaient jamais essayé. C'est là que l'ignorance totale présente des avantages. Je ne savais pas que ça ne pouvait pas marcher, alors je trébuchais comme une aveugle en cherchant des réponses. Pas tout à fait comme une aveugle : les moines m'avaient donné quelques trucs quand ils passaient la tête par l'entrebâillement de la porte pour voir où j'en étais. Quelques uns s'aventurèrent un cran plus loin et me demandèrent s'ils pouvaient écouter ; ils s'étaient en fait toujours demandé qu'est-ce que ça pouvait bien être que la Thérapie par le Son.

Mon conseiller le plus important était le Père Andrew, Proviseur du Collège. Il avait une bonne connaissance de la musique et savait se servir de l'équipement. Un jour, en passant me voir, il me donna par hasard un conseil qui devait s'avérer crucial – une chose à laquelle je n'aurais jamais pensé en mille ans.

Je me suis fait beaucoup d'amis. Frère Oswald,

toujours prêt à repérer les moyens étranges pour se soigner, venait me voir à ses moments perdus, pour parler santé et médecines parallèles. Il les connaissait toutes. J'ai appris beaucoup au sujet de l'iridologie. L'iridologie n'était pas encore très connue du grand public à cette époque, alors n'essayez pas de me faire croire que la vie monastique veut dire être coupé du progrès humain. Il me semble tout à fait vrai qu'on a besoin de recul pour avoir une vue plus large et moins sélective des choses.

Le Père Lawrence était toujours dans les environs. En tant que thérapeute par le son de l'Abbaye, il avait quelques patients à l'extérieur qui venaient l'été. Il utilisait l'équipement de la pièce à côté, puisque j'occupais totalement celle-ci, et les traitait de la même façon que moi : il leur montrait comment ça fonctionnait et il les laissait se débrouiller. L'une de ses patientes était Sœur Anne Honig de Edmonton ; elle passait ses vacances à l'Abbaye qu'elle avait choisie en raison de la Thérapie par le Son. Elle faisait partie des visiteurs qui osaient me demander ce que je faisais. Nous avons partagé des thés de minuit et elle a essayé quelques unes de mes cassettes. Quelques uns des moines aussi testaient mes cassettes, en utilisant mon Walkman™. Je l'ai souvent prêté pour la journée et quelques fois j'ai eu du mal à le retrouver au moment où je voulais rentrer chez moi. Je ne faisais jamais le trajet sans lui.

En conduisant pour rentrer chez moi la nuit ou au petit matin j'écoutais les cassettes que j'avais faites dans la journée pour les vérifier. Et c'était après avoir écouté des hautes fréquences pendant huit ou dix heures d'affilée. Quand je voyais le ciel miroiter au Nord je pensais que cela pouvait venir de mon imagination.

Malgré tout, en dépit de cette perpétuelle excitation, le sommeil venait me prendre comme un bébé. C'était tout à fait vrai que la relaxation devenait plus profonde en même temps que l'énergie augmentait, et cette expansion est l'indication d'une vie en expansion.

Il arrivait maintenant qu'au moment où je voulais entrer dans la pièce d'enregistrement, je me cognais dans un moine ou un autre, s'excusant d'utiliser mon espace mais comme tout était en ordre de marche il pensait qu'il pouvait faire quelques cassettes pour lui. Le Père Lawrence avait persuadé le Muenster Elks, une association résolument tournée vers l'avenir, de nous donner un certain nombre de Walkmans™, et il était allé acheter une centaine de cassettes métalliques. Il m'expliqua qu'on faisait des économies en achetant par quantité, ce que je savais déjà parfaitement.

Enfin il pouvait utiliser le merveilleux son revitalisant qu'il avait apporté à l'Abbaye ; il pouvait l'écouter – car il n'en prenait jamais le temps. Prêtre de la paroisse, éducateur, thérapeute, il pouvait enfin être tout à la fois, marchant à grandes enjambées avec ses écouteurs et son Walkman dans la poche de sa robe. C'était une bénédiction, me dit un autre frère, parce qu'il n'avait jamais pu dormir bien avant de commencer la thérapie, et la première prière du matin vous appelle que vous ayez dormi ou non.

Frère William, mon mentor, devait partir pour étudier pendant un an dans un séminaire des États-Unis et les lecteurs de cassettes y étaient interdits. Il a obtenu une permission spéciale pour apporter son Walkman Sony™ et sa Thérapie par le Son, en tant qu'aide pour étudier. Sœur Anne, dont la thérapie s'était très bien passée et qui appréhendait beaucoup d'être obligée de

s'en passer, repartit pour Edmonton avec un Walkman™ et six paquets de cassettes.

A la fin de l'été, une demi-douzaine de moines, une poignée de sœurs et le concierge se promenaient autour de St Peter avec leurs écouteurs. Transféré à Ottawa, le Père Lawrence fit le trajet seul au volant de sa voiture avec un minimum de sommeil (quelques petits sommeils), en écoutant les cassettes de thérapie pendant tout le chemin.

L'information se répandit au Couvent des Ursulines de Bruno pas très loin. Deux de leurs sœurs âgées souffraient de la maladie d'Alzheimer, cette épouvantable dégradation du cerveau et pour laquelle il n'y a rien à faire. Est-ce que la Thérapie par le Son pourrait être de quelques secours ? Elles achetèrent quatre Walkmans™ et une collection de cassettes. Six semaines plus tard l'équipe de l'infirmierie signalait que l'Alzheimer des deux sœurs s'était beaucoup amélioré, qu'elles étaient plus calmes, moins énervées et qu'elles écoutaient la musique avec plaisir pour se détendre.

Le problème à Ottawa était que le Père Lawrence ne pouvait plus beaucoup écouter, parce qu'à chaque fois qu'il rencontrait des enfants avec des problèmes sérieux, il leur donnait tout.

Au début de l'automne, on prit la décision à St. Peter d'introduire le système sur Walkman pendant les cours, de façon à ce que les élèves puissent écouter en même temps qu'ils étudiaient. Il fallait faire plus de cassettes. Mais l'équipement du studio d'enregistrement avait été démonté. Frère William était parti, Père Lawrence était parti. Beaucoup de moines savaient à peu près comment faire marcher le moulin à enregistrer mais cela voulait dire qu'il fallait entrer dans le compliqué.

Devinez qui ils ont appelé au secours ?

J'avais été tellement occupée pendant tout l'été que quelque chose m'avait échappé. C'est une après-midi, comme je m'asseyais totalement concentrée à faire marcher quatre machines en même temps que cela m'a frappé. J'étais celle qui n'était même pas capable de faire marcher un grille-pain !

Quelle était la cause de cette transformation ? C'était le son lui-même, éveillant mon esprit à des ressources qui étaient enfouies, qui ronflaient en fait, si profondément endormies qu'elles auraient été enterrées avec moi sans avoir montré le bout de leur nez.

Et qu'est-ce qu'il y avait encore d'autre qui dormait là, qui dort dans chacun ? On nous répète que même les génies n'utilisent que dix pour cent de leur cerveau. A l'intérieur de ces dix pour cent un génie nommé Tomatis a trouvé un chemin pour nous permettre de faire une virée dans le potentiel illimité des 90 % restants.

Oh et puis au fait, vous pouvez plier tous les sacs en papier que vous voulez autour de moi du moment que j'ai mis mes écouteurs d'abord !

Chapitre 3

L'Effet Tomatis

« Nous sommes des créatures de son. Nous vivons dedans et il vit en nous. Mais c'est un fait que nous avons oublié, tout comme le poisson oublie qu'il vit dans l'eau. »

Dr. Alfred Tomatis

Le Docteur Tomatis était intrigué par les travaux faits sur les oisillons pas encore éclos, montrant qu'ils étaient capables de reconnaître les chants de leurs mères. La conclusion de l'étude l'intéressa au plus haut point : « Les œufs d'oiseaux chanteurs couvés par des mères non-chanteuses donnent des oiseaux non-chanteurs. »

Était-il possible qu'un phénomène similaire puisse arriver in utero entre une mère humaine et son enfant ? Développant l'hypothèse qu'à un moment donné durant sa vie prénatale, le fœtus peut être capable d'entendre les sons produits par la voix de sa mère, le Dr. Tomatis décida d'explorer le monde sonore intra-utérin.

Il enveloppa un micro et un haut-parleur dans une fine membrane de caoutchouc et les immergea dans l'eau. Le haut-parleur était connecté à une bande enregistrée avec la voix de l'une de ses clientes. Le micro était connecté à un magnétophone enregistrant le son en provenance du haut-parleur dans l'eau. Le son était

extraordinaire. Cela lui rappelait la profonde nuit africaine au bord de l'eau, avec des hautes fréquences inhabituelles, la plupart au dessus de 8 000 Hz. Quand il fit un test sur ses patients, l'écoute de la voix de leur mère à travers une épaisseur d'eau, il jeta les bases d'une nouvelle recherche sur la vie fœtale. Depuis il bien été prouvé que le fœtus entend. Son oreille est fonctionnelle à partir du quatrième mois, et à partir de ce moment là il entend la voix de sa mère et enregistre tous les sons de sa vie végétative.

Au début de ses expériences, on a envoyé au Dr. Tomatis un enfant autiste de 14 ans qui apparemment avait coupé toute communication avec l'extérieur à l'âge de quatre ans. Un enregistrement filtré de la voix de la mère fut réalisé et on le fit entendre à l'enfant. Les résultats furent dramatiques : le garçon éteignit les lumières de la pièce et se roula en position fœtale sur les genoux de sa mère et suçait son pouce pendant toute la séance. Le Dr. Tomatis réduisit graduellement le filtrage jusqu'à ce que la voix devienne un son normal transmis par l'air. Pendant que le filtrage diminuait le garçon commença à babiller comme un enfant de dix mois. C'est ainsi que le terme de « naissance sonore » fut inventé, pour qualifier le passage d'une audition en milieu liquide à une audition en milieu aérien, ce qui est le cœur de l'image et du concept de la thérapie par le son de Tomatis. (On ne nous dit pas ce qui est arrivé à cet enfant autiste en particulier, mais d'autres semblent avoir été aidés par les sons filtrés.)

Le Docteur Tomatis dit : « Au moyen de sons filtrés qui sont le support d'une façon d'entendre mémorisée autrefois, nous réveillons la relation la plus ancienne et la plus désirée : la relation avec la mère. Il n'y

a aucun doute possible. On la trouvera in utero. Afin de retrouver ce même procédé, nous provoquons une résurgence de cette première façon d'entendre. »

Le résultat de ce travail est un traitement efficace pour les enfants qui ont des problèmes d'apprentissage, de communication et de perception. Le thérapeute enregistre la voix de la mère filtrée en hautes fréquences, lisant une histoire que l'enfant aime bien. La voix est ensuite relayée jusqu'à l'enfant à travers l'Oreille Électronique.

Un thérapeute disait : « Il faut avoir assisté à une de ces séances inoubliables pour vraiment saisir l'impact d'une telle entreprise. En écoutant la voix maternelle filtrée, l'enfant change de relation avec sa mère ; il devient plus affectueux et plus proche, à la grande satisfaction de celle-ci car elle se sent plus aimée et nécessaire. Au fur à mesure des séances le comportement de l'enfant change, tant à l'école qu'à la maison. Les parents nous disent que leur enfant est plus présent, qu'il écoute mieux, qu'il comprend mieux ce qu'on lui dit, il est plus facilement concentré et participe beaucoup plus à la vie de la maison. Parce qu'il commence à être capable d'analyser les messages sonores qui lui parviennent de cette façon, le monde lui devient plus compréhensible. Nous voyons ici l'importance du pouvoir de discrimination de l'oreille. A partir de là on peut envisager un enseignement spécifique pour de tels enfants et on peut en attendre l'intégration de notions telles que les règles de grammaire. Il devient capable d'apprendre en une demi-heure ce que sa mère et son professeur ont essayé de lui apprendre pendant des années. »

Tomatis dit que lorsqu'il est impossible

d'enregistrer la voix de la mère, on peut simplement faire le programme d'écoute de musique filtrée. Un grand nombre de problèmes avaient été résolus par la Thérapie par le Son dans le court laps de temps qu'elle avait été utilisée ; et on l'utilise de plus en plus car elle a montré qu'elle pouvait aussi être bonne aussi bien pour ceux qui ont des problèmes que pour ceux qui n'en ont pas. Sœur Miriam de St. Peter m'a rapporté avoir dîné dans une famille qui avait acheté WalkmansTM et cassettes pour leurs 3 enfants. Les enfants entrèrent après avoir joué et prirent chacun leurs écouteurs au lieu de s'installer devant la télévision. Ils appréciaient la musique filtrée, comme la plupart des enfants l'apprécieront s'ils ne sont pas forcés. Dans ce cas précis, la thérapie était utilisée à titre préventif plutôt que pour soigner.

Le jeu est un élément important pour prévenir différents troubles. Des études ont montré que les activités corticales et sous-corticales doivent être équilibrées pour maintenir l'organisme stable. Les enfants reçoivent à l'heure actuelle une overdose d'activités corticales, parce qu'ils ont de moins en moins de temps libre et de plus en plus de travail scolaire. L'école exige des activités corticales pendant les neuf dixièmes du temps qu'on y passe. Il n'est pas naturel pour un enfant de soumettre son activité sous-corticale au contrôle du cortex pendant autant d'heures dans la journée. Pour un enfant en train de grandir, la surcharge unilatérale du cortex peut causer des dommages irréparables. L'augmentation des hypertensions et des névroses infantiles devrait nous donner un sérieux avertissement concernant leurs besoins de liberté et de loisir.

Le trouble de la lecture, connu sous le nom de

dyslexie, est devenu une plaie moderne. Le problème n'existait pratiquement pas dans la génération précédente. Aujourd'hui c'est un mal rampant qui affecte, paraît-il, plus de la moitié de la population. L'enfant dyslexique est celui qui a des difficultés d'apprentissage de la lecture qui sont incompatibles avec son potentiel intellectuel. De tels enfants sont généralement considérés comme apprenant lentement, et seront peut-être étiquetés comme stupides ou même retardés mentaux. Les enfants brillants sont quelques fois inséparables des enfants moins doués : ils n'aiment pas l'école, ils détestent apprendre, ils ont du mal à se concentrer, ils refusent de faire des efforts. Si leur trouble n'est pas découvert ils vont devenir des adultes insatisfaits, frustrés, dont les occupations n'atteindront jamais le niveau de leurs possibilités.

Tomatis a traité avec succès plus de 12 000 dyslexiques dans les centres qu'il a établis en Europe et en Afrique. « Nous lisons avec nos oreilles. » dit-il. Un enfant peut être dyslexique avant même de savoir ce que c'est qu'un mot écrit. La lecture n'est pas un processus mécanique de décryptage de symboles. Les enfants ne donnent pas des noms à des lettres quand ils lisent, mais plutôt ils écoutent leur propre voix, qu'ils lisent en silence ou à voix haute. Ils écoutent aussi ce que l'auteur a à dire. Lire est essentiellement un acte de communication, et les enfants ne seront pas capables de communiquer s'il y a une défaillance dans leur écoute.

Écouter n'est pas la même chose qu'entendre. L'écoute est un acte volontaire. Un manque de désir de communication est la raison pour laquelle les enfants ferment leurs oreilles au langage parlé. Une maman disait : « Si je parle à mon fils d'une voix normale il

n'entend pas. Si je répète la même chose d'une voix basse et grondante, il me regarde tout de suite. »

L'enfant s'est rendu sourd aux hautes fréquences. Nous l'avons tous fait à des degrés différents et pour des raisons aussi variées qu'il y a d'individus. Cela démarre avec le commencement de la vie. Au dixième jour après la naissance, à partir du moment où la trompe d'Eustache se vide de son liquide, l'enfant est plongé dans une obscurité sonore qui l'empêche d'entendre les fréquences hautes qu'il entendait pendant sa vie fœtale. Il ne sait pas encore comment contracter ses muscles (particulièrement celui du tympan) par rapport à la transmission aérienne des sons, pour retrouver sa perception des très hautes fréquences. L'oreille va devoir commencer son travail d'accommodation et de concentration pendant des années afin de retrouver les niveaux aigus nécessaire à la communication. Dans certains cas, l'enfant n'y arrive pas. C'est l'une des raisons pour lesquelles il est si important, vital, de s'occuper des enfants d'une façon bien informée et avisée dans les premières années. L'espèce humaine est caractérisée par l'adaptabilité de son système nerveux central, et les enfants naissent avec une ouverture de diaphragme auditif allant de 16 à 20 000 cycles ou plus. C'est la gamme de son qu'ils peuvent percevoir. Mais au fur à mesure de leur vie, ils vont sélectionner les fréquences qui leur paraissent utiles ou indispensables dans leur environnement immédiat. Bien que possédant un « clavier » très étendu dans l'oreille interne, ils ne l'utilisent pas nécessairement en entier ; en n'utilisant que ce qui leur est nécessaire ils réduisent leurs possibilités d'écoute.

L'une des fonctions importantes de l'oreille interne est de supprimer les sons produits pas le corps lui-même,

par les organes, de façon à ce qu'elle puisse se concentrer sur les sons extérieurs. Le tympan est soit relâché et sourd aux stimuli externes, soit tendu d'une façon appropriée pour recevoir le son externe. Les enfants dont les besoins primordiaux et internes ne sont pas satisfaits resteront focalisés sur le monde interne de leurs organes, et le monde extérieur sera occulté. Les sons extérieurs, tels que les mots parlés, auront une connotation émotionnelle pour l'enfant, mais qui peut être totalement séparée de la signification des mots en eux-mêmes. La personne qui parle sera perçue comme rassurante ou menaçante. L'enfant alors se mettra ou non à l'écoute de la personne selon le message affectif tenu par la voix. Dans les situations négatives, l'enfant va fermer son oreille à la discrimination et à l'analyse des sons parlés, parce qu'ils sont soit trop effrayés par le message véhiculé, soit parce qu'ils sont trop préoccupés par leurs bruits internes. L'écoute, alors, ne devient pas simplement une matière de sons, mais la façon dont le message inhérent au son est interprété par celui qui écoute.

Les enfants apprennent à se mettre à l'écoute de leurs parents, et quand ils commencent à aller à l'école, ils se mettent à l'écoute de leur professeur selon le même procédé. La sélectivité, c'est-à-dire la capacité de sélectionner un son au milieu de tout un assortiment, est ensuite rigidifiée, soit pour toutes les fréquences, à droite et à gauche, ou seulement pour une partie de l'échelle des fréquences des deux oreilles, ou pour une oreille seulement. Il y a une autre façon de se retirer de la communication auditive, de refuser de rentrer dans le monde des adultes par le langage : abaisser le seuil de son audition au point de devenir sourd. Parents et

professeurs se plaignent souvent que la plupart des enfants n'écoutent pas. Le problème réside dans une attitude de non-écoute. Ces enfants manquent de motivation et sont incapables de faire une discrimination des sons. Une autre astuce est de tout mélanger, pour ne plus savoir d'où viennent les sons, pour vivre dans la confusion. Ce n'est pas la peine des les gronder en permanence pour qu'ils rangent leur chambre ; cela ne fait qu'ajouter au chaos qu'il y a dans leur tête et aggraver leur difficulté de spatialisation.

Et puis il y a aussi l'enfant qui choisit de tenir les autres à distance en choisissant le chemin le plus long, c'est-à-dire en empruntant la route de gauche. L'hémisphère gauche du cerveau est le centre de la pensée symbolique et du langage, et l'oreille droite est la route la plus directe pour y aller. Pour une analyse efficace du langage, l'oreille droite doit être l'oreille directrice. L'oreille gauche doit utiliser un chemin plus long, moins efficace, et quand aucune des deux oreilles ne prend le pas sur l'autre, nous assistons au phénomène d'interversion. Par exemple dans le mot « bâton », si le son « bâ » est entendu par l'oreille gauche et le son « ton » par l'oreille droite, le « ton » va atteindre l'hémisphère gauche plus rapidement que le « bâ » et donc l'enfant lira « tonba ».

Pour traiter la dyslexie, on n'utilise pas seulement la musique filtrée pour ouvrir l'oreille à tout l'assortiment des fréquences, mais on va aussi développer la latéralisation à droite. Cela se fait en donnant plus de volume sonore à droite qu'à gauche. Le Dr. Tomatis a découvert que quand il mettait des écouteurs sur les oreilles des enfants et qu'il augmentait le volume dans l'oreille droite, ils parlaient avec plus de vivacité, leur

capacité à lire augmentait, et leur comportement s'améliorait également.

La théorie de Tomatis sur la latéralité auditive, ou la prédominance de l'oreille droite, a été développée à travers de nombreuses expériences avec des chanteurs. Il en est résulté sa première loi : la voix ne contient que ce que les oreilles entendent ; ou d'une façon plus scientifique : le larynx n'émet que les harmoniques que l'oreille peut entendre.

Ses sujets chantaient et se contrôlaient en écoutant leur voix par des écouteurs sur les deux oreilles, pendant que le docteur Tomatis faisait un sonogramme qui s'avérait être celui d'une voix normale, sonore et bien timbrée. Ensuite Tomatis supprimait l'audition dans l'écouteur droit en le débranchant, obligeant ainsi les sujets à écouter et à se contrôler uniquement par l'oreille gauche. Le diagramme montrait alors la disparition d'une série entière d'harmoniques. En même temps les chanteurs ralentissaient, se sentaient fatigués ; ils se sentaient oppressés et avaient des difficultés à chanter juste. Ensuite on faisait l'inverse : les chanteurs se contrôlaient uniquement par l'oreille droite, le son de l'écouteur gauche étant coupé. Le diagramme montrait alors une gamme impressionnante d'harmoniques, parfois même plus grande que lorsqu'ils se contrôlaient avec les deux oreilles ensemble. Les sujets disaient qu'ils trouvaient très agréable de chanter de cette façon, et qu'ils pouvaient le faire avec une plus grande facilité que d'habitude. Ils se sentaient légers, avec un sentiment de bien-être ; la sensation d'oppression avait disparu. L'amélioration de la voix, à la fois pour le timbre et la hauteur, était évidente pour l'expérimentateur qui écoutait.

Tomatis affirma catégoriquement que les grandes voix, chantées ou parlées, étaient des voix dirigées et contrôlées par l'oreille droite et non par la gauche.

La même expérience faite avec des acteurs montra que lorsqu'ils parlaient sous le contrôle de l'oreille gauche, cela provoquait des difficultés avec le timbre, la concentration, l'attention, l'expression des pensées, et finalement une grande tendance à la fatigue. Des recherches ultérieures devaient démontrer que les déficiences de la voix étaient liées aux déficiences de l'oreille. En comparant systématiquement les courbes auditives et vocales de sujets souffrant de scotomes (une faille dans l'audition), Tomatis pu prouver qu'il y avait une parfaite correspondance pour toutes les fréquences montrées dans l'audiogramme et le phonogramme, c'est-à-dire entre les sons entendus et les sons émis. Quand, par un entraînement avec la Thérapie par le Son, les fréquences manquantes sont restaurées dans l'oreille, elles sont automatiquement restaurées dans la voix.

Pour cela de nombreux chanteurs et acteurs lui vouent une profonde gratitude. L'amélioration de la portée et des harmoniques de la voix est aussi une bénédiction pour les professeurs – et pour tous ceux qui doivent les écouter. En fait, comme nous parlons toujours l'un à l'autre, nous exerçons sur les autres et sur nous même une grande influence. Quand nous parlons, nous utilisons un instrument qui nous entoure : l'air. Le milieu aérien est plein de vie ; toutes les molécules qui nous entourent ont une vitesse, appelée vitesse moyenne relative, et cela donne une excitation permanente, une pression qui affecte tout notre corps. Dès l'instant où nous parlons et où nous entendons un son, la pression de l'air change ; elle est physiquement modifiée et

commence à caresser notre corps entier, comme lorsque nous sommes dans un bain et que nous agitions l'eau, et le corps le ressent. Chaque fois que nous parlons, nous faisons déborder nos neurones, et, sur la base de la pression acoustique, nous intégrons toute l'information que nous envoyons. Parler, et parler bien, nous fait prendre conscience de notre corps comme d'un tout, et cela influe sur le corps de celui qui écoute. Rien n'est aussi pénétrant que la voix de quelqu'un d'autre. Une voix peut attaquer ou caresser les autres. Cela entre par tous les pores de la peau, par pression sur le corps entier, autant que par pression dans l'appareil auditif.

Ceux qui parlent bien réalisent ce que Tomatis appelle la prédominance de l'oreille droite. Ses expériences sur la latéralité ne se sont pas limitées à la voix, mais incluent les musiciens virtuoses, surtout les violonistes. Les résultats furent les mêmes que pour les chanteurs. Quand ils devaient se contrôler par l'oreille gauche, ils perdaient leur capacité à jouer bien et juste. Ils étaient gênés dans leurs mouvements qui devenaient raides et lents. L'un d'entre eux disait à Tomatis : « Non seulement je suis gêné dans mes mouvements, mais mes doigts semblent paralysés. »

De telles observations ont permis à Tomatis de remarquer que c'était un retard de rythme qui conduisait à bégayer. Il s'est donc penché sur le problème des personnes atteintes de bégaiement. « J'ai réuni 74 personnes atteintes de bégaiement, et j'ai vécu avec elles pendant un an. » dit Tomatis. « Mon plus gros problème fut de ne pas me mettre à bégayer. Ils avaient tous un problème d'écoute de l'oreille droite, et tous, quand ils ont commencé à utiliser leur oreille droite seulement, se sont mis à parler correctement. » Plus tard, il utilisa le

même système pour traiter les enfants ayant des difficultés d'élocution, et découvrit que non seulement leur façon de parler avait changée mais aussi que leur comportement avait changé ; ils étaient devenus plus dynamiques, plus ouverts, désireux de parler, et leurs parents rapportèrent qu'ils avaient fait des progrès en lecture.

Le Dr. E. Spirig du Centre Tomatis d'Anvers, en Belgique, en donne la démonstration avec des volontaires, parmi les visiteurs, en utilisant l'Oreille Électronique. Il explique : « En demandant à des volontaires de lire pendant un certain temps tout en s'écoutant de l'oreille gauche, nous avons été capables de créer de magnifiques dyslexiques expérimentaux. »

Les enfants ayant des difficultés d'écoute se tiennent souvent mal. Ils sont aidés à la fois mentalement et physiquement par la thérapie car les principaux nerfs soumis à l'influence de la thérapie sont le nerf auditif qui dynamise le cortex, et le nerf vestibulaire qui détermine la posture. Ces deux nerfs interagissent d'une façon complémentaire ; chaque fois que le cortex est rechargé par les hautes fréquences passant par l'oreille, le nerf vestibulaire est influencé et améliore le schéma corporel.

Le Dr Spirig écrit : « Si nous observons des enfants qui ont des retards de langage, des enfants qui bégayaient ou des enfants mentalement retardés, nous remarquons qu'ils ont le dos rond, qu'ils se tiennent voûtés. Cela ne fait pas grand-chose de leur rappeler dix fois par jour de se tenir droits. Ces enfants ont un cortex pauvre en énergie et leur nerf vestibulaire ne reçoit pas assez de stimulation. Ils ont l'air de chiens battus. Seule une rééducation par l'Oreille Électronique pourra aboutir à une modification permanente de leur posture. Ils se

tiennent droit par le langage. »

Un travail similaire est fait avec les enfants handicapés moteurs qui ont généralement tendance à avoir aussi de gros problèmes psychologiques. Une rééducation intensive au moyen de l'oreille électronique permet d'ouvrir des voies jusque là bloquées par d'énormes inhibitions.

L'augmentation du seuil d'audition à un niveau normal, et l'ouverture du désir de communication, démontre encore et encore à quel point ces déficiences sont liées à des blocages de l'oreille. Nous vivons la plupart du temps sans être au courant de ces blocages qui empêchent notre motivation et coupent la communication avec les autres. Ceux qui n'ont pas fait l'expérience d'une écoute totale ne peuvent réaliser ce qu'ils manquent en conservant leurs distorsions. Il est si facile d'entendre et de communiquer une fois que l'oreille s'est ouverte au monde extérieur, et si difficile d'avoir des relations harmonieuses quand on doit tout le temps corriger, au niveau cortical, des distorsions qui compliquent l'existence.

Dès qu'on discute de latéralité, la question de la gaucherie se pose. On est généralement d'accord à ce niveau qu'il vaut mieux être droitier que gaucher. Cela ne veut pas dire que les gauchers sont moins intelligents, ou moins capable de réussir dans la vie, mais que le même degré de réussite nécessitera plus d'effort, étant donné qu'ils doivent utiliser des circuits plus longs. Pour voir à quel point la vie est plus dure pour eux, regardez un gaucher en train de se contorsionner pour écrire. J'en sais quelque chose, je suis gauchère moi-même. La première obligation que j'eus à subir à l'école fut de passer de la gauche à la droite – peut-être parce que j'écrivais mon

nom, Pat, à l'envers, Tap. Ce changement peut avoir été une bonne chose, quoique Tap Joudry sur mes livres pourrait avoir attiré l'œil et aider à les vendre. Ensuite, les psychologues mirent un terme à cette pratique, en disant que cela rendait les enfants bègues ; bien que Tomatis ait dit que le bégaiement venait plutôt de laisser les choses en l'état. De toutes façons, à partir de là et pendant toute ma vie j'ai écrit de la main droite, et fait tout le reste avec la gauche avec un superbe entêtement, et les seules fois où je bégaié, c'est quand le directeur de la banque m'appelle au téléphone.

Tomatis, qui vous oblige à faire les choses de façon plus subtile, et qui fait plus de bien – cela va sans dire, s'est demandé un jour qu'est-ce qui pourrait rendre les gauchers droitiers sans qu'ils s'en aperçoivent, en travaillant sur leur oreille. Il décida finalement de sauter le pas avec un de ses propres enfants – trois d'entre eux étaient gauchers. Il travailla sur l'oreille droite de son fils, et à un certain moment, spontanément, l'enfant a changé de main. Son efficacité et sa rapidité de lecture augmentèrent également, et sa façon de parler plus organisée.

Tomatis dit : « Quand je traite l'oreille droite, il arrive que l'enfant gaucher commence à mélanger l'utilisation de ses mains : il hésite. Je l'encourage en lui disant qu'il n'abandonne pas sa main gauche, mais qu'elle a d'autres choses à faire. Pendant un moment il est déconcerté car sa main droite est maladroite. »

Il nous explique que la latéralité est très labile, et nous donne un exemple qui a eu lieu dans un dépôt industriel où il faisait des tests sur l'audition des ouvriers. « Au dépôt, la majorité des ouvriers étaient droitiers. Comme ils travaillaient sur des avions à réaction, ils font

un travail de précision et donc sujets à un grand niveau de fatigue. Le lundi matin, ils étaient tous droitiers ; jeudi et vendredi soir, avant de quitter leur travail, il y avait des cas de mixité de latéralité, ils n'étaient ni droitiers ni gauchers. A ce niveau ils sont encore hésitants à en parler. Ils sentent qu'ils ne fonctionnent pas comme il faut. Si on leur donnait une carabine pour faire un essai, je suis sûr qu'ils ne pourraient pas atteindre la cible. Leur habileté a été endommagée. »

L'armée verrait dans la thérapie le moyen d'accroître l'habileté du soldat à atteindre sa cible. Mais naturellement ça fonctionnerait à l'inverse, en abolissant l'envie de se battre par l'augmentation de la conscience de soi. Les zones du cerveau gauche qui gèrent la communication et la prise de conscience des choses sont aussi responsables de désir de grandir, de vivre, d'accepter d'être autonome et de prendre heureusement la responsabilité de ses actes ; elles représentent la fusion de l'instinct de vie et de l'instinct de mort, et donne la victoire à la pulsion vitale.

Chapitre 4

Dormir

*« Quand je suis allée me coucher,
miraculeusement, je me suis endormie ! »*

Patricia Joudry

*« Nous sommes les faiseurs de musique,
Nous sommes les rêveurs de rêves,
Vagabondant sur les brisants de la mer,
Ou assis près de courants désolés. »*

O'Shaughnessy « Le faiseur de Musique »

Le Docteur Tomatis pense que le besoin de sommeil est exagéré. Comme le cortex a besoin d'un apport constant d'énergie par le système sensoriel, et que la plupart des personnes n'ont pas assez d'activités capables de le stimuler, il pense qu'ils se tournent vers le sommeil pour fuir ou chercher un refuge.

D'autres scientifiques commencent à se demander si nous ne pourrions pas nous passer totalement de sommeil. James M. Kruger, professeur assistant de physiologie à l'École de Médecine de Chicago, dit : « D'après ce que nous savons, nous n'avons pas besoin de dormir. Si nous avions une drogue capable de bloquer les effets du facteur sommeil du cerveau, nous serions capables de rester éveillés 24 heures sur 24 sans en

tomber malade. »

On est généralement d'accord sur le fait que le sommeil a une fonction de remise en état, de repos. Mais qu'est-ce qui doit être remis en état, le corps ou le cerveau ? Un muscle peut arrêter son activité et avoir le même pouvoir de récupération qu'on soit éveillé ou endormi. Des tests faits sur les sujets qui ont été privés de sommeil pendant de périodes de 8 à 11 jours ont montré peu d'effets négatifs. La possibilité physiologique de faire une activité physique devrait diminuer pendant les périodes de manque de sommeil, si le sommeil était essentiel à la récupération musculaire ; or les tests de mesure sur 3 à 5 jours sans sommeil n'ont montré aucun changement.

Le cortex cérébral, qui est le siège de nos activités mentales les plus complexes, est souvent considéré comme la partie du cerveau qui a le plus besoin de sommeil. Cependant le Docteur Bob Wilkinson du Département de Psychologie Appliquée de Cambridge a montré à partir de plusieurs études que tout un assortiment d'activités complexes à forte « demande cérébrale » telles que la prise de décisions, le jeu d'échec, les jeux de guerre ou les tests de QI, ne sont pas notablement affectées par le manque de sommeil. Ces activités peuvent être maintenues à des niveaux presque normaux pendant plusieurs jours. Ce sont les activités habituelles et prolongées, telles que les réactions à de simples stimuli lumineux, qui sont les premières à tomber. Il semble que la clé pour surmonter la baisse de performance est d'avoir une motivation suffisante pour contrebalancer les effets du manque de sommeil. Si on est suffisamment intéressé on peut continuer à le faire. Or généralement les activités cérébrales sont par elles-

mêmes intéressantes, contrairement aux tâches simples, et si en plus les personnes ont une motivation à faire les choses bien, on a constaté qu'elles pouvaient se maintenir un haut niveau.

C'est ce qui incite le Dr. Tomatis à dire que nous dormons au lieu de commencer une activité stimulante. Le cerveau dépend de cette recharge. Alors que le reste du corps a besoin de nourriture, le cerveau est presque un élément à part. Vous pouvez faire mourir de faim un individu, sa chair et ses os vont perdre beaucoup de poids, tandis que le cerveau n'en perdra qu'à peine deux pour cent. C'est la stimulation qui nourrit le cerveau. « Plus nous pensons, moins nous avons besoin de dormir. »

On a découvert aussi au cours de ces tests sur le manque de sommeil que c'est notre sommeil profond qui le plus essentiel, alors que le plus léger, le REM (Rapid Eye Mouvement) ou sommeil paradoxal, est la période de rêve et est en quelque sorte une option. Le cycle de sommeil est d'une durée d'environ 90 minutes. Et chaque cycle se compose de cinq phases distinctes, plus ou moins longues. Les quatre premières phases correspondent au « sommeil à ondes lentes », le SOL (sommeil profond). Nous avons donc plusieurs cycles de sommeil qui se suivent et c'est pendant les 3 premiers cycles que notre sommeil est le plus profond. Ensuite la durée du sommeil paradoxal augmente. Donc après environ 5 heures de sommeil nous avons fait le plein de sommeil profond, les deux ou trois heures suivantes ne sont pas nécessaires, mais nos habitudes concernant le sommeil sont bien enracinées.

Les deux mécanismes qui nous poussent à dormir sont le besoin de récupérer (bien que nous n'en ayons pas

autant besoin que nous le croyons) et que c'est un moyen de nous occuper pendant les heures où il fait noir. Il y a donc le sommeil dont nous avons besoin et le sommeil dont nous pouvons nous passer.

C'est le sommeil dont nous n'avons pas besoin dont nous allons nous débarrasser avec la Thérapie par le Son. Vous vous en apercevrez au fait que tout d'un coup un matin vous vous réveillerez une heure ou deux plus tôt que d'habitude. Vous vous réveillerez tout simplement, calmement vous sentant parfaitement et profondément reposé. Étrange ! il est six heures au lieu de sept. Vous retournez à vos vieilles habitudes et vous vous rendormez. La fois suivante vous vous réveillerez peut-être à cinq heures, ou à quatre. Tous ces messages internes vous disent que vous avez assez dormi. Mais vous n'arrivez pas à y croire. Les habitudes sont solides. Elles vous tireront de nouveau vers le sommeil.

La vérité est que vous pouvez vous lever dès que vous vous réveillez de cette façon, sortant tout à coup du sommeil en vous sentant bien. Vous avez suffisamment d'énergie pour la journée, et même plus qu'assez. Tard le soir vous ne vous sentirez même pas fatigué, même si vous avez travaillé dur et longtemps.

Les modèles habituels sont complètement bousculés. Est-ce que vous allez vous coucher quand vous vous sentez comme si vous veniez de vous lever – ou non, même s'il est minuit passé ? Est-ce que vous allez vous coucher parce que vous le devez et glissez immédiatement dans le sommeil sans vous tourner et vous retourner ? Ça veut dire que vous étiez épuisé. Et pourtant quatre ou cinq heures plus tard vous vous réveillez en vous sentant frais comme la rose.

L'habitude essaye de se rétablir, et vous avez envie

de vous tourner de l'autre côté et de grappiller un peu plus de sommeil, bien que vous sachiez pertinemment que vous n'en avez pas besoin. Se lever nécessite un effort : pas un effort de votre corps mais un effort de votre volonté. Le corps est en train de fonctionner selon un nouvel horaire et votre horloge interne a besoin de se mettre à l'heure.

Seuls les insomniaques apprécient totalement le bonheur du sommeil. Ils ne peuvent pas comprendre que quelqu'un puisse apprécier de réduire ce merveilleux cadeau. Cela ne peut se faire que parce que la qualité du sommeil a changé. Le sommeil normal ne peut pas être réduit d'un tiers ou de la moitié. Mais avec l'énergie tranquille donnée par ce système de recharge du cerveau, le sommeil est concentré, dense, et devient deux fois plus efficace. Il est profond, pure consciencieux comme le sommeil d'un nouveau-né.

Le nom médical de ce genre de sommeil est l'hyper-somnie. C'est exactement l'opposé de l'in-somnie. L'insomnie est causée par une excitation corticale, l'hypersomnie par une inhibition corticale, - mais une bonne inhibition. Pendant que vous vous occupez, l'effet relaxant de la thérapie se manifeste par une tranquillité d'esprit, une sensation de bien-être, et une imperméabilité au stress ; quand vous vous allongez et que vous mettez votre esprit en mode sommeil, vous y sombrez immédiatement. Le fait que vous n'ayez pas accumulé de fatigue pendant la journée contribue à votre sommeil réparateur et facile.

Une femme, entendant que cette recharge du cerveau réduisait le besoin de sommeil, s'exclama horrifiée : « Vous voulez me voler la moitié de mon sommeil ! Alors que j'ai déjà tellement de mal à tuer le

temps comme ça ! »

Soyez donc averti : la Thérapie par le Son est seulement pour les personnes qui veulent plus de temps dans leur vie. Parce que c'est sûr, si vous l'écoutez vous allez en avoir. Après une petite période d'ajustement cela deviendra naturel. Maintenant si vous voulez faire une bonne grasse matinée le dimanche comme autrefois, faites-le. Vous n'aurez pas sommeil, cet extra ne vous fera aucun bien, mais comme disent les médecins au sujet des vitamines, ça ne peut pas vous faire de mal.

On nous a appris que le temps c'est de l'argent. Mais le temps est bien plus que ça. C'est un développement. Plus de temps signifie plus de vie. Il en ressort un sentiment de richesse d'avoir plus de temps disponible. Cela vous enlève un poids sur la poitrine ; votre correspondance de s'empile plus sur votre bureau et les livres que vous voulez lire ne font plus la queue sur les étagères. Les heures calmes de la nuit, quand la maison, la rue et l'air sont calmes, sont un moment merveilleux pour la créativité, pour apprendre une langue étrangère ou n'importe quoi d'autre que vous avez toujours voulu savoir. Quand le reste de la famille descend les escaliers pour le petit déjeuner, vous avez déjà avancé à grands pas ! Et le soir, quand ils sont tous épuisés, vous attendez toujours d'être fatigué. Et vous allez encore attendre longtemps. Au bout d'un moment vous ne vous souviendrez plus de ce que fatigue veut dire. C'est comme le vague souvenir d'une vieille maladie.

Oui, je sais, au début c'est déconcertant de vous retrouver assis dans le salon avec votre tasse de café à trois ou quatre heures du matin, regardant par la fenêtre noire avec le sentiment que le soleil a oublié de se lever.

Vous allez vous sentir comme quand vous disiez à

votre mère « Je ne sais pas quoi faire ! » Vous savez ce qu'elle vous répondait : « Réfléchis ! »

Et vous allez avoir à y réfléchir : votre vie vient d'être augmentée d'un sixième environ. Si vous avez quarante ans, et donc environ encore quarante ans devant vous, vous venez de recevoir un cadeau de six ans. Ces années peuvent être les mieux remplies de votre vie parce que vos facultés intellectuelles ont aussi augmenté.

Pour ma part, le choix de mes lectures a toujours été restreint parce que je trouvais beaucoup de sujets ennuyeux : un héritage de mes années d'école. Spécialement je ne pouvais pas m'intéresser à la politique ou à l'histoire. Et puis un jour une porte s'est ouverte doucement et je suis devenue passionnée par la politique et l'histoire. Je me suis plongée dans l'histoire de la deuxième guerre mondiale en six volumes de Winston Churchill, et l'ai trouvée l'histoire la plus passionnante du siècle. Ensuite ce fut l'histoire horrible de Soljenitsyne. L'Archipel du Goulag. Je suis facilement venue à bout de ces ouvrages monumentaux grâce à tout le temps que j'avais et à ma nouvelle curiosité d'esprit. Maintenant toute l'histoire me fait signe. C'est comme d'ouvrir des catacombes et de tomber sur un trésor enfoui.

Je ne parierai plus maintenant sur des portes qui resteraient fermées pour toujours. Ce n'est par naturel d'avoir une partie de l'esprit complètement bloquée. Que ce soit de façon consciente ou inconsciente, l'ouverture de ces portes ne me donne plus la chair de poule. Les seules choses qui ont le pouvoir de me faire peur, elles sont enfermées à l'extérieur.

Et voyez, le soleil se lève !

Chapitre 5

Comment Écouter ?

« Le travail d'un moine est, dans un certain sens, de devenir un athlète des muscles de l'oreille moyenne »

Dr. Alfred Tomatis

D'ABORD ? N'ÉCOUTEZ PAS ! Faites quelque chose d'autre et laissez la musique arriver sans vraiment y faire attention – mais si vous voulez faire une pause et écouter de temps à autre, il n'y a pas de mal à ça.

Vous n'avez pas besoin de faire des broderies ou de sous-employer votre esprit en faisant des puzzles bien que si vous voulez vous relaxer en faisant de telles activités, c'est un très bon moment pour écouter. En gros, vous écoutez la musique en l'emportant avec vous pendant la journée. Écoutez à la maison, en allant à votre travail – dans la voiture en conduisant, en marchant, dans le bus – et peut-être même à votre travail, bien qu'il y ait des professions où ce soit plus facile que d'autres. Maintenant que les écoliers du collège Saint Pierre écoutent avec leur Sony Walkman™ cinq heures par jour dans les classes, les professeurs se sentent libre de faire la même chose ; mais n'y pensez pas encore si vous êtes dans une école classique.

Si vous êtes votre propre employeur et que vous travaillez chez vous, vous êtes totalement libre. À

Saskatoon, le réparateur audio l'écoute toute la journée assis sur son banc ; le bijoutier aussi. Le chiropracteur l'utilise également tout en faisant ses manipulations et n'a pas besoin d'être manipulé à son tour à la fin de la journée.

Écouter tout en lisant permet de mieux fixer les mots dans sa mémoire, et donc c'est idéal pour les études. Vous pouvez écouter pendant repas ou les pauses café. Essayez de le faire en mettant vraiment le son au minimum pendant que vous regardez la télévision ; cela vous permettra d'éviter de vous sentir amorphe ensuite et vous laissera suffisamment alerte pour faire quelque chose d'utile après.

Pour la personne qui s'occupe de la maison cela rend les heures passées devant l'évier ou le four beaucoup plus agréables, attaché à la ceinture ou mis dans un petit sac à dos en tissu léger, ou encore accroché autour du cou. C'est très utile quand on est derrière sa machine à coudre ou à écrire, pour contrebalancer le bruit du moteur ; en particulier aussi avec l'aspirateur ou le mixer. Quand les enfants se disputent et deviennent trop bruyants, promettez-leur 10 minutes d'écoute chacun. Cela doit être présenté comme un privilège spécial pour les enfants, et ne doit en aucun cas être une punition ; c'est trop bien pour être gâché ! Le programme d'écoute a un effet profond sur les jeunes dont le cerveau est en formation, c'est pourquoi c'est très bon pour les femmes enceintes. Il y a des personnes qui disent qu'elles ont créé des génies en écoutant la Thérapie par le Son pendant leur grossesse. Sans aller jusqu'au génie, c'est déjà bien si le cerveau embryonnaire est formé de la meilleure façon qui soit.

Si vous aimez méditer, vous trouverez un grand

avantage à l'utiliser pendant vos méditations, cela vous mènera plus facilement et plus rapidement dans des états profonds. Un excellent moment d'écoute est après le repas quand le sang quitte le cerveau pour aller dans le système digestif : cela vous fatigue souvent ; la recharge du cerveau va éliminer cette fatigue et aider la digestion par la relaxation qu'elle donne. Écoutez quand vous vous reposez, et le soir avant d'aller vous coucher. Si vous aimez lire au lit, emportez votre Walkman™ avec vous, et vous tomberez bientôt endormi sur votre livre, vous réveillerez à moitié un peu plus tard juste pour enlever les écouteurs et éteindre la lumière. L'écoute pendant le sommeil est la meilleure de toute, car le son coule à travers votre cerveau inconscient sans aucun obstacle. Et vous n'avez même pas besoin de presser le bouton Stop, ça s'arrête tout seul.

Conservez le volume du son entre bas et moyen. En fait ça fait aussi bien quand le volume est faible que quand il est plus fort. Nous entendons parler de ces jeunes de maintenant qui se détruisent l'audition – ou qui la laissent dans les discos – en écoutant leur lecteur de cassette à plein volume. C'est pour cela que vous aurez des gens qui vous diront que c'est dangereux d'écouter tout en conduisant. Si vous ne pouvez pas entendre les sons autour de vous, naturellement oui, c'est dangereux. Mais écouter la Thérapie par le Son à volume faible fait de vous un conducteur plus sûr au contraire. Vous êtes relaxé mais parfaitement éveillé et vous pouvez toujours entendre les sons autour de vous.

Et il y a un point important à souligner. Quand vous avez réglé le son de votre Walkman™ pour être juste audible et que vous sortez ensuite pour prendre votre voiture ou pour marcher dans la rue pleine de bruit,

n'augmentez pas le volume. Vous n'avez pas besoin d'entendre la musique ; elle va quand même dans vos oreilles pour faire son travail. Elle n'a jamais besoin de se mettre en compétition avec les autres sons.

Une autre raison de garder le volume bas est que vous réaliserez très rapidement comme il est facile de communiquer avec les gens, de mener votre vie tout en faisant vos heures d'écoute. Au début vous rencontrerez une certaine résistance. Les gens penseront que vous ne voulez pas entrer en relation avec eux. Expliquez leur simplement que ce que vous écoutez fait du bien, proposez leur vos écouteurs un instant pour qu'ils essayent et comprennent que vous pouvez les entendre.

J'ai découvert qu'écouter tout en voyageant me permettait d'arriver à destination absolument sans fatigue. La cause de cet épuisement qui accompagne généralement les voyages, est provoquée par les sons qui déchargent en énergie et qui attaquent votre système nerveux à la minute où vous entrez dans un aéroport. Les gares et les aéroports sont remplis de sons à basses fréquences : le bourdonnement des machines, les lumières fluorescentes, les ordinateurs, les annonces par haut-parleurs. À l'intérieur d'un avion il y a un bruit à basse fréquences très agressif et qui pompe littéralement l'énergie du cerveau. Bien que la musique à hautes fréquences soit à un volume très faible en comparaison, elle va contrer ces bourdonnements insidieux et nous faire survoler les problèmes aussi sûrement que l'avion survole la terre.

Portez votre Walkman™ pendant que vous faites des courses, à moins que vraiment vous soyez ennuyé de ce que les gens peuvent penser. Les gens peuvent vous parler fort parce que vous avez des écouteurs, mais si

vous leur répondez avec une voix normale en leur disant que ce n'est pas la peine, ils comprendront vite.

Comme on se passait le mot concernant l'utilisation de la Thérapie par le Son dans les classes de l'école Saint Pierre, d'autres écoles en ont entendu parler. Certains Proviseurs, des professeurs, des parents à l'esprit ouvert et réceptif ont accepté que la Thérapie se fasse en classe, le Walkman™ dans le cartable. Les enfants écoutent pendant les cours presque toute la journée, et les rapports indiquent qu'ils apprennent plus facilement, qu'ils ont moins de stress et que leur comportement s'améliore tant à l'école qu'à la maison.

Et là une question surgit. Les parents se demandent « Si j'achète à mon enfant un Walkman™ comment puis-je être sûr qu'il ne va pas l'utiliser pour écouter du rock ? »

Leur anxiété se comprend. L'effet de la musique rock au volume où on l'écoute habituellement, est maintenant reconnu comme endommageant l'audition, et cela n'aide certainement pas dans les études. La réponse est simple. Il y a beaucoup d'éléments destructifs dans notre monde et la plupart d'entre eux ont malgré tout un côté positif et constructif. Plus quelque chose est bon, plus son côté négatif est puissant. Le SON en est un parfait exemple ; le soleil en est un autre ; la Création elle-même a son côté noir. Même s'il existe des possibilités destructives, elles existent dans le but d'être découvertes, contrées et surmontées.

Les parents se plaignent des effets de la musique pop sur leurs enfants. Mais qu'est qu'on fait à ce sujet ? Personne n'éduque ces jeunes sur les effets du son, à la fois néfastes et bons. Presque personne ne leur fait découvrir la musique classique qui peut enrichir leur vie

entière, une fois qu'ils en auront pris conscience. Dire « Je ne vais pas proposer à mes enfants d'écouter des sons bienfaisants parce qu'ils pourraient faire un mauvais usage de leur lecteur de cassettes » c'est baisser les bras sans même essayer.

Il est un fait que les parents se sont retrouvés impuissants devant la vague déferlante de la musique bruyante moderne. Vous avez là une chance de faire face à la menace, d'éduquer les enfants en matière de son quand ils sont encore petits. C'est un moyen de les rendre responsables personnellement, de leur permettre de faire un geste positif en lui-même, un geste qui peut faire plus de bien que de mal.

Donner la possibilité aux enfants d'écouter de bons sons ne les encourage pas forcément à aller dans le sens opposé. Même par tous les moyens, vous ne pourrez pas les en empêcher. De toute façon ils écouteront du rock, et si ce n'est pas sur leur lecteur de cassettes, ce sera sur celui de quelqu'un d'autre. Ils auront leurs tympanes explosés en discothèque ou simplement en se baladant dans les rues. La seule vraie protection réside dans l'information et en leur donnant les moyens de soigner et de préserver leur précieuse audition.

Sœur Miriam à l'abbaye de Saint Peter raconte à quel point les élèves ont été « électrisés à mort » quand ils ont reçus leur Walkman™ sur leurs pupitres et que le lendemain ils avaient tous apporté des floppées de cassettes de rock. Elle vit quelle avait oublié une précision. Elle leur expliqua donc : « Si vous écoutez la musique de la Thérapie par le Son pendant quinze minutes et que vous écoutez ensuite du rock pendant le même laps de temps cela va non seulement supprimer les bons effets de la Thérapie mais en plus vous supprimer

un petit quelque chose. »

Les élèves ont été intéressés d'apprendre ça. Personne ne le leur avait jamais dit. Certains n'avaient même jamais écouté de musique classique de leur vie. Non seulement ils s'y sont habitués très rapidement, mais certains ont même commencé à l'aimer. Ils voulaient emporter les cassettes pour les écouter chez eux sur leur chaîne Hi Fi, et une librairie de prêt de cassettes de Thérapie par le Son a été organisée. Cela prouve encore que de même que le corps se tourne naturellement vers ce qui peut le guérir, de même l'esprit est porté dans cette direction. Il suffit d'informer. Expliquer les différences de valeur des sons et permettre aux jeunes – et même aux très jeunes – de mesurer leurs choix, ne peut manquer de faire pencher la balance du côté de la santé.

Une autre question m'a été posée. « Est-ce que mes enfants vont dormir moins s'ils font cette thérapie ? Est-ce qu'ils vont se lever à quatre heures du matin et refuser de se coucher le soir ? »

La réponse est NON. Les parents d'enfants qui font cette thérapie disent qu'ils n'ont pas eu ce genre de problème. L'écoute permet d'équilibrer et d'harmoniser chacun, quelque soit l'âge. Les adultes n'ont plus de stress ; les enfants se calment. Les hommes et les femmes qui dormaient plus que ce dont ils avaient besoin dormiront moins. Les enfants hyperactifs qui dormaient peu dormiront plus. D'autres enfants qui se réfugiaient dans le sommeil en raison de problèmes émotionnels, ceux-là retrouveront des heures de sommeil normales. Les enfants ont besoin de plus de sommeil que les adultes et, s'ils sont bien-portants, ils dormiront le nombre d'heures nécessaires. La Thérapie par le Son leur donnera un sommeil totalement réparateur.

Combien de temps je dois écouter ? Il n'y a pas de limite au temps que vous avez le droit d'écouter. Trois heures par jour est une moyenne prescrite pour une thérapie formelle, et j'ai découvert que c'était la longueur de temps nécessaire pour que les gens qui utilisaient ma thérapie sur Walkman™ aient un résultat. Je recommande donc trois heures minimum, mais ceux qui arrivent à faire quatre ou cinq heures d'écoute ont des résultats plus rapides. Une fois que la personne a pris l'habitude de porter ses écouteurs et son Walkman™, et compris qu'elle pouvait faire tout ce qu'elle voulait tout en écoutant, ce n'est pas plus gênant ou difficile d'écouter cinq heures que cinq minutes. Un professeur me disait « Le matin je mets mes vêtements et mon Walkman™ en même temps. C'est plus compliqué de l'enlever que de le mettre. J'oublie même que je le porte ! »

L'écoute n'a pas besoin de se faire d'une seule traite mais peut être répartie tout au long de la journée et le soir selon ce qui est le plus pratique. C'est même mieux en fait de faire quelques pauses, de faire quelques vocalises, ou de chanter bouche fermée ou vraiment, de parler, car la voix est aussi un instrument de recharge énergétique.

Ça va prendre combien de temps ? La longueur de temps varie avec chaque individu. Le thérapeute des Centres Tomatis, en faisant des tests d'écoute, peut lire les audiogrammes et voir dans quelle mesure la sélectivité de votre oreille est bloquée. Il peut prévoir assez bien combien de temps il faudra pour re-ouvrir votre oreille. Là, vous faites la thérapie vous-même, tout seul, donc vous ne pouvez pas le savoir jusqu'à ce que ça arrive. En général, 100 à 200 heures d'écoute sont nécessaires avant de commencer à en ressentir les effets. Quelques

personnes ont besoin de moins. Pour d'autres cela prend plus longtemps. Mais si vous avez de la persévérance, c'est sûr, vous obtiendrez un résultat.

Jusqu'à ce que l'ouverture de l'oreille se fasse, il est essentiel que vous écoutiez vos heures chaque jour. Une fois que le changement est acquis, et que les nouveaux schémas d'énergie sont fermement établis, vous pouvez varier votre temps d'écoute comme vous voulez. Quand l'oreille est sur le point de s'ouvrir vous avez un signal. Vous êtes terriblement fatigué. Le Père Lawrence a trouvé une bonne image de cela : « À ce moment vous pouvez imaginer le cerveau comme un grand bol rempli de gelée, que vous tenez dans les mains et que vous remuez doucement. » Les chemins nerveux sont réarrangés, et ils s'organisent d'une nouvelle et meilleure manière. Cette fatigue peut durer une semaine, un peu plus, un peu moins. C'est une sensation très reposante, qui vous submerge le soir, et vous avez juste besoin de dormir pour l'enlever. C'est la dernière sensation de fatigue que vous aurez de votre vie si vous continuez la recharge régulièrement.

Dans la plupart des cas cette fatigue précède une explosion de vitalité, mais on a vu des personnes avoir la vitalité avant et la fatigue après – ou pas du tout. Il y a une petite période, au moment du changement, où vous devriez éviter d'écouter la musique et de conduire en même temps car vous pourriez vous endormir au volant. Vous pouvez aussi ressentir une légère douleur dans les oreilles. C'est dû à l'audition par conduction osseuse. C'est signe que l'oreille électronique est en train de changer votre façon d'entendre et c'est bon signe. Cela passera rapidement. Quelques personnes ont eu des sensations d'étourdissement de temps en temps, mais

cela aussi passe rapidement.

La grande différence dans la rapidité avec laquelle les personnes réagissent à ma Thérapie est due à un grand nombre de facteurs, tels que le niveau de blocage de la sélectivité de l'oreille, ainsi que si la personne est de type auditif ou visuel. Il y a des personnes qui sont reliées au monde par leurs oreilles et d'autres par leurs yeux, avec toutes les variations possibles entre les deux extrêmes. Un type auditif pur ouvrira son oreille bien plus vite qu'un type visuel. Les musiciens sont déjà à la moitié du chemin, au contraire des artistes visuels dont les oreilles peuvent être très têtues.

C'est parce que les personnes visuelles utilisent plus leur cerveau droit et sont influencées par lui car c'est là que le sens de l'orientation est situé. Comme l'hémisphère droit est influencé par l'oreille gauche, de telles personnes se sentent mieux avec une prédominance du son à gauche qu'à droite. Ils sont parfois très résistants à la musique de la Thérapie par le Son qui est plus forte dans l'oreille droite et si personne ne les surveille ils sont capables d'intervertir leurs écouteurs.

L'hémisphère gauche, chez la plus grande majorité des gens, contient les centres du langage, de la mémoire, de la concentration et celui qui libère l'énergie. Les deux hémisphères ont une importance égale mais leurs activités sont différentes. L'hémisphère droit peut être considéré comme l'instrument, tandis que celui de gauche aurait le rôle du virtuose, de l'exécutant. L'hémisphère droit est habité par une force de réception, tandis que le gauche est investi par la conscience et la mise en action et devient donc le représentant dynamique du système nerveux central.

Les écrivains et les personnes qui s'occupent de

langage et de pensée symbolique, semblent répondre plus rapidement que les autres à l'ouverture du système auditif par cette thérapie. Néanmoins ce sont ceux dont les oreilles sont plus lentes à s'ouvrir qui sont le plus en besoin de cette thérapie. Leur sélectivité peut être bloquée sur toutes les fréquences. Peu à peu les endroits incultes doivent être nettoyés et ramenés à la vie. Bien que cela prenne plus longtemps, le résultat n'en est que plus gratifiant et valable.

Les aptitudes techniques font partie des fonctions de l'hémisphère droit, et en ce qui me concerne, je dois avouer que mon hémisphère droit était totalement hors d'usage. Je faisais pleurer mon prof de dessin, j'étais nulle en maths, je n'avais aucun sens de l'orientation, me trompant dans l'évaluation des distances et me cognant dans les choses à chaque fois que je bougeais. L'effet radical que la Thérapie a eu sur ma façon d'appréhender les choses techniques montre clairement comment le son, bien que dirigé sur l'hémisphère gauche, a une influence sur le cerveau tout entier. Cela semble confirmer ce que disait le Docteur Tomatis que, étant donné la différence de longueur des circuits cérébraux, une stimulation envoyée directement sur l'hémisphère gauche atteint l'hémisphère droit plus rapidement qu'une stimulation directe envoyée sur l'hémisphère droit par l'oreille gauche.

C'est pourquoi nous sommes encouragés à tendre l'oreille droite à tous les sons. En conversation avec quelqu'un essayez de vous asseoir de façon à ce que la voix de la personne vienne de votre droite. Je vous laisse imaginer la rigolade quand deux personnes pratiquant la Thérapie essayent de prendre la meilleure place !

Au sujet des cassettes : elles sont toutes

enregistrées avec une prédominance de l'oreille droite, donc il est très important de mettre l'écouteur marqué D (ou R) dans la bonne oreille. Après un moment cette prédominance devient naturelle, et c'est l'écoute de vos cassettes normales, avec un son égal dans chaque oreille, qui semble un peu étrange.

La plupart des bandes sont filtrées avec des fréquences de plus en plus hautes, partant de la normale pour monter à 6 000 ou 8 000 Hertz, se stabilisant pendant un moment pour retourner ensuite à la normale. Cela aide l'oreille à s'ajuster graduellement aux hautes fréquences. Une fois l'oreille ajustée, elle peut supporter un bon 8 000 Hertz et certaines cassettes maintiennent cette fréquence tout au long. Ce niveau de 8 KHz est très bon si vous voulez vous recharger rapidement en énergie, mais n'est pas aussi intéressant pour l'audition que les niveaux supérieurs.

La variété est un facteur essentiel dans nos vies. Pour pouvoir écouter ça pendant trois heures par jour, il est nécessaire d'avoir un grand choix de musiques. Le programme ne doit jamais être écouté avec une seule cassette. Après l'avoir écoutée tous les jours pendant une semaine vous ne voudrez plus jamais l'entendre. Ces premières cassettes se présentent donc au public sous la forme d'un ensemble de quatre. Ce sont des cassettes métal de 90 minutes, et elles doivent être jouées sur le mode « métal » de votre Sony Walkman™. De nouvelles sélections de musique sortiront régulièrement de façon à ce que vous puissiez en faire une sorte de collection.

Bien que le filtrage varie sur les bandes, elles sont toutes enregistrées du début jusqu'à la fin à travers l'Oreille Électronique, et c'est cela qui distingue la Thérapie par le Son de plusieurs autres systèmes à hautes

fréquences, ou des simples thérapies musicales. C'est » l'effet de balancement » de l'Oreille électronique qui fait faire de la gymnastique à l'oreille moyenne et ouvre le système auditif à la totalité des fréquences. C'est quelque chose de similaire à la méthode Bates qui fortifie les muscles des yeux par des exercices. Peu de personnes supportent de faire ces exercices car ils sont ennuyeux. C'est quelque chose que vous devez avoir la volonté de faire, alors que, dans le cas de la thérapie, l'Oreille électronique le fait pour vous. Ce son unique et spécifique est détectable sur les bandes comme un léger bruit grinçant, un peu comme de la neige frappant une fenêtre. Cela nuit un peu à la pureté de la musique, mais cela fait tellement de bien dans tellement de domaines que ça vaut bien un petit sacrifice musical. Et surtout n'essayez pas de l'atténuer en utilisant le bouton Dolby ! Le Dolby ne doit jamais être utilisé avec les bandes de Thérapie par le Son, car il implique une perte dans les hautes fréquences.

Les bandes sont faites sur un équipement qui est capable de rendre les fréquences jusqu'à 20 000 Hz. Donc si vous avez une chaîne audio à la maison, et de bons écouteurs, faites-vous du bien avec ces fréquences supplémentaires en vous relaxant dans votre salon.

L'équipement : le Walkman Sony™ est recommandé pour la Thérapie car beaucoup d'autres fabricants n'ont pas la même restitution des hautes fréquences. Tous les Walkmans de Sony™ ont une réponse aux hautes fréquences qui va jusqu'à 15 000 Hz minimum, donc si vous achetez l'un de leurs modèles vous êtes sûr d'avoir le bon lecteur. Vous n'avez pas besoin d'acheter un modèle cher car tous les Sony sont de très bonne qualité.

Les écouteurs et les oreillettes qui sont fournis

avec le baladeur-cassettes sont faits pour aller avec la réponse aux hautes fréquences de l'appareil et seront suffisants pour transmettre les hautes fréquences. Vous ne devez jamais utiliser des écouteurs inférieurs car, même si votre appareil est bon, ils ne pourront pas transmettre les hautes fréquences.

Vous devez toujours écouter avec des écouteurs ou oreillettes, quoiqu'on puisse retirer un léger bénéfice en écoutant sans, par les haut-parleurs de votre chaîne. Cette façon peut être utilisée dans une pièce où des enfants jouent. Comme les enfants sont particulièrement sensibles à la thérapie, ils peuvent en retirer presque autant de bénéfices de cette manière que les adultes avec leurs écouteurs.

Il faut prendre soin du Walkman™ comme de tout bon lecteur de cassettes, nettoyer les têtes de lecture (avec de l'alcool et pas avec une cassette de nettoyage) régulièrement, et également le démagnétiser fréquemment.

Vous allez avoir besoin de beaucoup de piles, donc il devient intéressant d'investir dans un chargeur de pile et des piles rechargeables. Le chargeur se branche dans une prise murale. Vous avez besoin de deux jeux de piles, un que vous utilisez et un qui se recharge. Il y a sur le marché des adaptateurs qui permettent de brancher directement le Walkman™ sur la prise murale, mais parfois cela provoque un bourdonnement, donc soyez sûr de prendre un adaptateur Sony, ou essayez le Walkman™ avec l'adaptateur dans la boutique. Il y a aussi un adaptateur qui permet de brancher le Walkman™ sur l'allume cigare de votre voiture.

Si deux personnes de la famille font la Thérapie, elles ne doivent pas essayer de partager le même

Walkman™ - et même le chargeur de piles. L'avantage principal de cette Thérapie à faire soi-même est la liberté d'écouter quand bon vous semble et les relations pourraient s'envenimer jusqu'à en venir aux coups pour savoir qui aura l'appareil.

Puis arrive le moment où l'effet est plus ou moins permanent ; le système auditif a été modifié et agit, comme il le doit, comme une dynamo rechargeant la batterie principale, qui à son tour distribue l'énergie dans tout le système nerveux. Vous avez appris à vous accorder aux hautes fréquences où qu'elles soient. L'écrivain Linda Anderson disait : « Tout me recharge maintenant – ma musique habituelle, ma propre voix, la voix des autres, le chant des oiseaux et le bruit de la pluie. »

Vous pouvez maintenant adapter votre durée d'écoute à vos besoins, comme vous voulez. Si vous avez besoin d'un surplus d'énergie vous pouvez l'avoir à la demande en écoutant un peu de musique à hautes fréquences. Comme vous êtes constamment plein d'énergie il n'y a aucune raison de supposer que ce niveau ne puisse pas être constamment maintenu par l'écoute de la musique. Il y a des personnes qui aiment tellement ça qu'elles continuent à l'écouter tous les jours, et envisagent de l'écouter pour le restant de leur vie. Il semble que l'effet soit cumulatif. L'énergie se maintient à un haut niveau et augmente imperceptiblement, la relaxation s'approfondit jusqu'à devenir une sérénité de yogi, totalement imperméable au stress.

Une fois que l'ouverture de l'oreille s'est faite il y a une petite technique pour utiliser vos nouvelles longues journées à plein. Quand vous vous sentez ralentir, asseyez-vous (ou même étendez-vous) avec un livre et votre Walkman™ et lisez avec la musique. Vos paupières

vont vite devenir lourdes ; bientôt elles se fermeront et vous allez sombrer dans un petit somme qui peut n'être que de deux ou trois minutes mais dont vous sortirez rafraîchi comme si vous aviez dormi une heure. Vous vous réveillerez en pleine forme, sans cette sensation gueule de bois-bouche pâteuse qui suit souvent les siestes dans la journée. En le faisant de temps en temps, vous découvrirez que vous n'avez pas besoin de le faire longtemps – enfin... à moins que vous en ayez envie.

Mais au début, il y a deux règles qu'on ne soulignera jamais assez. L'écoute doit être faite régulièrement. L'écoute en pointillé, une fois de temps en temps, est inutile. Le faire à moitié ne donnera pas la moitié du résultat : cela n'en donnera aucun. Comparez-le à un athlète qui soulève des poids. Les muscles doivent être exercés tous les jours quoiqu'il arrive si on veut les développer. C'est la même chose avec les muscles de l'oreille moyenne, ceux qui vont transformer votre audition et faire que tout le reste va arriver.

En deuxième lieu : Ne vous attendez pas à avoir des résultats rapides. Donnez-vous deux à quatre mois avant de remarquer les changements. La personne qui fait l'écoute de temps à autres doit s'attendre à ce que ce soit beaucoup plus long. C'est un processus, une rééducation de l'oreille, pas la lampe d'Aladin. Il y a des gens qui mettent leurs écouteurs pendant cinq minutes et qui disent « Ah, à moi ça ne me fait rien. » C'est comme de feuilleter un manuel de langue étrangère avec le pouce et dire « Comment ça se fait que je ne puisse pas encore parler cette langue ! » Le nouveau langage des fréquences doit être assimilé, et la vitesse d'assimilation de chacun est différente selon chaque individu. Certains écoutent un mois ou deux, puis sombrent dans le découragement

parce que quelqu'un d'autre a pu passer le cap en moitié moins de temps. Cette autre personne avait probablement une prédominance du cerveau gauche, un type auditif, et n'avait pas eu ces traumatismes de l'enfance qui contribuent tant à fermer la réceptivité de l'oreille. Plus l'oreille prend longtemps à s'ouvrir à l'effet de recharge des hautes fréquences, plus la force de vie a été écrasée et plus il est essentiel de la libérer. Seules les personnes exceptionnelles commencent à répondre à la Thérapie en quelques semaines. Nous avons tous envie d'être exceptionnels, et je vous souhaite d'appartenir à cette catégorie. Si vous faites la Thérapie par le Son complètement, vous déjà assez exceptionnel !

Le premier effet peut être dramatique, mais n'y comptez pas trop. La plupart du temps cela arrive graduellement. La nouvelle énergie arrive sur la pointe des pieds ; votre rayonnement augmente d'une façon subtile. Vous vous sentez dans une forme terrible – mais en connaissez-vous exactement la cause ? Les personnes sceptiques vont invariablement énumérer toutes les raisons possibles et imaginables pouvant expliquer cette sérénité et cette vitalité inhabituelles. C'est la lune, ou un nouveau médicament, ou de l'auto-hypnose – jusqu'au jour où elles ne peuvent nier plus longtemps que c'est du à la Thérapie par le Son et seulement à la Thérapie par le Son. Cette raison totalement acceptée, l'enthousiasme grandit et avant même de s'en rendre compte elles essayent de convertir leurs amis.

L'effet de recharge de la voix : l'effet du mantra hindou, OM, est basé sur les connaissances scientifiques de la vibration de la voix et de son effet énergétisant sur le cerveau, en particulier sur la glande pinéale pour l'ouverture de l'intuition. L'effet important se situe dans

le MMMMM final de OM, qui met tout en vibration, avec la bouche fermée et la langue bloquée dans la bouche.

La thérapie Tomatis incorpore ce principe avec une technique de fredonnement bouche fermée qui est introduite au moment où la sélectivité de l'oreille commence à s'ouvrir. On utilise un micro et des écouteurs de façon à ce que la voix revienne dans les oreilles du chanteur avec un volume supérieur dans l'oreille droite par rapport à l'oreille gauche. Essayez après quelques semaines d'écoute à la maison et vous verrez que ça ajoute un effet supplémentaire. Vous fredonnez dans plusieurs tons, dans le milieu de vos possibilités vocales, et vous cherchez quel est celui qui fait le plus vibrer votre tête ; vous remarquerez que les notes trop hautes ou trop basses ne font pas autant de vibrations. Vous devez garder la bouche fermée et faire la moue en avançant vos lèvres ; cela élimine les tensions aux coins de la bouche ce qui est important car la tension de ces muscles empêche le fonctionnement des muscles de l'oreille interne. Cette moue des lèvres vers l'avant fait monter la vibration dans la tête, et vous pouvez le vérifier en fredonnant bouche ouverte et lèvres normales ; vous sentirez la différence. Vous pouvez encore y ajouter un peu plus d'efficacité en bouchant votre oreille droite avec la main, ou même en mettant un petit morceau de coton dans l'oreille. Vous augmenterez ainsi le rôle de l'oreille droite.

Si vous pensez que vous aurez l'air idiot – et qui ne le penserait pas ? – faites-le quand vous êtes seul à la maison, ou pendant une promenade solitaire. C'est bien pendant qu'on jardine ou qu'on marche sur la plage, là où vous n'avez pas envie d'emporter votre Walkman™. Et en plus ça vous permet d'économiser les piles.

Il semblerait que les personnes sourdes aient

vraiment un manque d'énergie. Il est vrai que c'est plus dur pour elles de gagner leur ration de force vitale, il y en a qui en sont capables et d'autres non. Il se fait une certaine compensation du fait que les personnes sourdes n'entendent pas les basses, ces sons de décharge qui bombardent notre audition. Mais il est possible d'améliorer les choses en faisant écouter des hautes fréquences aux personnes qui ont des aides auditives et en entraînant leur voix à assurer la recharge en fredonnant.

Pour illustrer l'importance de la vibration de la voix, on raconte l'histoire de moines qui avaient fait vœu de silence en France. Interdiction de parler, mais ils chantaient six heures par jour. Mais même dans les monastères il y a de jeunes générations qui veulent modifier les vieilles habitudes. Et les moines décidèrent d'arrêter de chanter. Cela n'avait aucun but particulier, et c'était une perte de temps de six heures par jour, et huit le dimanche. Ils ne chantèrent plus et commencèrent à être fatigués. Cherchant à comprendre la cause de leur fatigue, ils pensèrent que c'était leur habitude de se lever tôt. Ils dormirent donc plus et furent encore plus fatigués. Ils révisèrent leur alimentation et pensèrent qu'ils devaient se mettre à manger de la viande comme tout le monde. Leur niveau d'énergie tomba encore plus bas, et quelques mois après le début de cette expérience, on appela le Dr. Tomatis.

Il arriva dans une abbaye où il y avait quatre-vingt dix moines et il en trouva soixante-dix assis dans leur cellule, ne faisant rien, et se comportant comme des schizophrènes. Il su immédiatement quel était le problème. Avec son équipement électronique, il commença à rééduquer l'oreille des moines et à restaurer

leur capacité à chanter. C'était en juillet. En novembre, soixante dix-sept moines avaient retrouvé leurs activités. Pour les autres, on n'a rien pu faire. Ils étaient dans un état avancé de désintégration de leur être et ont fini leur vie dans un hôpital psychiatrique. Leur cerveau s'était complètement déchargé en raison du manque de stimuli, et n'a pas pu être ramené à la vie. Cela devrait vous fait réfléchir. Cela devrait vous fait chanter.

Alors maintenant, vous connaissez toutes les règles, vous êtes prêts à commencer. Mais ne vous attendez pas, je le répète, ne vous attendez pas à avoir des résultats exactement comme ceux des autres. Toute bonne thérapie doit prendre en compte les différences entre les personnes, et la Thérapie par le Son, plus que toute autre, montre des différences énormes dans les types et la rapidité des résultats. Cela n'a rien à voir avec le cerveau ou même avec l'évolution spirituelle. C'est simplement le fait que chaque personne est mystérieusement et merveilleusement unique.

Vous n'allez pas nécessairement ressentir l' » ouverture » dont nous avons parlé, mais simplement un petit frissonnement. Vous pouvez aussi seulement améliorer votre sommeil (seulement !) ou avoir une meilleure audition ou encore moins de stress. C'est un pari. Mais que vous gagniez le gros lot ou un petit prix, de toutes façons vous gagnerez quelque chose. Vous ne pouvez pas perdre si vous mettez vos écouteurs et partez en ballade !

Patricia Joudry

Ce livre de Patricia Joudry, Sound Therapy for the Walk

Man, a été édité pour la première fois en 1984. Il a été réédité 9 fois par la suite. Traduction par Hélène Delafaurie, Tokyo, 2005.

Le livre de Patricia et Rafaele Joudry, Sound Therapy : Music to Recharge your Brain, comporte cette première partie et a été enrichi de deux autres parties écrites par Rafaele Joudry. Il a été imprimé pour la première fois en 1999 et en est à sa 4ème réédition.

Chapitre 6

Recherches et publications sur la méthode Tomatis et la thérapie par le son de Patricia Joudry

LES RECHERCHES

Le premier pays à avoir testé et fait des recherches sur la méthode Tomatis est l'Afrique du Sud. Il n'a pas toujours été possible de retrouver les publications. Un résumé des études et des conclusions est donné ici. L'étude française est en fin de document.

VAN WYK (1974)

JAARSVELD (1974)

BADENHORST (1975)

PECHE (1975)

BOTES (1979)

DU PLESSIS (1982)

DE BRUTO (1983)

Les recherches et études suivantes ont été faites au Canada, aux États-Unis, en Australie et en Grande Bretagne.

Dr. SIDLAUSKAS (1969) a fait une

intervention à la Conférence Américaine d'Orthopsychiatrie sur les idées du Dr. Tomatis et suggéré que le programme serait bien adapté pour les enfants. Elle a souligné les trois étapes de développement de l'enfant au cours desquels l'utilisation de la méthode Tomatis pouvait permettre une remise à niveau :

- 1- pré-linguistique : le lien entre le son de la voix humaine et les sentiments ;
- 2- la latéralisation de l'oreille affectant les facultés motrices (y compris suivre du regard) ;
- 3- s'exprimer et diriger une conversation.

R. ROY (1980) et T. ROY (1980)

Ces deux médecins ont fait leurs thèses de Doctorat de Médecine sur la méthode Tomatis (non-publiées). Ils ont étudié un groupe de 5 garçons dyslexiques qui a suivi le Programme Tomatis. L'étude fut faite sur une période de 14 mois au Centre d'étude des Enfants à Ottawa (Canada).

Aucun cours de rattrapage ne fut donné pendant la même période et les tests eurent lieu avant et après. Le Test de Contrôle de Connaissances de Santo Stephano mesura les quatre principes de contrôle cognitif : focaliser l'attention, raisonnement, acuité, langage.

Quatre des cinq garçons ont progressé en fonctionnement du contrôle cognitif et du discours spontané.

R. et T. ROY en concluaient que les capacités scolaires et de perception avaient progressé grâce à l'utilisation de la méthode Tomatis en audio et en vocal.

WILSON (1982)

Le Dr. Wilson et son équipe ont étudié l'utilisation du Programme Tomatis sur des enfants de Maternelle présentant des troubles du langage. Le groupe Expérimental utilisait la méthode Tomatis en plus du programme de rattrapage Wilson dont l'efficacité a été prouvée. Le groupe Témoin utilisait le programme Wilson seulement. Les résultats ont été recueillis pendant 2 ans. Des tests de suivi ont été faits également pendant la troisième année d'école des enfants.

Les résultats ont permis de montrer des différences statistiquement significatives en faveur de la méthode Tomatis en ce qui concerne la fermeture auditive et la mémoire auditive. Les parents comme les professeurs ont jugé que le groupe Expérimental qui utilisait Tomatis était en avance par rapport au groupe Témoin dans l'expression orale (expression des pensées, des idées et des sentiments).

GILMOR Tim, Toronto, Canada (1982)

La méta-analyse de Gilmore, basée sur 231 enfants en difficulté d'apprentissage, a montré une amélioration certaine dans l'image d'eux même qu'avaient les enfants et les adolescents, les relations familiales et certains problèmes de langage et de motricité. Cette étude a fait l'objet d'une publication dans le Journal International de l'Audition (International Journal of Listening). L'utilisation de la méta analyse est un outil statistique très fiable qui permet de combiner les résultats expérimentaux de plusieurs recherches, afin d'en tirer des conclusions encore plus significatives.

Cette étude s'est basée sur les résultats de l'Audio-Psycho-Phonologie dans les publications suivantes :

- Dr. Tim Gilmor, qui a fait une recherche sur 102

enfants ayant suivi des sessions d'Audio-Psychophonologie à Toronto.

- Dr. Byron Rourke, de l'Université de Windsor, Ontario, qui a étudié 25 enfants de 9 à 14 ans, sur une période de plus d'un an.

- Dr. Barbara Wilson de l'hôpital universitaire de North Shore, qui a étudié 26 enfants présentant un retard de langage, sur une période de 9 mois.

- Dr. John Kershner, de l'Institut pour la Recherche en Pédagogie d'Ontario, qui a suivi les progrès de 32 enfants en difficulté d'apprentissage de 8 à 12 ans.

- Peter Mould, responsable en chef de l'enseignement spécialisé de l'école de Brickwall House, East Sussex, qui a étudié l'évolution de deux groupes de 46 enfants dyslexiques, de 10 à 15 ans, sur une période de 2 années.

Les conclusions ont montré que l'Audio-Psychophonologie obtient des résultats significatifs dans les domaines suivants :

- Compétences Linguistiques
- Psychomotricité
- Maturité Sociale et Émotionnelle
- Compétences Cognitives
- Capacité de perception Auditive

DE BRUTO, Afrique du Sud (1983)

En 1983, De Bruto conduisit une étude minutieusement contrôlée afin d'examiner l'efficacité de la Méthode Tomatis pour traiter les retardés mentaux profonds. Trente pensionnaires du Witrand Care and Rehabilitation Center (Afrique du Sud), âgés de 4 à 14 ans, déjà diagnostiqués comme retardés mentaux

profonds, mais qui pouvaient marcher et s'asseoir, furent divisés en trois groupes (A, B, C) qui reçurent respectivement les interventions suivantes :

Groupe A : Programme Tomatis de stimulation auditive et stimulation sensori-motrice.

Groupe B : Stimulation musicale sans l'effet Tomatis et stimulation sensori-motrice.

Groupe C : Pas de traitement.

Les tests psychologiques comprenaient l'échelle d'évaluation de Bailey et un test destiné à mesurer la réceptivité du sujet. Les résultats des deux groupes expérimentaux (A et B) montrèrent une augmentation de l'âge mental, mais l'augmentation dans le groupe ayant reçu la Méthode Tomatis (groupe A) était, de manière significative, plus élevée que dans le groupe B. Aucun changement ne fut observé pour le groupe C. Bien qu'aucune différence dans le degré de réceptivité des sujets ne fût observée dans les groupes A et B avant le programme de stimulation, une différence statistique significative fût constatée à la fin du programme ; le groupe ayant bénéficié de la Méthode Tomatis montrait une réduction des réponses dirigées vers soi-même et une augmentation significative des réponses dirigées vers les autres.

LEVINSON (1984)

Son étude fait le lien lui aussi entre la mauvaise discrimination auditive et la dyslexie, comme le Dr Tomatis. Il a traité des enfants diagnostiqués comme étant en retard mental avec des drogues affectant l'oreille interne et ils ont fait des progrès dans leurs compétences

scolaires.

WEISS, Ottawa (1985)

Test sur trois étudiants en actorat. Après plusieurs mois de Thérapie par le Son, ils ont montré une plus grande énergie vocale, dans les hautes fréquences et une meilleure articulation.

JORDAN, Grande Bretagne (1987,1989) a étudié l'effet des cassettes Joudry sur plus de 200 patients atteints d'acouphènes, avec des résultats encourageants. En effet 90% des patients testés ont constaté au minimum une amélioration de leur condition.

SANDISLANDS, Leathbridge (1989)

La méthode a été testée sur 32 enfants en situation d'échec scolaire, par rapport à un groupe de contrôle de 40 enfants. Le groupe expérimental a montré une plus grande amélioration dans la capacité d'écoute, la lecture à voix haute et les comportements.

KERSHNER (1990)

Le Dr. Kershner et son équipe a fait un suivi du programme Tomatis de rééducation auditive sur les enfants handicapés scolaires au Canada. Cependant la définition de Kershner des enfants handicapés scolaires excluait les enfants ayant des problèmes généralement rencontrés dans les classes de rattrapage australiennes. Cette étude n'a pas montré de gains significatifs en lecture, néanmoins l'estime de soi des enfants a remonté au niveau des autres et les enfants en retard se sont beaucoup améliorés dans les domaines de la conceptualisation de l'espace visuel et des capacités

constructives (travaux manuels). Il est à noter que l'équipe Kerschner a mené des expérimentations différentes dans le groupe Expérimental et dans le groupe Témoin, le groupe E étant retiré de la classe pendant 5 heures par semaine contre 1 heure seulement pour le groupe Témoin.

BELL, Brisbane, Australie(1991)

Son étude a montré des changements significatifs sur un enfant en situation d'échec scolaire en l'espace de 3 semaines. Il semble que les enfants réagissent plus vite que les adultes.

RIMLAND et EDELSON (1992), ont fait une étude sur dix-sept adolescents diagnostiqués autistes. Huit sujets furent placés dans le groupe Expérimental et neuf dans le groupe Témoin. On procéda à de nombreuses mesures avant et après les dix jours d'Entraînement d'Intégration Auditive de Bérard, basée sur la méthode du Dr. Tomatis.

Des résultats significatifs furent trouvés en faveur du groupe expérimental. Les auteurs en conclurent qu'une étude plus importante devrait être conduite.

THOMPSON (1993) trouva que l'étude de Kerschner avait fait des raccourcis méthodologiques et tiré des conclusions hâtives qui ne pouvaient être généralisées. Thompson était d'accord avec Gilmor que « tous les enfants de cette étude étaient scolarisés dans une école privée avec un ratio professeur élève très bas (un professeur pour très peu d'élèves) et des programmes individuels de rattrapage. Il est probable que le Programme Tomatis de Rééducation ne pouvait montrer

d'augmentation significative à un tel programme intensif de rattrapage privé aidé tant par les parents que par toute l'équipe de l'école... »

Le Docteur Joan NEYSMITH-ROY, du département de psychologie de l'université de Regina (Saskatchewan, Canada), a mené une étude rigoureuse portant sur six garçons sévèrement autistes. Cette étude confirme les résultats cliniques obtenus avec les enfants autistes qui ont suivi la Méthode Tomatis. «Trois (50%) des garçons montrèrent des changements positifs du comportement. Un des garçons n'était plus considéré comme autiste; deux autres n'avaient plus que des symptômes mineurs d'autisme et les trois derniers restèrent dans la catégorie d'enfants sévèrement autistes. Les changements qui se produisirent dans les domaines préverbaux chez cinq des six garçons furent particulièrement importants. Ces domaines comprennent l'adaptation au changement, l'écoute, la communication non verbale, les réponses émotionnelles et le niveau d'activité. L'auteur de cette étude suggère que la Méthode Tomatis pourrait être utile pour rendre les comportements préverbaux plus faciles à gérer. Elle pourrait donc aider l'enfant à acquérir les aptitudes de base nécessaires au développement du langage et de l'apprentissage. »

Le Docteur Joan Neysmith-Roy est aussi l'auteur d'une thèse de doctorat sur l'effet de la Méthode Tomatis sur des garçons dyslexiques.

Le Centre de l'Écoute de Toronto au Canada

a étudié les résultats obtenus sur un groupe de plus de 400 enfants et adolescents.

Tous avaient une histoire bien documentée de difficultés scolaires et le résultat de leurs tests psycho-éducatifs étaient inférieurs à leurs possibilités. Le résultat du traitement était évalué par les parents sur une échelle de 1 à 5. 95% des parents répondirent que le programme Tomatis avait aidé leurs enfants. Ils constatèrent des améliorations dans les domaines suivants :

- Communication 89 %
- Durée d'attention 86 %
- Niveau de frustration 85 %
- Compréhension en lecture 85 %
- Qualité de la parole 74 %
- Mémoire 73 %
- Orthographe 69 %
- Maturité 84 %

Lors d'une visite de contrôle, six mois après la fin du programme, 83% des enfants avaient maintenu leurs progrès ou continué de progresser, 14% avaient maintenu une partie de leurs progrès, 3% n'en avaient maintenu aucun.

France

La Méthode Tomatis a été utilisée pendant plusieurs années dans quelques écoles françaises grâce à des fonds fournis par le Ministère de l'Éducation. Les enfants participant à ce programme étaient sélectionnés en fonction de la gravité de leurs difficultés scolaires. Bien qu'une école ne soit pas le cadre idéal pour conduire un programme Tomatis, les résultats étaient

suffisamment satisfaisants pour que le programme soit reconduit plusieurs années de suite, à la demande des parents et des enseignants.

Recherche menée par le Dr Jean Raynaud, Médecin Chef du Service de Neuropsychiatrie de l'Hôpital Militaire Larrey.

Le groupe de patients :

45 personnes ont été traitées dont 13 femmes, 32 hommes et 6 enfants/adolescents.

Les problématiques étaient très variées :

- 12 patients normaux névrotiques dont 6 médecins
- 7 personnalités névrotiques hystéro-phobiques
- 3 personnalités phobo-obsessionnelles
 - 13 personnalités pathologiques (dont 2 bègues, 1 abandonnique, 1 paranoïaque obsessionnelle, 1 éthylique, 6 immatures, 2 prépsychotiques)
- 4 enfants avec retard scolaire, trouble du langage et de la latéralisation, dyslexie
- 2 adolescents dont 1 atteint de dépersonnalisation, repli sur soi, l'autre ayant un retard scolaire et manifestant de l'agressivité
- 2 handicapés psychomoteurs dont avec 1 retard scolaire
- 2 débiles moyens de 27 ans

Tous ont suivi une session Tomatis d'environ 60 heures réparties sur trois périodes, à raison de 2 heures par jour.

Résultats et commentaires :

- 38 très bons résultats, donc 84 % des cas traités.
 - 4 résultats moyens : effet indiscutable dans le sens d'une amélioration, mais qui reste partielle, soit 8 % des cas.
- 3 échecs, donc 6 % des cas traités.

Effets Psychosomatiques :

Il s'agit d'un effet direct sur les effets somatiques de l'angoisse : sentiment associés à une détente du visage.

L'attitude corporelle se modifie : redressement du haut du corps, tête redressée, la colonne vertébrale est plus droite, le larynx appuie en arrière sur la colonne vertébrale.

La voix change, s'enrichie en harmoniques, devient plus nette et plus claire.

Effets sur les conduites Psychopathologiques :

Le patient verbalise les conflits parentaux, prenant une position d'objectivité vis-à-vis de ceux-ci. Il liquide en général en cela la relation ambivalente à la mère, avec parfois des souvenirs de la toute petite enfance.

Le sujet transgresse ses positions névrotiques pour s'autonomiser et libérer son langage qui devient instrument de communication authentique. Cela s'accompagne en général d'une augmentation très nette du désir de parler et d'enrichir son langage, effet particulièrement net sur les enfants.

Canada

H.A. Stutt, chercheur Canadien, a mis en évidence que l'Audio-Psycho- Phonologie du Dr. Tomatis apporte des changements significatifs dans les domaines suivants :

- Une progression significative du Quotient Intellectuel (QI)
- Progrès en lecture
- Meilleure capacité d'analyse sensorielle
- Meilleure capacité d'adaptation
- Meilleure communication
 - Meilleure capacité d'expression verbale des pensées et des émotions

DEUXIÈME PARTIE

Sauvée par le ... son !

Par Hélène Delafaurie

Chapitre 1

L'accident

Les murs sont bleus...

Une pensée : c'est si facile de mourir ...je n'ai plus peur...

Néant.

Elle est blonde et elle me sourit quand elle voit que j'ouvre les yeux. Je crois que je lui souris aussi mais je ne suis pas sûre que mes lèvres aient suivi le sourire qui est dans ma tête. Elle s'occupe de ma perfusion ... Perfusion ? ... Oui, naturellement.

Je crois qu'elle me parle mais je suis déjà retournée dans le néant.

Les voix parlent ... de moi ... j'entends, je comprends ... ils parlent de moi ... mais pour eux je ne suis pas là ... coma ? Néant.

J'entends un gémissement ... c'est moi ... et puis la voix de mon compagnon :

« Hélène, tu es là ? Tu m'entends ? »

« Oui » c'est un croassement. Évidemment que je suis là, je suis sous ses yeux dans mon lit ! Les émotions ça vous fait dire des choses bêtes.

« Tu as eu un accident de voiture et tu as... »

« Oui, je sais j'ai 23 fractures et, bande d'abrutis, quand quelqu'un a le pied en miettes on ne lui met pas les couvertures dessus, on lui met un arceau. Vite, ça fait un mal de chieeeeeen ! »

Je l'entends qui se précipite dehors. La douleur me remonte dans la jambe jusqu'au cœur, je suffoque. Enfin je sens qu'on enlève ma couverture, l'arceau est en place et lentement la douleur reflue. On me parle. J'entrouvre les yeux.

Les murs sont toujours bleus.

« Tu as eu un accident de voiture. Tu as le fémur en miette, une plaque avec 13 vis, le bassin en 3 morceaux, ...

« Une fracture du crâne et le pied en miettes, oui, je sais. »

« Mais comment... ? »

« Vous parliez autour de moi ».

« Mais tu étais dans le coma ! Depuis 3 jours tu es dans le coma ! »

« Peut-être, mais j'entendais tout. J'enregistrais tout. »

Je me sens bien. Chose curieuse, je n'ai mal nulle part ou presque : seulement quand je tousse, ça fait mal dans le dos et dans le bas-ventre. Mais ma cuisse ouverte sur 30 cm ne fait pas partie de moi. Elle est totalement inerte, je suis incapable d'en contracter un muscle, et je ne sens rien. J'ai du instinctivement mettre un blocage quelque part parce que ça devrait me faire une douleur insensée. Et non, je ne suis pas sous morphine mais seulement sous antibiotiques pour cause de bronchite carabinée.

Quelques jours plus tard les amis viennent me rendre visite. Nous nous racontons mutuellement mon accident, enfin ce qu'ils ont lu dans le journal et ce qu'on m'en a dit car je n'ai aucun souvenir d'avoir pris la voiture. Dernière vision : je faisais le ménage et je rangeais les affaires fraîchement repassées. C'était

quelques heures avant que ma voiture ne s'enroule autour d'un poteau puis rebondisse jusqu'au mur de l'autre côté de la route. Les amis me font rire – enfin j'y vais doucement car ça fait un peu mal dans le dos quand même -, la vie est belle, nous sommes bruyants, les fleurs qu'ils ont apportées sentent bon, tout va bien, ... enfin presque ... tout d'un coup je ne ris plus, je les laisse parler, l'œil de plus en plus vague : je viens de me rendre compte que je ne comprends pas ce qu'ils disent, je capte un mot de temps en temps mais le sens de la phrase m'échappe totalement. J'ai l'impression que mon cerveau est une espèce de gélatine dans laquelle les phrases s'engluent, les connexions ne se font plus, j'entends au ralenti, comme un 45 tours qui passe en 33. Je me sens envahie par une sorte de panique qui me paralyse. Les mots n'arrivent plus à sortir de ma bouche. Je ferme les yeux. Tout le monde s'en va sur la pointe des pieds : elle est fatiguée, elle dort, laissons-là.

J'aimerais bien retomber dans le néant mais maintenant il me fuit et me laisse avec cette question : qu'est-ce qui se passe ?

« Qu'est-ce qui se passe, Docteur ? »

« Ne vous inquiétez pas, ça va s'arranger ! En quelques sortes, vous êtes morte 3 fois, il est normal que vous ayez quelques problèmes. »

« Trois fois ? Morte ? Mais comment ? »

« Un médecin qui passait sur la route s'est arrêté et vous a examinée. Il vous a déclarée comme décérébrée et bonne pour les transplantations d'organes : vous n'aviez plus aucun réflexe, il en a conclu que si votre cœur battait encore vaillamment, votre cerveau était de la béchamel. L'interne qui est arrivé après, dans l'ambulance, vous a fait hurler en tâtant votre cuisse, vos

réflexes sont revenus et donc on ne vous a pas découpée en morceaux. Et puis ensuite votre cœur s'est arrêté de battre 2 fois pendant que vous étiez sur la table d'opération. Une branche de votre artère fémorale était sectionnée et vous vous êtes vidée entièrement de votre sang deux fois. On arrêta, le temps de vous remplir et de nettoyer par terre, et on reprenait après. On vous a mis dix-huit litres de sang. Enfin j'ai réussi à la suturer votre fichue artère. Maintenant tout va bien. Vos problèmes vont passer. Soyez patiente et ne vous en faites pas ». Il est déjà parti en riant, très content de m'avoir bien remonté le moral !

J'ai failli être découpée en morceaux, je me « vidais », on me « remplissait », je suis morte trois fois, ce qui m'arrive maintenant n'est qu'un épiphénomène sans importance ! J'ai une espèce de trou noir tourbillonnant dans le ventre qui aspire toute mon énergie vitale. Je me sens très mal. J'aimerais vraiment retourner dans le néant, juste histoire de me reposer.

Le lendemain, je suis fatiguée, tellement fatiguée que je peux à peine ouvrir les paupières. Et j'ai de drôles de visions que je ne comprends pas. Dès que je vais mieux, je demande à rencontrer l'interne qui m'a ramenée à l'hôpital et qui m'a donné les premiers soins. Il vient et m'explique très gentiment ce qu'il a fait ce soir là. Je lui parle de cette espèce de rêve qui passe tout le temps en boucle dans ma tête :

« Je suis en haut comme à un balcon, dans une salle de l'hôpital et je vois une femme sur un lit d'examen, assise, pleine de sang partout sur le visage et il y a une infirmière qui tient un tuyau dans la main et qui lui dit « non madame, ne serrez pas les dents ... ah la salope, elle serre les dents, j'y arrive pas ! » L'interne a un sursaut et

me répond très gêné après un long silence :

« C'était vous madame, quand on vous a intubé parce que vous ne respiriez plus. Vous étiez en train de mourir »

« Mais non, c'était pas moi. Je voyais cette personne de dessus, elle avait le visage plein de sang. Je la voyais mal d'ailleurs, comme à travers une vitre en verre un peu dépoli... »

« Un peu comme si vous étiez au plafond de la pièce ? »

« Oui, quelque chose comme ça »

Il me regarde d'une façon très étrange et a du mal à déglutir.

« Quand l'infirmière disait ça, Madame, vous étiez en train de mourir, on vous a intubé pour vous brancher sur le respirateur et on vous a récupéré tout de suite après »

On se regarde sans rien dire. J'ai un grand frisson. Il repart. Visiblement lui aussi a du mal à respirer. Moi j'ai la tête qui tourne et de nouveau le trou noir qui tourbillonne dans mon ventre. Je suis presque morte 4 fois et non pas trois... et cette fois-là, sortie hors du corps ? Et je ne me suis même pas reconnue ? D'ailleurs je ne sais même pas quelle gueule j'ai. Quand je touche mon visage, il est plein de coupures, de croûtes qu'on me vaporise d'eau, pour que je n'aie pas de cicatrices, et j'ai un petit peu de mal à parler, la bouche tuméfiée. Je n'y ai même pas pensé : est-ce que je suis défigurée ? Le lendemain je demande un miroir à l'infirmière mais elle n'en a pas, personne n'en a dans le service. Elles ne sont vraiment pas coquettes ces jeunes femmes ! Mes amies non plus n'en ont pas. Je demande à Françoise de m'en apporter un. Enfin je me vois : c'est pas joli joli. J'ai des

coupures partout et le nez fendu presque jusqu'à l'œil avec la moitié droite qui est 1/2 centimètre plus haute que l'autre moitié. J'ai une grosse coupure juste dans la ride du lion à droite. C'est elle qui m'empêche de parler normalement. Je ne suis pas affolée ou désespérée, simplement curieuse : est-ce que c'est bien la personne que j'ai vue quand je flottais au plafond ? Oui, c'est elle, et ça me laisse étrangement calme. Pas de trou noir qui tourbillonne cette fois-ci. Une seule pensée : je suis vivante et je vais totalement m'en sortir. J'ai raté quatre fois ma sortie, c'est donc que je dois impérativement rester.

L'infirmière m'a avoué après qu'elle ne voulait pas me donner de miroir pour que je n'aie pas de choc.

J'ai de plus en plus mal au dos quand je respire. On me découvre 2 autres fractures « oubliées » dans les côtes à gauche. On me met un bandage qui me soulage énormément mais après ce seront les démangeaisons qui me rendront chèvre. Le bilan passe à 25 fractures... et presque morte 4 fois. Quand je fais les choses, décidément je ne les fais pas à moitié !

Je suis obligée de rester allongée sur le dos sans m'asseoir. Je ne peux pas lire. Je dois manger en cherchant avec mes mains dans mon assiette car les infirmières sont débordées et n'ont que le temps de me couper ma viande, et je bois avec un verre à couvercle et bec comme pour les bébés. Je m'ennuie, j'écoute le casque radio que mon compagnon m'a apporté, je discute un peu avec les amis le jour, et la nuit avec la petite blonde que j'avais vue une fois en sortant un bref instant de mon coma. Je dors n'importe quand et c'est toujours quand je suis enfin endormie qu'il y a une piqûre à me faire dans le ventre pour éviter les phlébites. Le temps

passé. Le jour où le docteur a enfin dit que je pouvais m'asseoir fut génial. J'ai pu lire sans avoir besoin de tenir le livre ou le magazine à bout de bras au-dessus de ma tête ! Vous ne pouvez pas savoir combien c'est fatigant. Et puis comme il fallait que je repose mes bras, cette lecture hachée était très désagréable. Vive Paris-Match : 3 pages, photos, quelques commentaires, repos... Ensuite les infirmières sont venues me laver la tête : un bonheur inexprimable ! Des choses auxquelles on ne pense pas quand tout va bien.

Et puis on m'a donné une paire de cannes anglaises et je me suis dit : « à moi les ballades dans l'hôpital ! ». Je t'en fiche ! Sept semaines sans bouger = plus un muscle. À la place du mollet j'avais un petit sac de peau vide ! Mes bras avaient conservés un peu de vigueur grâce à la lecture à bout de bras : j'ai pu faire le tour de mon lit et m'asseoir dans le fauteuil, épuisée par cette balade de cinq mètres. Le lendemain j'ai pu aller rendre visite à mon petit voisin, un enfant de 5 ans que j'entendais pleurer presque constamment. J'ai passé ma dernière semaine à lui raconter des histoires pour le distraire un peu : les parents travaillant tous les deux ne pouvaient pas lui rendre visite très souvent.

Et puis je pouvais aller aux toilettes et prendre une douche assise, ce qui fait partie aussi des bonheurs inexprimables !

J'ai commandé le champagne et les petits fours pour la veille de mon départ et on a fait la fête dans ma chambre, infirmières, aides-soignantes, docteurs ... j'étais presque malheureuse de les quitter.

Huit semaines d'hôpital, puis la rééducation dans un centre de thalasso au bord de l'Atlantique, réapprendre à marcher, piscine, fous rires de personnes

ayant frôlé la mort, « hier j'ai pu plier ma jambe jusqu'à là », « aujourd'hui je suis allée en fauteuil roulant sur la digue de la plage », « demain j'irai au cinéma voir Amadeus avec le footballeur sympa qui a une voiture », Tout le monde vivait au jour le jour, se réjouissant des petits progrès, soutenant le moral des autres, et se racontant nos petits bonheurs de la journée. Des idylles se nouaient sous l'œil attendri des infirmières et des collègues clopin-cloplant.

Pour Noël le centre s'est presque complètement vidé, tous ceux qui le pouvaient sont rentrés passer les fêtes en famille. Restaient les irréductibles parmi lesquels quelques déconneurs de première. Nous avons décidé pour la Saint Sylvestre de monter un spectacle. J'avais un boubou africain. Je me suis déguisée en chanteuse de négro spirituals avec 2 ballons bien gonflés pour me faire une poitrine avantageuse et un oreiller sur le fesses : je pesais 43 Kg pour 1,70 m. Un vrai squelette ambulante ! J'ai chanté des chansons de Barbara et nous avons dansé un french cancan à la limite de l'exploit, avec nos cannes anglaises et nos guiboles mal foutues. Je ne me suis jamais autant amusée !

Un jour le kiné en chef nous a appelé, tout le petit groupe que nous formions, pour nous annoncer que la calcification de Gérard ne s'était pas bien faite et qu'il allait falloir tout recasser et le réopérer. Cela faisait 18 mois qu'il était en chaise roulante : il roulait en mob et avait été percuté par une voiture qui l'avait traîné par la jambe sur plusieurs centaines de mètres avant que son mollet ne lâche et le libère du pare-choc. Ensuite la voiture a disparu, jamais retrouvée. Que le conducteur soit maudit ! Le chef nous a demandé de bien l'entourer quand il lui aurait annoncé la nouvelle. Tout le monde

disait que Gérard était supercourageux. Mais entre le moment où il l'a su et Noël, il est venu souvent dans ma chambre pleurer en silence sur mon épaule. Il ne parlait pas et cela me convenait très bien car mes « absences de compréhension » continuaient et il m'était parfois difficile de suivre une conversation. Je ne l'ai pas revu. Je suis partie quelques jours avant qu'il ne retourne au centre pour un nouveau 6 mois de rééducation.

Chapitre 2

La vie de tous les jours

Et puis je suis rentrée chez moi. L'ambiance n'était pas au beau fixe. La vie était difficile car je ne me déplaçais qu'avec mes cannes anglaises, et pour faire la cuisine et s'occuper d'un petit bonhomme de 3 ans, ce n'est pas franchement évident.

À mes absences de compréhension se sont ajoutées des pertes de mémoire. Je me suis rendu compte que des pans entiers de connaissances, le nom des gens qui venaient me voir, des souvenirs dont on me parlait avaient disparus, comme des cadres vides de leur photo. Car je me souvenais quand même du visage, des années d'études, des professeurs, du diplôme...

De même il m'était impossible de me rappeler mes rendez-vous, sauf ceux avec le kiné : probablement que je voulais m'en sortir au plus vite. Nous étions invités le soir à dîner. Mon compagnon me le rappelait, ... oui, oui, je sais ... et à 7h j'étais en train d'éplucher les pommes de terre pour accompagner le poulet que je venais de décongeler ... Il a fallu au moins 4 ou 5 RV pour que la voiture soit enfin vérifiée ... et tout était comme ça. Cela mettait mon compagnon hors de lui.

À propos de voiture, pour pouvoir recommencer à conduire, j'ai dû prendre des leçons pour me rassurer. Il m'est arrivé une étrange aventure. La route était toute droite et nous étions derrière un camion qui roulait à 60. Le moniteur m'a demandé si rien ne venait et m'a dit de

le doubler. OK, voie libre, on peut y aller. J'ai voulu tourner le volant à gauche pour déboîter et ... impossible. Mes mains, mes bras ont refusé d'obéir à l'ordre que mon cerveau leur donnait. J'ai paniqué en expliquant mon problème au moniteur qui m'a redemandé si la voie était libre et qui a tourné le volant, malgré les efforts en sens contraire de mes bras, et appuyé sur l'accélérateur et on a doublé, presque en nous battant. Ensuite nous nous sommes arrêtés sur le bas-côté. J'avais une boule à l'intérieur, envie de pleurer, et tous deux nous ne comprenions pas ce qui venait de se passer. Il avait eu un mal fou à tourner le volant et moi, le lendemain j'ai eu des courbatures épouvantables dans les épaules et les bras.

Je me suis alors rappelé mon voyage en ambulance pour aller en rééducation. J'étais allongée, tranquille, somnolente, et tout d'un coup j'ai senti mon cœur qui se mettait à battre comme un fou, ma respiration s'accélérer, mes mains devenir moites ... et moi qui observais ça en me demandant ce qu'il se passait, d'où pouvait bien venir tous ces signes de panique. Puis mes symptômes se calmèrent. Quelques temps après, même chose, et moi toujours en train de chercher la cause de cette manifestation de panique. À la troisième fois j'ai enfin compris. C'était à chaque fois que l'ambulance se déportait vers la gauche. Car la dernière fois que j'étais monté dans une voiture, elle avait été vers la gauche et ça m'avait fait très mal : 25 fractures et morte 4 fois... Mon corps s'en souvenait parfaitement et paniquait, mes mains et mes bras ne voulaient pas tourner le volant vers la gauche, et moi, consciemment, je ne me souvenais de rien.

La mémoire est aussi cellulaire.

Depuis, mon corps a appris que aller à gauche ne voulait pas forcément dire se terminer par un crash, mais à chaque fois j'ai quand même une petite accélération cardiaque.

Il m'a fallu deux ans pour que mon cerveau accepte de ne pas se mettre régulièrement en vacances et que je puisse suivre une conversation de bout en bout. La troisième année fut pleine de démêlées avec mon compagnon, une nouvelle opération pour m'enlever ma plaque et mes vis, suivie d'un problème à l'os, et une nouvelle rééducation... enfin je marchais normalement. Oui, je dis bien normalement : mon chirurgien n'en croyait pas ses yeux quand il m'a vu avancer sans boiter jusqu'à son bureau. Il était persuadé que j'aurais besoin d'une canne. « C'est drôle ! Moi, je n'ai jamais imaginé que je pourrais ne pas marcher normalement ! » Il en a conclu : « C'est bien ça : une rééducation, c'est 90% dans la tête et 10% dans les machines et les exercices ! Si les 90% sont tournés du bon côté, tout va bien. Si vous gémissiez en imaginant le pire, le kiné aura beau faire, c'est le pire qui arrive. »

Du pouvoir de l'esprit sur le corps !

Il fallait maintenant que je reprenne le cours de ma vie qui était loin d'être un long fleuve tranquille. Trouver du travail était une priorité mais j'avais du mal à aligner deux idées de suite, à fixer mon attention. Là aussi il allait falloir que je fasse une rééducation. Ma situation familiale étant devenue catastrophique et invivable, je décidais de m'expatrier pour faire une étude payée à l'étranger. Cela me permettait de travailler à mon propre rythme et de laisser quelques situations désagréables derrière moi. Je suis donc partie avec mon fils de 6 ans pour le Japon faire une étude économique.

Chapitre 3

Le Japon

Cette étude portait sur ma spécialité, le sujet de ma thèse de doctorat, il m'en restait quelques souvenirs, je n'avais plus qu'à adapter au pays. Une solution de facilité pour ma rééducation-travail.

Ce fut une véritable rééducation aussi dure que celle que j'avais eu en centre de thalasso, et même plus dure car j'étais seule, à 12 000 Km de chez moi, dans un pays dont je ne parlais pas la langue, avec un enfant de 6 ans un peu perturbé par tous ces changements. Je menais toutes mes interviews en anglais, seule langue que les Japonais connaissent à peu près surtout dans le monde des affaires. Je suis sortie de ma première interview le cerveau en béchamel (depuis mon accident, le mot m'est resté !), avec 10 pages de notes incompréhensibles, l'œil vague du zombi fixé sur la ligne bleue du Fuji invisible, et une fois rentrée chez moi, je me suis effondrée sur le lit et j'ai dormi 3 heures. Ensuite je me suis organisée : enregistreur et transcription en français chez moi, mais toujours cet épuisement catastrophique qui m'obligeait à dormir pendant des heures pour récupérer de cet effort démentiel que faisait mon cerveau pour fonctionner normalement. Exactement comme pour ma rééducation en thalasso où après chaque séance de machines j'étais obligée de dormir.

En même temps je prenais des leçons particulières de japonais et il fallait bien le reconnaître, je n'arrivais pas à progresser. Retenir les mots de vocabulaire, la signification des kanji, leurs différentes prononciations m'était impossible.

De même que ma rééducation physique avait débouché sur une démarche parfaite sans boiter, de même au bout d'un an j'étais capable de travailler 8 à 10h par jour sans problème et sans épuisement autre que la normale. Mon étude finie, j'ai trouvé du travail comme professeur de français dans une école et une université, j'avais de quoi vivre, la vie recommençait à me sourire. C'est mon petit garçon qui a commencé à donner des signes de faiblesse dans le domaine scolaire. Ce n'est pas la maîtresse qui l'a remarqué : elle avait décidé que mon fils était un imbécile et lui avait donné ce surnom en classe, ce qui ne risquait pas d'améliorer ses performances. Il était dyslexique. C'était surtout du à un choc psychologique : la séparation d'avec son père, la vie au Japon, la maîtresse qui le traitait d'imbécile ... on aurait eu des problèmes à moins. À force d'encouragements de la maîtresse suivante qui était intelligente et compréhensive, de félicitations et d'orthophoniste, il s'en est sorti péniblement – je me souviendrai toujours de son petit visage quand il m'a dit avec un sourire timide « mais alors maman, je ne suis pas un imbécile ? » – mais avec une sainte horreur des études. À l'époque je ne savais pas qu'on pouvait soigner ces problèmes d'apprentissage par le son.

Après 10 ans de travail à mi-temps dans diverses universités et écoles de français j'ai enfin obtenu un poste de professeur titulaire à l'université de Tokyo. Plus aucun problème financier, un bel appartement, des retours en

France réguliers pour garder le contact avec la famille et les amis, tout allait bien ... ou presque.

Mes problèmes de mémoire me pourrissaient la vie. J'étais incapable de mémoriser les noms de mes élèves, je notais tout ce que je devais faire pour ne pas oublier, il m'arrivait de partir pour une fac où je devais aller le lendemain, quant au japonais je restais nulle. Et puis dans une sayonara sale, vente de départ d'un expatrié français, j'ai trouvé un livre qui s'appelait « Les Étonnants Pouvoirs de la Mémoire » de Sheila Ostrander et Lynn Schroeder. Je l'ai dévoré. Je sentais que j'allais trouver dedans la solution à un certain nombre de mes problèmes dont le plus important, celui de ma mémoire défaillante qui faisait toujours de moi une débutante en japonais et une prof incapable d'appeler ses élèves par leur prénom même après 3 ans de cours chaque semaine. Je n'imaginais pas que tous mes problèmes allaient disparaître. Pas d'un coup de baguette magique rien qu'en lisant un livre, non. Faire une thérapie chez soi, consciencieusement et régulièrement est une gageure. Toutes les femmes qui essayent de faire de la gym toutes seules chez elles devant la télé le savent bien : au bout de 15 jours, elles arrêtent !

Pour chaque nom cité, chaque méthode, j'ai fait moult recherches sur internet. J'ai tout mis en ordre et conclu que seule la Thérapie par le Son de Patricia Joudry était faisable pour moi. Les autres étaient trop chères et avaient un inconvénient majeur : il fallait aller dans un centre pour les faire, plusieurs heures par jour. Entre le temps et l'argent cela aurait déjà été difficile, mais la question en fait ne se posait même pas : toutes ces thérapies merveilleuses n'existaient pas au Japon.

C'est aussi juste à ce moment là que le stress m'est

tombé dessus : mon université venait d'être semi-privatisée et il allait y avoir des coupes sombres dans les professeurs. Le français n'étant pas une langue prioritaire comme le chinois ou l'anglais, mon poste était sur la sellette. J'ai commencé à dormir très mal, à avoir des crises de tachycardie due à l'angoisse, des « panic attack » ressemblant à s'y méprendre à des crises cardiaques. Bref j'étais péniblement en état de survie.

Chapitre 4

La Thérapie par le Son

J'avais contacté en Australie la Sound Therapy International dont le programme de cassettes permettait de soigner une bonne partie de mes problèmes. Cette thérapie était basée sur les travaux du Dr. Tomatis que mon compagnon avait rencontré à un moment donné et je savais que c'était un grand monsieur. En plus cette idée de se soigner en écoutant des sons me plaisait beaucoup. Cela parlait de rééducation et ça, c'était un domaine que je connaissais bien. C'était grâce à elle que je marchais normalement, que je travaillais à la japonaise (10h par jour 7 jours sur 7, presque comme les « convenient stores » que l'on trouve à tous les coins de rue au Japon) et que ma vie avait repris une forme qui me plaisait.

J'étais devenue de plus en plus contre les médicaments chimiques à tout bout de champ pour un pet de travers. Surtout au Japon où un médecin m'avait diagnostiqué une grippe intestinale en m'examinant à 1,50m de distance, sans me toucher, et m'avait prescrit des antibiotiques plein pot. Or je suis allergiques aux antibiotiques – pas tous certes, mais allez donc savoir ce qu'il y a dans les antibiotiques japonais dont les explications sont succinctes et en kanji – et de toutes façons la grippe étant un virus, les antibiotiques n'y peuvent rien. D'autre part je savais que je n'avais pas de

grippe intestinale mais une jaunisse puisque je faisais pipi marron. Quant aux anti-douleurs et aux anti-inflammatoires dont on m'avait abreuvé à une certaine période de ma vie pour un résultat minime, mon estomac avait déclaré forfait.

J'ai donc reçu mes cassettes, je me suis achetée un beau walkman argenté auto-reverse, une jolie petite pochette à mettre sur ma ceinture pour le caser avec une cassette supplémentaire pour varier les plaisirs et je me suis mise à écouter. Naturellement et par esprit de contradiction bien féminin sans doute, j'ai commencé par la cassette N°3 au lieu de la N°1. Toutes les explications étaient en anglais et même si je comprends bien l'anglais, ça m'embêtait un peu de tout lire. Et puis j'ai eu un peu mal aux oreilles et je me suis prise par la main pour lire le mode d'emploi. J'avais tout faux : ce n'était pas pour rien que les cassettes étaient numérotées. Il fallait les écouter dans l'ordre pour commencer car les hautes fréquences étaient différentes dans chaque cassette, de plus en plus hautes, de plus en plus fréquentes. Donc je suis repartie à la cassette N°1 pour quelques jours. Cela tombait sous le sens en fait, et moi qui avait fait des mois et des mois de rééducation, j'aurais du y penser. Je faisais faire de la gymnastique à mes oreilles or quand vous commencez à faire de la gym, vous ne faites pas 100 pompes le premier jour. Il faut y aller progressivement et on peut avoir des courbatures au début, même dans les oreilles ! Quand j'ai commencé à faire du karaté (l'époque où j'étais jeune et belle !), le premier jour je m'étais effondrée au bout de 3 pompes. Mais à la fin de l'année je faisais mes 30 pompes avec les autres gros bras du cours. Et bien pour les muscles des oreilles c'est la même chose, même si ça fait rire quand on y pense : vos oreilles en train de faire des

pompes !!!!.

Cette thérapie me plaisait aussi parce que c'était de la rééducation des muscles de l'oreille moyenne. Or la rééducation, je connaissais et je savais qu'on pouvait faire des miracles avec la rééducation et un bon moral, une croyance dur comme fer que ça va marcher, qu'on en est capable. La méthode Coué en a sauvé beaucoup et quand un médecin vient me dire que l'effet de l'homéopathie est uniquement psychologique je lui réponds toujours que c'est cet effet là qui me semble le plus important. Je me fiche totalement d'avaler des boulettes de mie de pain, baptisées bi-benzoate de tricholoroacétyl machin pour l'occasion, du moment que l'effet est là. Et c'est même beaucoup mieux parce que les effets secondaires des boulettes de mie de pain sont moins nocifs sans aucun doute que ceux du trichorate de chose. Et avec les sons, les effets secondaires étaient légion, mais ils avaient tous l'air très bon.

Faire cette thérapie n'est quand même pas à la portée de tout le monde, il faut le souligner. D'abord il faut écouter trois heures par jour. Certes avec un baladeur, c'est plus facile que d'être vissée à sa chaîne Hi-fi dans le salon. Et puis on n'a pas besoin d'écouter en continu. Trente minutes par ci par là. Mais là il faut en tenir le compte pour arriver à ses trois heures minimum par jour. Donc il faut se faire une petite organisation, prévenir les gens que ce n'est pas parce qu'on ne veut pas parler avec eux qu'on a des écouteurs sur les oreilles. Une fois qu'on s'est un peu organisé, il faut surtout penser à mettre ses écouteurs et à pousser le bouton. C'est peut-être idiot mais on n'y pense pas toujours.

Ensuite il est préférable d'aimer la musique classique en général et Mozart en particulier. Quatre

cassettes à écouter en boucle, ça peut finir par devenir lassant. C'est là que le moral d'acier et la volonté d'avancer font tout. Il faut parfois s'accrocher vraiment pour continuer. Par contre la chose positive c'est qu'on n'a pas vraiment besoin d'écouter : on peut mettre le volume au minimum en léger bruit de fond et l'oublier totalement. Donc on peut terminer ses 3 heures d'écoute devant le film du soir à la télé. Pour ça les écouteurs intra-auriculaires sont à prohiber. Ils font bouchon contre le son de la télé. Mais un casque pas trop anti-bruit est parfait.

Et enfin la récompense, bonne et difficile, l'ouverture de l'oreille : une fatigue épouvantable qui vous fait presque tomber à genoux. Je n'en pouvais plus, je me suis traînée pendant 3 semaines alors qu'en plus je devais préparer et faire passer les examens de fin de semestre. Je me suis bourrée de vitamines, de sels minéraux, j'ai surmonté l'épreuve, mes écouteurs toujours vissés aux oreilles.

Les résultats de cette thérapie bizarre ont commencés très vite. Au bout de trois semaines j'ai commencé à dormir mieux. C'était très nouveau car cela faisait des années que je dormais mal, mettant 2 ou 3 heures à m'endormir, me réveillant au moindre bruit sans pouvoir me rendormir. Bref il m'arrivait souvent d'aller faire mes cours après seulement 3 ou 4 heures de sommeil. Là, j'ai commencé à m'endormir en 30 mn pour me réveiller 7 heures plus tard nettement plus reposée. Ensuite, environ 3 mois plus tard, lors de la visite médicale obligatoire, au test auditif, j'ai vu la technicienne s'y reprendre à plusieurs fois, consultant sa fiche et me dire « Je ne comprends pas, vous aviez -20% d'audition l'année dernière et vous avez 100%

maintenant. » En moi-même j'ai parodié une vieille publicité de mon enfance sur Vitabrilles « Ah la belle audition que voilà, Sound Therapy est passée par là ! ».

J'étais déjà très contente, j'avais des résultats, ça marchait, ça allait aller encore plus loin. Certes j'avais encore du stress mais je ne faisais plus de crises de tachycardie à tomber par terre. Il est bien évident que ce genre de thérapie ne va pas supprimer la cause du stress. Ce n'était pas parce que j'écoutais de la musique thérapeutique que l'université allait me confirmer dans mon poste pour le restant de ma vie active. Mais j'ai pu mettre suffisamment de distance entre moi et le problème pour qu'il n'affecte pas ma santé. La seule chose que je pouvais faire était de faire mon job au mieux pour que les autres universités se battent pour m'avoir si mon poste était supprimé. J'ai commencé à respirer à fond, à desserrer les mâchoires, à relâcher les épaules, à faire le pitre pour que mes élèves comprennent la grammaire française, et le miracle a eu lieu : mon poste n'a pas été supprimé. J'avais beaucoup d'élèves qui me donnaient de très bonnes évaluations, donc je suis restée.

Je dormais mieux, j'avais récupéré 20% d'audition, j'avais géré mon stress de façon à conjurer le mauvais sort, il ne restait plus que la mémoire. J'ai continué à écouter mes cassettes et à la rentrée suivante j'ai pu constater que je commençais à me souvenir du nom de quelques élèves. Comme chacun sait la mémoire est comme un muscle, il faut la faire travailler et dans mon cas, on y revient encore, lui faire faire une rééducation. Alors je me suis remise au japonais avec un petit calepin de vocabulaire à mémoriser pendant mes trois heures de trajet aller-retour dans le train, mes écouteurs sur les oreilles comme toujours. En un an j'ai plus progressé

qu'en 15 ans d'efforts frénétiques ... enfin pas si frénétiques que ça car 1- j'étais un peu découragée et 2- j'avais à côté de moi un fils que j'avais mis à l'école japonaise voisine et qui parlait parfaitement le japonais : je pouvais l'appeler à la rescousse dès que le besoin d'en faisait sentir. Mais au bout de six mois, j'étais capable de me débrouiller toute seule, de faire une conversation simple avec mes collègues, bref je me sentais mieux à tous points de vue.

Chapitre 5

Re-stress !... et solutions

La vie s'écoulait et si ce n'était toujours pas un long fleuve tranquille, j'étais capable de naviguer sans chavirer. Et puis à nouveau le stress est revenu empoisonner ma vie. Les choses ne sont pas très simples quand on est dans un pays utilisant une écriture avec des idéogrammes, les kanji, qui peuvent en plus se prononcer de tellement de façons différentes que mêmes les Japonais lettrés ne peuvent pas lire certains mots. J'avais reçu des papiers d'information que naturellement je n'avais pas compris – ce qui m'a donné quelques semaines de répit - jusqu'au jour où le directeur de mon département m'a un peu expliqué, au détour d'une conversation, de quoi il retournait.

Pour avoir droit à une retraite maintenant que les lois avaient changé, il fallait que je cotise 25 ans minimum au lieu de 15... c'est-à-dire travailler jusqu'à 75 ans ce qui était impossible. Donc je cotisais pour rien mais je n'avais pas le droit de ne pas cotiser pour me faire des économies. Inutile de vous dire que cela m'a empêché de dormir. J'avais un peu laissé de côté la thérapie et je me suis ruée sur mes écouteurs, j'ai repris mon walkman et j'ai évité les crises de panique attack. Au bout de quelques semaines d'écoute intensive, j'étais capable de penser autre chose que « mon Dieu, qu'est-ce que je vais

devenir ? ».

Le problème étant posé, il fallait que je trouve une solution pour ne pas finir à l'hospice, une solution qui me permettrait de travailler jusqu'à un âge avancé, au Japon ou en France ... ou ailleurs, pourquoi pas ! Une solution qui me permettrait de travailler à mon rythme et, pourquoi pas, de réaliser certains de mes rêves. Alors je me suis mise à rêver, à chercher, à imaginer ... Et la solution s'est imposée : je devais utiliser l'Internet. J'avais commencé à écrire un livre sur les remèdes de bonne femme, les remèdes naturels, parfois un peu loufoques, parfois très anciens, du temps des pharaons ... je m'amusais beaucoup. Pourquoi ne pas vendre ce livre ? Mais il n'était pas fini loin de là.

Et puis l'autre problème c'était l'Internet. Tout ce que j'étais capable de faire, c'était ouvrir un fichier, écrire, sauvegarder et imprimer. En dehors de ces quatre opérations, j'étais nulle de chez nul. Renseignements pris sur les faiseurs de sites, c'était trop cher pour moi. Solution évidente : je devais apprendre à faire des sites, à me servir d'un programme, à utiliser un serveur, ... et je ne savais même pas ce que voulais dire « langage html ». Mais après tout, j'avais été capable de marcher normalement quand on m'attendait boiteuse, de retravailler quand on m'attendait assistée, alors pourquoi pas devenir une pro de l'Internet quand on pouvait m'envisager en petite vieille à l'hospice ! Un nouveau défi car franchement l'Internet non seulement me dépassait mais me faisait aussi un peu peur.

J'ai fini par trouver une formation avec un charmant jeune homme qui hébergeait des sites sur son serveur. J'ai vu son air inquiet quand il a compris que la première phrase qu'il venait de me dire était de l'hébreu

complet pour moi. Mais il a été patient avec la vieille dame qui voulait faire sa homepage, on y est allé pas à pas et à la fin de la journée, j'avais la tête comme une coucourde mais j'avais déjà compris des tas de choses. Le deuxième jour fut encore beaucoup plus dur. Ensuite j'ai filé m'acheter un Frontpage à la FNAC et j'ai essayé de comprendre, de mettre au propre toutes mes notes, j'ai pesté plein pot sur le fait que ma version n'était pas exactement la même que la sienne et donc que les menus n'étaient pas les mêmes, que les boutons n'avaient pas le même nom et que quand j'appuyais dessus ça ne marchait pas ou ça faisait autre chose. J'ai commencé à essayer les différentes possibilités, à chercher des infos sur Internet à crier victoire et à pleurer d'énervement ... Ensuite il a fallu prendre le nom de domaine, choisir un hébergeur, comprendre comment on mettait le site en ligne, et mon premier né a vu le jour. Seulement informatif mais avec des photos, des liens, une vitesse de chargement impec... je n'étais pas peu fière de moi. Depuis j'y ai à peine touché. Voyez le bébé :

www.moulinsart-locations.com

Dans son livre, Patricia Joudry, la mère de ma Thérapie par le Son, explique qu'elle était incapable d'appuyer sur le bouton « stop » du lecteur de CD ou du bouton « ON » du grill pain. Une handicapée technologique complète. Et que c'est elle qui un jour, pour créer sa thérapie, s'est mise à manier les bobines, les manettes, à mixer les musiques, à utiliser des tas de machines comme une pro, sans problème et sans se poser de questions. Il m'arrivait la même chose. Je devenais une pro de l'ordinateur alors que quelques mois plus tôt j'étais incapable de savoir si je devais cliquer sur oui ou non à chaque fois que s'ouvrait une fenêtre de dialogue

sur mon écran. Encore un effet secondaire de la thérapie auquel on ne s'attend pas du tout quand on la fait pour améliorer le niveau de son audition ou diminuer ses acouphènes.

J'étais toute contente mais il restait encore un certain nombre de choses à apprendre. Par exemple je me doutais que le marketing sur Internet n'était pas le même que pour une boutique de rue, que pour arriver en tête des 23 456 789 pages de tel mot clé, il y avait des « trucs » à savoir, qu'il fallait aussi envisager les moyens de paiements, et déterminer un peu plus à fond ce que j'allais vendre. Un site marchand, ce n'est pas tout à fait la même chose que mon petit site de 4 pages informatives. Il fallait passer à la vitesse supérieure. Et je me suis lancée dans une formation en anglais – à l'époque je n'en avais pas trouvé en français mais maintenant il y en a – hyper complète et par Internet et téléphone.

Compte tenu du décalage horaire avec le Canada, je prenais mon cours une fois par semaine à 7h du matin, j'avais des devoirs à faire, des recherches, des outils à utiliser, ... et tout ça en anglais. J'en ai bavé à un point inimaginable car, déjà que j'avais du mal à tout comprendre en français, vous pouvez imaginer de que c'était en anglais ! Et à sept heures du matin en plus ! – je ne suis pas une lève tôt. Et pour couronner le tout, il y avait mon travail de professeur à l'université et les articles à écrire pour le bulletin universitaire, mon fils qui me faisait sa crise d'adolescence un peu tardivement et qui avait abandonné l'école pour jouer les « talento » à la télé en espérant devenir une star, et ma mère qui se faisait vieille et loin de moi, donc des soucis dont je me serais bien passée. Je continuais toujours à écouter mes

cassettes dans le train et devant mon ordinateur, dormant 6 heures par nuit et avec une énergie qui me stupéfie encore. Comment ai-je pu faire tout ça ?

J'envisageais donc toujours de vendre mon livre sur les remèdes naturels. Mais comme mon professeur, lui, n'envisageait que le marché américain, je ne me voyais pas faisant la traduction de mon livre qui n'était pas fini. Traduire d'anglais en français, je pouvais y arriver, mais pas le contraire, surtout avec des noms de plantes et des mots aussi difficiles. Qu'est ce que je pourrais bien vendre tout de suite ? Et j'ai ouvert mon walkman pour changer ma cassette. TILT : Que la lumière soit et la lumière fut : la thérapie bien sûr !

J'ai passé tous les jours suivants à modifier mes recherches de mots-clé, pourcentage de demandes, concurrence, aux États-Unis et en France, j'ai pris contact à nouveau avec la société en Australie, j'ai acheté le kit de démarrage, étudié les documents, rédigé mes pages – en anglais et en français – , j'en oubliais le boire et le manger : Pizza Hut fut mis à contribution, McDo aussi ; pour varier les plaisirs, mon fils allait à moto chercher des bentos, repas japonais tout préparé, dans les convenient stores ouvertes 24h/24, et avait repris ses études tout en tournant des pub ou de petits rôles dans des films (c'est lui le héros jeune dans le dernier Godzilla !), bref l'appartement était une ruche bourdonnante et pleine d'espoir.

Le site fait par le superdesigner de l'école ne me plaisait pas, j'ai tout refait en français et en anglais et je suis partie en France passer quelques semaines. Un site c'est quelque chose qui n'est jamais fini, il y a toujours des choses à modifier, des pages à rajouter... Et surtout de nouvelles techniques à maîtriser. Je me souviens

encore de mon premier bouton Paypal : une bonne heure ! Maintenant 2 minutes et encore je suis large. Et un jour je reçois un mail me demandant où en était la commande passée il y a 3 semaines sur mon site en anglais... Mon Dieu ! Une commande ! Ma première commande et je n'avais rien vu parce que naturellement ce fameux bouton Paypal n'avait pas été bien configuré. Donc excuses, envoi du colis tout de suite. J'ai expliqué à Greg qu'il était mon premier client. Il m'en a souhaité beaucoup d'autres. Quelques jours plus tard c'était la première commande sur le site français. Depuis je suis en première page de Google et mon prochain but est de faire une vidéo explicative sur le site... et un jour de finir mon livre sur les médicaments naturels et bizarres que j'utilise pour me soigner !

Entre le moment où je me suis vue du plafond morte pour quelques minutes et maintenant le bilan est plutôt positif, non ? Grâce à la rééducation et au fait que j'y croyais dur comme fer, je marche bien, je peux même courir ; je suis capable de gérer mon stress négatif quand je le vois débarquer ; ma mémoire est plutôt bonne pour une femme de 63 ans (en 2010) qui n'arrivait pas à comprendre le français en sortant du coma ; je dors bien ; et j'ai de nouvelles capacités qui me permettent de gagner ma vie sans problème en faisant quelque chose qui me plaît et qui ne me maintient pas derrière un bureau à heures fixes. Tout ça parce que j'ai écouté des cassettes. Je peux vraiment dire que j'ai été « SAUVÉE PAR LE SON ».

Chapitre 6

Mais qu'est-ce que c'est exactement, ce son ?

« C'est une bonne question ! » dirait un homme politique à un débat avec Anne Sinclair. Vous avez lu qu'il s'agissait de cassettes, de musique classique, de hautes fréquences, de Patricia Joudry et du docteur Tomatis dont vous n'avez probablement jamais entendu parler comme beaucoup d'autres grands chercheurs français. Reprenons les choses par la base, c'est-à-dire le docteur Tomatis, celui qui a « inventé » ces sons thérapeutiques.

Au début des années 50, un chanteur d'Opéra amenait à son fils, médecin ORL, un de ses collègues qui n'arrivait plus à chanter une certaine note, ce qui le gênait beaucoup. Côté pharynx, tout était en ordre. En lui faisant un examen approfondi de son audition, Tomatis découvrit que ce chanteur n'entendait plus cette note. Dans son spectre auditif, il avait un « scotome », un trou, sur cette fréquence. Il parvint à rééduquer l'oreille et lorsque cette fréquence revint dans son audition, le chanteur fut capable à nouveau de la chanter. De même, Tomatis constata que si des œufs d'oiseaux chanteurs étaient couvés par des oiseaux non-chanteurs, les oiseaux chanteurs ne chantaient pas. Ce fut sa première « loi » :

La voix ne peut émettre que les sons que l'oreille entend. Donc pour rééduquer la voix, il faut rééduquer l'appareil auditif.

Pour se faire il fabriqua une « Oreille Électronique » avec laquelle il pouvait manipuler les fréquences et donc rééduquer l'ouïe. Le docteur Tomatis faisait de la rééducation de l'oreille. C'est je pense ce terme qui est le plus important, en tous cas pour moi. Quand on a une fonction qui est normalement constituée mais qui a perdu sa faculté de fonctionner pour une raison ou une autre, maladie, fracture, lorsque cette raison n'existe plus, il faut rééduquer et avec une bonne rééducation le fonctionnement peut être totalement récupéré ou presque. Et si la raison de la baisse de fonctionnement est la vieillesse, la gymnastique pratiquée par les muscles de l'oreille moyenne grâce à l'oreille électronique va permettre à l'audition de ne pas se détériorer, de rester opérationnelle, en bref l'oreille va rester jeune et souple au lieu de se rouiller et de devenir dure ... ce n'est pas pour rien que l'expression « dur d'oreille » existe !

Rééducation des muscles de l'oreille moyenne ? Et oui ! Dans l'oreille, juste derrière le tympan, nous avons un espace qu'on appelle l'oreille moyenne et dans lequel il y a deux petits muscles dont le rôle est très important puisqu'ils s'occupent de la régulation des sons dans l'oreille : l'un tend plus ou moins le tympan et l'autre prend en charge la transmission des sons dans l'oreille interne via la fenêtre ovale. Comme tous les muscles, en vieillissant, ces muscles ont tendance à s'atrophier et donc le fonctionnement de l'oreille devient mauvais. Il y a aussi beaucoup d'autres raisons pour lesquelles ces petits muscles peuvent fonctionner au ralenti. « Faire de

l'exercice », le maître mot après un certain âge ! Oui, c'est facile d'aller faire sa marche à pied dans l'après-midi ou même de suivre un cours d'aérobic pour garder la forme, mais allez donc faire faire de la gym à vos oreilles !

C'est là que l'oreille électronique et la musique classique interviennent. La musique classique car elle est riche en harmoniques qui vont obliger les petits muscles à réagir. Et l'oreille électronique, en supprimant et en remettant des fréquences hautes ou basses va encore augmenter les mouvements des muscles et les faire travailler. Ils vont redevenir toniques et cette partie de l'oreille sera « en forme ». De même qu'en faisant de l'exercice, le cœur, les poumons se développent aussi, de même en faisant « remuer » l'oreille moyenne, les liquides de l'oreille interne vont circuler et la maladie de Ménière va pouvoir être améliorée, les canaux semi-circulaires vont mieux jouer leur rôle et renseigner le cerveau sur la posture de la personne qui va se corriger et le dos va se redresser, les gestes devenir plus précis – beaucoup de sportifs en ont fait la remarque : ils jouent mieux au tennis ou autre en faisant la thérapie. Et après une opération de l'oreille, la thérapie assure la rééducation. Si nous passons à la cochlée, là où il y a tous les cils qui représentent chacun une fréquence, les micro muscles qui leur permettent de bouger vont aussi s'agiter mieux, certains cils collés ou qui bougeaient ensemble vont bouger séparément ce qui va faire disparaître des acouphènes – si c'est leur cause, il y en a tant ! – ou améliorer la différenciation des sons et donc la dyslexie.

Mais pour beaucoup de ses confrères le Dr. Tomatis était toujours un doux farfelu, voir même un charlatan, qui racontait n'importe quoi.

Chapitre 7

L'effet Tomatis

Il y eut enfin un grand patron des hôpitaux français qui vint voir Tomatis et s'intéressa à ses travaux, le Dr. Moulonguet. « J'appris alors qu'en collaboration avec Raoul Husson et l'équipe du laboratoire dirigé en Sorbonne par le Pr. Monnier, il avait procédé à la démonstration expérimentale des lois qui, selon moi, régissait l'auto contrôle audio-phonatoire. Scrupuleusement, ils avaient réalisés tous les montages que j'avais indiqués, et vérifié que les résultats obtenus étaient bien ceux que je prétendais avoir atteints.

L'« Effet Tomatis » fut non seulement déposé à l'académie de médecine par Moulonguet et Husson, mais encore à l'Académie des sciences par Monnier et Husson. Du coup il se trouve formulé d'une manière nettement plus rigoureuse qu'auparavant. J'avais dit : « on chante (on parle) avec son oreille » - ce qui fit beaucoup rire et beaucoup jaser. Ceux qui s'étaient si discrètement et si généreusement chargés de la défense et de l'illustration de mes thèses avaient préféré des phrases comme : « Le larynx n'émet que les harmoniques que l'oreille peut entendre. » c'était peut-être moins pittoresque, mais c'était assurément plus diplomatique. »

C'est à partir de là que l'on commença à prendre le Dr. Tomatis au sérieux. Malheureusement beaucoup l'ont

oublié.

Le docteur Tomatis a naturellement rencontré beaucoup de détracteurs qui ne pouvaient admettre cette première loi qui menait à une autre théorie sur la « géographie acoustique », à savoir que chaque langue a sa bande passante, ce qui rend parfois si difficile d'en apprendre une autre. Il s'est livré à certaines expériences assez amusantes pour prouver ce qu'il avançait.

« Je fis en 1960, au Palais de l'Unesco, une conférence sur « l'électronique au service des langues vivantes » à laquelle avaient été conviés notamment les grands interprètes français. Le chef des interprètes de l'Unesco, un homme d'une irréprochable compétence et d'un grand talent pour l'expression verbale, ne voulait pas entendre parler de mes théories. Lorsque j'eus donné mes conclusions, il monta à la tribune et fit avec beaucoup de brio, devant le millier de personnes qui se trouvaient là, une intervention pour balayer tous mes arguments.

— Accepteriez-vous de tenter une expérience ? lui proposais-je.

— C'est bien inutile ! me répondit-il. Mais ma foi si vous y tenez...

— Je vais simplement transformer votre façon d'entendre, lui dis-je. Nous allons bien voir ce qui va se passer.

Ce fut concluant : il se mit à bafouiller et même à bégayer devant tout le monde et cela dans les huit langues dont il avait la maîtrise. L'assistance s'amusa beaucoup et, parmi ceux que je n'avais pas pu convaincre par mes discours, les plus honnêtes commencèrent à se dire qu'après tout ce que j'avais raconté méritait qu'on l'examinât de plus près. »

Le Dr. Tomatis renouvela l'expérience avec deux

autres polyglottes, leur faisant lire un texte en français avec un casque d'écoute sur les oreilles et changeant progressivement la bande passante : tous deux se mirent à changer de langue, prenant instinctivement et à leur insu celle de la bande passante qu'ils écoutaient.

Chapitre 8

La doublure de Luis Mariano

Je ne peux m'empêcher de vous raconter aussi cette histoire pour vous montrer à quel point une bonne rééducation peut faire des miracles.

Un jour un jeune espagnol qui souhaitait devenir chanteur vint voir le Docteur Tomatis car il avait un nodule intracordal bilatéral, forme particulièrement grave de laryngite, et inopérable car cela revenait à enlever les cordes vocales. Le Dr. Tomatis ayant eu l'imprudence de lui dire que son problème venait de son oreille, le patient s'en fut bien décidé à ne pas revenir chez un médecin proférant des absurdités pareilles. Le deuxième ORL consulté confirma le diagnostic concernant le Dr. Tomatis, un « charlatan », et procéda à l'ablation des amygdales et d'une partie du voile du palais avec un résultat catastrophique. Le troisième décida que c'était la déviation de la cloison nasale qui était en cause et attrapa son bistouri pour la lui remettre en place, lui enlevant d'un geste malheureux une partie de la muqueuse. Le quatrième lui supprima les cornets, toujours sans obtenir le résultat souhaité : pouvoir chanter !

Le jeune homme revint donc, penaud, voir le Dr. Tomatis pour faire une rééducation de son appareil auditif pensant qu'après tout ce qu'il avait subi, cela ne

pourrait certainement pas lui faire plus de mal, puisqu'il ne pouvait pratiquement plus parler et encore moins chanter. Trois semaines plus tard, il parlait normalement et commençait à pouvoir chanter. Même avec des organes phonatoires profondément endommagés, ce jeune espagnol pu réaliser le rêve de sa vie, devenir un véritable chanteur d'une classe telle qu'il fut chargé de doubler Luis Mariano pendant des années.

Chapitre 9

Le son : un tueur de microbes ? Affaire à suivre !

Le Dr Tomatis avait remarqué que les ouvriers qui travaillaient dans le bruit, s'ils y perdaient l'audition, présentaient un avantage : ils n'avaient jamais de suppurations. Il en vint à se demander si le son ne détruisait pas les microbes. Il exposa donc des boîtes de Pétri remplies de microbes divers et les exposa à différentes fréquences. Les pauvres petites bêtes moururent toutes à partir de 2000Hz. Par contre le bacille de Koch, lui, ne pouvait résister aux fréquences graves. En fait le bacille ne mourait pas mais devenait stérile et ne pouvait se reproduire. Imaginez que cela soit de même pour les petites bêtes reproductrices humaines ! Tous les jeunes qui passent leur temps à écouter de la musique de sauvage avec un booster de basses au maximum devenant stériles !!! Le Docteur Tomatis n'a pas poussé plus loin ses expériences mais ce serait bien ne serait-ce que pour l'avenir de notre race.

Chapitre 10

L'oreille : la dynamo du cerveau

Si nous voulons que notre corps fonctionne bien il faut lui donner de l'énergie, du courant. Certes, les aliments que nous ingérons y pourvoient. On peut en sélectionner certains pour améliorer le fonctionnement de notre cerveau comme le poisson pour son phosphore. Les poumons, eux, vont donner l'oxygène qui va aussi alimenter la machine en carburant. La machine sera donc en bon état de marche, le cerveau sera rosé, la peau belle, l'œil vif et le cheveu brillant. Mais un beau cerveau rosé peut ne pas être capable de penser. Pour cela il faut une énergie spéciale et cette énergie est fournie par l'oreille. On appelle ça la charge corticale. Le Dr. Tomatis a calculé que pour assurer cette fonction il faut que le cerveau reçoive 3 000 000 de stimulations par seconde (oui, vous avez bien lu : trois millions ... par seconde !!!!) et ce pendant 4 heures et demi par jour. Ces stimulations sont aussi bien auditives que dues aux informations sur la position de notre corps, verticalité, équilibre, positionnement spatial. C'est donc par la cochlée et par les canaux semi-circulaires de l'oreille interne que passe 90% du ravitaillement du cerveau. Et encore faut-il donner à la cochlée les bonnes fréquences, les hautes, contrairement aux basses fréquences qui nous entourent de plus en plus et qui nous vident le cerveau.

Je pourrais multiplier les paragraphes et les exemples. Si vous voulez parfaire votre connaissance du Dr. Tomatis et de ses découvertes, lisez ses livres : l'Oreille et la Vie, Les Troubles Scolaires ou Nous sommes tous nés Polyglottes. Il écrit remarquablement bien et ses livres se lisent comme des romans. Tout cela pour vous dire que le rôle des sons dans notre bon fonctionnement est immense et nous n'avons pas encore fini répertorier toutes ses possibilités.

Chapitre 11

Et Patricia Joudry ?

Écrivain canadien de langue anglaise de scénarii pour la radio et la télévision, et de romans, Patricia Joudry souffrait du syndrome du cocktail. Elle n'avait pratiquement plus de vie sociale puisque incapable de suivre une conversation dans un environnement bruyant, et toute sa famille vivait sur la pointe des pieds et en chuchotant. De plus il lui arrivait d'avoir ce fameux syndrome de la page blanche : aucune idée pour écrire.

Sa fille, Rafaele, alla passer un an à Paris et y rencontra un jeune Canadien qui était en train de faire une formation pour monter un centre Tomatis à Montréal. Elle lui parla des problèmes de sa mère : ils pouvaient être soignés par la méthode Tomatis. Et quelques mois plus tard, sur les conseils de sa fille, elle commençait sa thérapie.

Patricia Joudry fit tous les jours ses 60km de voiture pour aller suivre ses séances quotidiennes et fut guérie non seulement de son syndrome du cocktail mais aussi de sa page blanche. Elle avait une énergie inépuisable et ses enfants étaient ravis de pouvoir mener une vie normale.

Puis elle déménagea loin de Montréal, dans le Saskatchewan et eu une rechute : plus d'énergie, page blanche, et aucun centre Tomatis à l'horizon. A l'occasion

d'une conversation dans un dîner, elle apprit que les moines d'un couvent voisin, St Peter, possédaient une oreille électronique et qu'ils en faisaient bénéficier les élèves de leur collège. Dès le lendemain, elle filait voir les moines et reprenait ses séances d'écoute tout en écrivant et en buvant son thermos de thé. Mais elle perdait quand même 2 heures par jour dans les trajets entre sa maison et l'Abbaye. Elle s'en plaignait au père Lawrence, en disant qu'elle occupait quand même son temps en écoutant de la musique classique sur ce tout nouveau petit instrument que Sony venait de sortir, appelé Walkman. TILT : le Walkman ayant une bande passante allant, à l'époque, jusqu'à 15 000 Hz, pourquoi ne pas essayer de faire des cassettes avec la musique filtrée, ce qui lui permettrait d'écouter sa thérapie partout et tout le temps !

Dès le lendemain, elle et les moines de l'abbaye s'y mettaient. En quelques mois, ils avaient réalisé de nouveaux masters pour enregistrer des musiques filtrées de leur cru à travers l'oreille électronique. Les cassettes furent distribuées pour tester leur efficacité, le bouche à oreille fit le reste : la Sound Therapy International existe maintenant depuis 25 ans et permet à tous de bénéficier des bienfaits de la musique filtrée partout dans le monde à un prix nettement plus abordable qu'une cure en centre Tomatis.

Naturellement il lui manque quelques petites choses à cette thérapie Joudry par rapport à la Thérapie Tomatis, en particulier l'écoute osseuse via un vibreur placé sur l'arceau du casque – mais on y travaille ! - et l'écoute de sa propre voix retardée. Mais quand on voit toutes les lettres reçues par la compagnie pour donner témoignage des résultats, on peut se dire que le résultat

est déjà pas mal ! Certes ce n'est pas du sur-mesure, c'est du prêt-à-porter, mais c'est efficace ... à condition bien sûre de la faire sérieusement et régulièrement, tous les jours.

C'est l'avantage du Centre : vous y êtes vissée à faire des puzzles ou à tricoter pendant tout le temps nécessaire et vous avez quelqu'un qui vous prend par la main pour vous expliquer et vous mettre le casque sur les oreilles. Et vous avez payé tellement cher qu'il n'est pas question pour vous de manquer une séance. Vous n'avez pas à réfléchir, il vous suffit à peu près tout le temps d'être passif ou de chanter un peu quand on vous le dit.

Le programme d'écoute de Patricia Joudry, il faut le faire soi-même. Je suis effarée de voir des gens qui achètent une thérapie relativement chère, à faire chez soi – donc ils sont leur propre thérapeute – et qui ne lisent même pas le mode d'emploi jusqu'au bout, qui ne répondent pas aux questions pour déterminer leur rythme d'écoute, et qui n'ont pas la possibilité d'écouter les 3 heures par jour minimales et qui ne cherchent pas à s'organiser pour, pensant qu'un demi-heure va leur faire de l'effet. Effectivement, il faut être motivé pour la faire consciencieusement et obtenir un résultat. Ou alors il faut être inconscient des pouvoirs du son.

Chapitre 12

Soigner par le Son ? Non, ce n'est pas une blague !

Nous avons été créés par un BIG BANG, un son énorme, une explosion cataclysmique dont les vibrations se « voient » encore. Nous sommes nés d'une vibration et nous ne sommes que vibrations. Des trompettes ont fait tomber les murailles de Jéricho, les Castafiore sont capables de faire exploser les verres de cristal, les MP3 rendent sourds et acouphéniques nos enfants, et bien des savants fous des récits de science-fiction utilisent à des fins peu avouables des fréquences sonores inaudibles qui tuent... le son est mortel ! Et les sons qui rendent fous ne font plus partie de la science-fiction, il suffit de lire les témoignages sur le site audition-prevention.com. Mais tout est dans la dose comme disait un médecin d'autrefois. La digitaline soigne et tue aussi. Les effets néfastes des sons commencent à être connus. Mais quand vous parlez de ses effets bienfaisants, on vous regarde comme si vous veniez de dire une énormité. En particulier les ORL qui sont incapables de dire autre chose que « il n'y a rien à faire, il faut vivre avec » à un acouphénique. Ce sont les mêmes, qui en guérissent si peu, qui poussent des hurlements de rire quand on leur

parle du Dr. Tomatis qui en a guéri tant.

Pourtant le son a toujours été utilisé comme instrument thérapeutique depuis la plus haute antiquité. Les chamanes utilisent des tambours et des chants, les Égyptiens avaient des chants sacrés thérapeutiques et la médecine ayurvédique connecte les chakras aux organes, aux sons et aux couleurs qui elles aussi sont vibrations. Les Chinois n'avaient pas moins d'une centaine de thérapies musicales répertoriées, et ce cinq siècles avant JC. Une note spécifique était attribuée à chacun des 5 éléments associés aux organes et aux saisons. Par exemple le do correspondait au cœur et aux intestins grêles, au feu et à l'été. La fréquence de la note remettait sur la bonne fréquence celle de l'organe perturbé.

Utilisé à bon escient, le son peut soigner de nombreux problèmes ou maladies. Dans des pays on il y a moins de maffia médico-pharmaceutique, les chercheurs un peu bizarres sont soutenus et reconnus. Et les applications des sons sur les maladies sont utilisées.

Citons les recherches sur la résonance biologique par le docteur d'État en médecine Iossif Blinkov qui a dû se baser sur les travaux de la médecine chinoise. Né le 1er août 1938, il a achevé ses études en 1963 à l'Institut de Médecine Ivan Setchenov à Moscou. Depuis il travaille dans les domaines qui font partie de sa spécialité : thérapie générale, hépatologie, gastro-entérologie, pharmacologie clinique. Il a également 25 ans d'expérience en matière de recherche scientifique. Ces dernières années, il a conçu douze appareils permettant de diagnostiquer et de traiter des maladies qu'il était impossible d'enrayer par les méthodes de la médecine classique.

Expert en médicaments d'origine naturelle, Iossif

Blinkov est membre permanent du comité de pharmacologie au Ministère de la santé publique de Russie. Bref un scientifique totalement respectable, même par nos médecins français... mais hélas totalement inconnu d'eux.

Il a testé les effets des résonances sur des volontaires et lui aussi a pu déterminer les fréquences à utiliser pour chaque organe en fonction de la pathologie, de l'âge et du sexe, et obtenir des guérisons ou tout du moins une forte diminution des médicaments « en particulier des médicaments toxiques » (sic). C'est bien là que le bas blesserait dans beaucoup de pays dont le nôtre.

Ne faisons pas de l'anti-chauvinisme. Chez nous il y a quand même Michel Romain, médecin chef du centre médical de Grau du Roi a inventé le Vibralgique dont les vibrations exprimées en Hz permettent de soigner les douleurs nerveuses, en particulier les douleurs fantômes des membres amputés. À l'analyse, la structure du nerf avant et après Vibralgique est modifiée. Cet appareil peut aussi être utilisé dans le cas de migraines et névralgies invalidantes. Mais ... en avez-vous déjà entendu parler ?

Aux États-Unis la cassette de Terry Woodford contenant des chansons douces sur fond de battement de coeur est diffusé dans la majorité des centres de néonatalogie, et le NIDCAP, Neonatal Individualized Developmental Care and Assessment Program ou programme neonatal individualisé d'évaluation et de soins de développement, a intégré la musicothérapie dans les centres neonataux. En France Michel Couronne, médecin néonatalogiste à la clinique Claude Bernard de Metz et le musicothérapeute analyste François Jacquemot, directeur de La Forge Formation à Metz (Institut de Recherches et de Formation en

Musicothérapie) ont commencé une étude sur le sujet. Ils ont inventé le « Sonicub » appareil qui permet la sonorisation des couveuses. C'est l'écoute de la voix de la mère qui est la plus apaisante. Ensuite vous pouvez faire écouter aux bébés les morceaux suivants qui les apaisent également :

- Olivier MESSAIEN Corps glorieux pour orgue (1939) Combat de la mort et de la vie.

- L.V. BEETHOVEN Symphonie n°1 Ut M op. 21(1800) Allegro con brio (mvt 1)

- Frantz LISZT Les jeux d'eau de la villa d'Este (Extrait des années de Pèlerinage au piano).

Surtout si la mère les a écoutés pendant la grossesse.

Dans le domaine des problèmes cérébraux tels que la schizophrénie, l'Alzheimer et l'autisme, la musique est une grande aide. Elle procure du bien-être aux malades, un pôle d'intérêt nouveau, une amélioration du comportement, un moins grand niveau de stress, une diminution des réactions agressives. Lors d'une étude en 2000, les chercheurs ont mesuré les niveaux de cinq médiateurs chimiques (sérotonine, mélatonine, norépinéphrine, épinéphrine et prolactine) dont on sait qu'ils influencent le comportement. En plus de la mélatonine, l'épinéphrine et la norépinéphrine ont également augmenté mais leurs niveaux sont revenus à leur niveau initial six semaines après la fin de l'étude. D'où l'intérêt de pouvoir continuer une thérapie musicale en continu chez soi. Les taux de sérotonine et la prolactine ne furent pas influencés par la musicothérapie. L'augmentation du niveau de mélatonine a permis aux patients d'être plus actifs, de mieux dormir et d'être d'avantage coopératifs.

La Thérapie par le Son de Patricia Joudry augmente les niveaux de dopamine, l'hormone du bien être. Le patient est donc moins anxieux et moins dépressif. Cette thérapie sonore offre donc une alternative plus sûre et plus efficace que de nombreuses médications psychotropiques. Comme la méditation et le yoga, la musique thérapeutique peut aider à maintenir un équilibre hormonal et émotif, même dans des périodes de stress et de maladie. Dans un document Anaes sur la prise en charge non médicamenteuse de la maladie d'Alzheimer, rédigé par un groupe de médecins gériatologues, on peut lire que « *L'efficacité la mieux établie est celle de la musicothérapie et de la rééducation de l'orientation.* »

La maladie de Parkinson n'échappe pas aux bienfaits de la musique. Une étude du laboratoire de recherche sur l'équilibre à l'université de Lethbridge fut menée pour voir si la musique pouvait aider à améliorer leur aptitude à faire plusieurs tâches à la fois, en particulier marcher sans perdre l'équilibre. Lors de cette étude menée en 2008, les personnes atteintes de la maladie de Parkinson marchaient plus lentement en écoutant de la musique sur un Ipod que les gens dans le groupe non atteints de la maladie mais ne perdaient plus l'équilibre. Les conclusions de cette étude laissent entendre que les physiothérapeutes pourraient recommander aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson, de marcher en écoutant de la musique, une activité agréable qui pourrait être ajoutée à leur routine d'exercice et servir de thérapie alternative et continue pour la gestion de la maladie. En particulier sur la coordination motrice et la marche, tant en terme de vitesse que de distance parcourue. En bref, on pourrait

dire simplement que la musique permet aux malades de se concentrer, de ne plus trembler. La musique motive donc les personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

Les Dr. Fukui et Toyoshima ont écrit un excellent article sur l'utilisation de la musique en milieu médical. Ils soulignent que *« les mécanismes d'actions sous-jacents de la musicothérapie restent inconnus et l'éclairage scientifique n'a pas avancé. Pendant que telle étude réfute l'effet Mozart, les effets de la musique sur le corps et l'esprit humain ne sont pas contestés. [...] Nous pensons qu'écouter de la musique facilite la genèse neuronale, la régénération et la réparation de nerfs cérébraux en ajustant la sécrétion d'hormones stéroïdiennes, »*

À la suite de nombreuses études sur l'impact thérapeutique reconnu de la musique un certain nombre d'université proposent un cursus de musicothérapie parmi les matières enseignées. L'université de Montpellier, pionnière en la matière, enseigne la musicothérapie depuis 30 ans. C'est cette même université qui a conduit de nombreuses études concernant l'Alzheimer, l'anxiété, la dépression, la douleur musculo-squelettique, la rééducation fonctionnelle suite à des traumatismes crâniens, l'utilisation de thérapies sonores en centre de réanimation, les douleurs chroniques telles que les sciatiques et le mal de dos, ainsi que sur les comportements violents d'ados mineurs en milieu carcéral.

Quant aux études faites sur les effets des thérapies Joudry et Tomatis, elles figurent dans ce livre, après la traduction du livre de Patricia Joudry.

Chapitre 13

Conclusion

Nier l'impact de la musique, de certaines fréquences, sur notre santé, dans le bon comme dans le mauvais sens, est une aberration. De même que refuser de comprendre que les médicaments chimiques nous détruisent plus souvent qu'ils ne nous soignent. Et nous en prenons tellement que les nappes phréatiques elles-mêmes sont totalement polluées par les molécules médicamenteuses impossibles à filtrer. C'est ainsi que nous buvons malgré nous des antibiotiques et des hormones.

Cancers, fibromyalgie, scléroses en plaques, autisme, dyslexie, acouphènes ou FIV explosent. De même qu'on a rendu les vaches folles en donnant de la viande à des herbivores, de même notre nouvelle alimentation pleine de pesticides et d'additifs et notre mode de vie bourré de stress et d'ondes électromagnétiques rendent notre métabolisme fou.

Les mots et les pensées négatives peuvent nous rendre malades, mais la foi en une thérapie peut nous sauver. Le seul problème à l'heure actuelle est que nous croyons que tout peut être guéri par la médecine scientifique et que voulons la pilule miracle qui va nous débarrasser de nos problèmes de santé en quelques heures sans que nous ayons à faire le moindre effort et

surtout pas à modifier nos mauvaises habitudes qu'elles soient alimentaires ou de vie. La solution de facilité !

La santé est une discipline.

Le bonheur aussi d'ailleurs. Il suffit d'être un peu positif et de voir « le bord argenté du nuage » comme disent si poétiquement les anglais. J'en ai eu particulièrement besoin ces derniers temps puisque je publie ce livre après avoir passé 4 mois à l'hôpital et en rééducation. J'ai manqué une marche de 10 cm et je me suis retrouvée avec un fémur cassé, le même que précédemment, une double entorse avec déchirure ligamentaire et 28 ans de plus. Nous sommes peu de choses et tout peut arriver en quelques secondes et un coup d'œil vers une écharpe au lieu de regarder où je mettais les pieds. Et bien avec l'aide de la thérapie par le son, et en particulier du Full Spectrum, je vais une fois de plus changer ma vie et devenir écrivain.

Hélène Delafaurie

Professeur d'Université à la retraite
Thérapeute par le Son
www.therapie-par-le-son.com

TROISIÈME PARTIE

Articles écrits par Hélène Delafaurie

Article 1

Vers une société « sourde »

Nous allons vers une société « sourde » : les jeunes, avec leurs MP3 vissés aux oreilles, le son au maximum pour entendre malgré le bruit de la circulation, du train ou de la moto, les concerts de hard rock ou les rave parties ont de plus en plus de problèmes d'audition. Il faut leur faire comprendre que « plus le son est fort et moins on entend ! » On commence à trouver sur le net de plus en plus de site de prévention pour les jeunes et de témoignages de jeunes dont la vie est un enfer à cause des acouphènes + perte d'audition dus à une exposition à un bruit trop fort. D'après les statistiques, 1 jeune (15-25 ans) sur 2 a une perte d'audition causée par le bruit.

Nous vivons de plus en plus vieux et dans un environnement de plus en plus bruyant. Il est normal que notre audition baisse avec l'âge, de même que notre vue. Mais ce n'est pas une fatalité. De même qu'on peut « s'entretenir » en faisant de la gym douce, en ayant une bonne hygiène de vie, de même on peut entretenir son audition en la faisant travailler avec la Thérapie par le Son. (Il en est de même pour les yeux et à 60 ans je lis le dictionnaire sans lunettes, mais ce sera pour une autre fois !). N'attendez pas d'avoir 60% de perte auditive et d'envisager la prothèse pour faire quelque chose.

De même qu'on fait « vérifier » ses yeux et ses

dents une fois par an, nous devrions tous faire vérifier notre audition une fois par an, les jeunes comme les moins jeunes La dyslexie : l'oeil ou l'oreille ?

Pendant longtemps on a pensé que les enfants dyslexiques étaient simplement des incapables, des paresseux pas très intelligents. On utilise les termes comme « difficulté d'apprentissage ou difficulté scolaire ». Or c'est tout le contraire. Les enfants dyslexiques sont pour la plupart très intelligents. Il faut lire le livre de Cornélia Jantzen, « Dyslexie : handicap ou talent ? » ou « Le Don de Dyslexie » par Ronald Davis. Les enfants dyslexiques sont souvent intuitifs, une affectivité très développée et ont une pensée très vive. Mais ils s'empêchent dans les mots, dans les sons et leur représentation écrite.

Vous pourrez me répondre que la lecture n'utilise pas les sons mais les yeux. On a même pensé que les enfants dyslexiques devaient porter des lunettes ! On a cru que les enfants dyslexiques y voyaient mal. On a même utilisé le terme de « cécité symbolique ». Certes l'œil, la vision est partie prenante dans le processus de lecture. Mais c'est surtout l'audition qui vient en premier. On commence à apprendre à lire en lisant à voix haute. La lecture silencieuse ne vient qu'après. En anglais le mot « lecture » signifie « conférence » c'est-à-dire lire à voix haute. Ils ont gardé le sens premier.

Ce n'est pas non plus un problème de surdité. On peut avoir 100% d'audition et être dyslexiques. C'est un problème de **non différenciation des sons** et de mauvais fonctionnement du cerveau gauche. Notre oreille et notre cerveau ont tout un système de filtres pour reconnaître les sons, mettre de côté les sons non dangereux (le bruit du réfrigérateur par exemple), les

sons sans importance, pour focaliser sur le son qu'on veut entendre. Le syndrome du cocktail en est l'exemple type : on ne peut pas suivre une conversation dans un environnement bruyant parce qu'on n'arrive pas à minimiser le brouhaha par rapport à la voix de la personne qui parle. Le dyslexique a un peu le même problème : il n'arrive pas à différencier certains sons proches comme P, B, ou T, D. N'arrivant pas à les différencier par l'oreille, il ne sait quel son il dit, quel son attribuer à la lettre qu'il voit.

La lecture est le résultat d'une connexion entre l'oreille et la vue : il s'agit d'attribuer un son (un phonème) à un signe écrit (un graphème), plusieurs sons vont former des mots. Puis intervient la phase cérébrale : le cerveau fera le travail d'attribuer une signification à ce mot. Vous avez beaucoup d'enfants qui ne sont pas qualifiés de dyslexiques, qui lisent, ou plutôt disent des sons qu'ils voient mais sans comprendre que ces sons sont des mots avec des significations. Ils sont aussi dyslexiques mais à un autre niveau .

Notre langue est une langue « opaque » c'est-à-dire que la forme écrite ne correspond pas toujours au son. L'exemple classique en est « les poules du couvent couvent ». C'est ce niveau de compréhension qui va permettre à l'enfant de s'autocorriger et de donner la bonne prononciation, « couvan » pour le nom et « couve » pour le verbe. Il est plus facile d'être dyslexique en français qu'en italien dont la langue s'écrit comme elle se prononce. On dit alors que c'est une langue transparente. Alors non seulement les Français sont plus sujets à la dyslexie, mais aussi les garçons.

La méthode globale d'apprentissage de la lecture a fabriqué des dyslexiques à la pelle. Heureusement cette

méthode est presque complètement abandonnée. Maria Montessori le soulignait, l'apprentissage de la lecture ne peut se faire qu'avec des enfants qui ont la pleine possession de la fonction parlée. Or comme le disait le Docteur Tomatis «la voix ne contient que ce qu'elle peut entendre ». Un enfant qui entend mal parle mal et donc ne peut pas lire convenablement.

Mais le problème d'audition n'est pas le seul à la base de la dyslexie. Il y a aussi le problème de **latéralité**, de l'utilisation en priorité de l'hémisphère droit ou gauche du cerveau. Les dyslexiques sont paresseux du cerveau gauche, celui de l'audition et du langage. En redonnant à l'oreille droite son rôle d'oreille directrice, le Docteur Tomatis a obtenu de bons résultats avec les enfants dyslexiques. La latéralité s'élabore avec l'acquisition du langage. La plupart des dyslexiques sont mal latéralisés.

La latéralité c'est savoir ce qu'on fait avec la partie droite du corps, et ce qu'on fait avec la gauche, c'est connaître la répartition de son corps, savoir utiliser son corps au mieux de ses possibilités, en jouer harmonieusement. Tomatis associe verticalité, latéralité et langage. Pour lui la verticalité est une condition nécessaire de l'apprentissage du langage. Un enfant qui ne sait pas se tenir debout après 15 mois aura du mal à parler. Après 2 ans, cela nécessitera toute une rééducation. Avec la marche autonome il va faire des phrases. La coordination des mouvements va de paire avec l'organisation du langage. C'est dans l'oreille que se situent les organes de l'équilibre. Tout est lié ! Et il ne faut pas oublier qu'on parle aussi avec tout son corps et qu'on reconnaîtra de loin un anglais d'un italien, même si on ne l'entend pas.

L'interversion des syllabes est un problème de synchronisation entre l'œil et l'oreille, entre l'image et le son. Si le son précède l'image (la lettre) on dira « drenier » au lieu de « dernier ». Si au contraire l'œil va trop vite, il est obligé de retourner en arrière ce qui provoque une inversion de syllabe comme « cocholat » au lieu de « chocolat ».

Il y a des signes qui permettent d'avoir des soupçons concernant la dyslexie. Tendre l'oreille G et la partie G du corps pour mieux écouter, rester indifférent quand quelqu'un d'autre parle, un visage sans émotions, sans vie mais avec parfois des tics, la mâchoire contractée. Des contractions musculaires involontaires du visage ou des mains, des mouvements pendulaires du corps, la voix est souvent sourde, sans émotions, l'enfant n'aime pas parler, articule mal, bouche presque fermée. Le dos rond, une posture avachie dans un fauteuil... Au cours d'une conversation, on demande à l'enfant de montrer son oreille droite, son œil G ou sa bouche. Un enfant bien latéralisé montrera ce qui est à D avec la main D et inversement.

Chez le dyslexique ce sera très fantaisiste. Le schéma et l'organisation corporelle en est resté au stade du brouillon. Shooter dans le ballon avec le pied gauche, enfiler une aiguille en fermant l'œil droit (œil G directeur), dire au revoir en agitant la main G, jouer à la marelle en sautant sur la jambe G. Si l'enfant fait certaines choses à D et d'autres à G cela témoigne d'un manque d'harmonie dans la latéralisation. Naturellement le professionnel qui examinera l'enfant fera bien d'autres tests qui permettront d'asseoir le diagnostic.

Quand la dyslexie a été diagnostiquée, il faut en parler avec la personne en charge de l'enfant à l'école. Je

considère qu'à l'École Normale il devrait y avoir un cours sur la dyslexie et les problèmes d'apprentissage, pour les reconnaître, en parler avec les parents et surtout ne pas les augmenter. Ensuite rééducation de l'oreille droite pour qu'elle devienne l'oreille directrice. Rééducation de l'audition pour mieux faire la différence entre les lettres voisines. Cette rééducation peut se faire en centre Tomatis ou, d'une façon plus lente mais efficace malgré tout, avec la thérapie de Patricia Joudry qui peut se faire à la maison. En centre Tomatis en particulier on pourra faire faire une « naissance sonore » à l'enfant en utilisant la voix de la mère filtrée. Les explications de Tomatis concernant la voix de la mère se sont avérées fausses mais le résultat demeure. L'aide d'un psychologue ne sera sans doute pas inutile, le blocage pouvant résulter d'un refus d'entendre. L'apprentissage des leçons en lecture à voix haute, sur fond de musique baroque et en s'adressant à sa main droite est une nécessité.

Une autre piste peut aussi être exploitée. La kinésiologie, la « brain gym » permet une meilleure latéralité, coordination des mouvements, communication entre hémisphère droit et hémisphère gauche du cerveau. Cela peut faire beaucoup de bien. Et puis d'une façon tout à fait informelle, une petite séance de danse, de mouvements en rythme fait aussi du bien : le dyslexique a du mal à se mouvoir en rythme.

Un texte écrit est comme un disque : le papier est le support matériel, le texte imprimé est le sillon, l'œil est la tête de lecture, la voix, via un circuit en boucle avec l'oreille, est le haut-parleur. En résumé on peut dire que l'oreille recueille des sons que le cerveau va analyser, mémoriser, reconnaître. La voix va ensuite reproduire ces sons à la demande et en faire des mots avec une

signification, exprimer une pensée. L'œil va reconnaître et associer des dessins, des lettres ou groupes de lettres à des sons puis à des mots qui, lus à voix haute, vont être reconnus et prendre leur signification.

Tout au long de ce processus il peut y avoir des bugs qui peuvent commencer in utero : l'abus d'échographie, c'est-à-dire d'ultrasons, sur un appareil auditif en train de se former serait à l'origine de l'augmentation actuelle des dyslexies. Certes, s'il y a un problème médical, il ne s'agit pas d'un abus. Je pense surtout aux fameuses échographies en trois dimensions qui sont parfaitement inutiles et peuvent être nuisible à l'enfant. Cela peut continuer par des problèmes psychologiques, des problèmes d'audition ou d'écoute, des problèmes d'intégration par le cerveau. Tout cela peut être amélioré par l'écoute journalière du programme de Thérapie par le Son. Naturellement il faut adapter le temps d'écoute à l'âge de l'enfant.

Pour répondre à la question titre je me contenterai de citer le Dr. Tomatis : « On lit avec ses oreilles. »

(Résumé de la conférence donnée par Hélène Delafaurie
à la PTA (Association des parents d'élèves) de la
Daimacho Chu Gakko le 28 juillet 2007).

Article 2

Déficit d'attention et hyperactivité : un problème sous diagnostiqué et mal traité

C'est en 1900 que pour la première fois un pédiatre anglais a parlé d'un groupe de symptômes liés à un problème spécifique chez l'enfant. Mais ce problème n'a reçu de nom que vers 1970 : « Minimum Brain Damage » = dommage cérébral minime. De quoi faire très peur malgré le « minime » !

Puis on s'est aperçu qu'il ne s'agissait pas du tout d'un dommage cérébral mais d'un mauvais fonctionnement chimique du cerveau. On lui a donc trouvé un nouveau nom au début des années 80 : Attention Deficit Disorder auquel on a rajouté l'hyperactivité qui en était souvent (mais pas toujours, surtout chez les filles) un composante du problème. En français cela donne Trouble de l'Hyper Activité et Déficit d'Attention = THADA.

En bref ce problème est du à un mauvais fonctionnement des neurotransmetteurs du cerveau chargés de réguler le comportement. La meilleure comparaison qui me vient à l'esprit est que le cerveau a des bouffées de chaleur, un problème que beaucoup d'entre vous, mesdames, connaissent ou connaîtront.

D'après une étude américaine (National Health

and Nutrition Examination Survey) portant sur 3 082 enfants entre 8 et 15 ans, 9% des enfants sont atteints d'ADHD mais seulement 49% d'entre eux ont été diagnostiqués et 32% seulement reçoivent un traitement. Les autres sont considérés comme de sales gosses impossibles et durs à cuire.

Les symptômes

Ils dépendent aussi de l'âge de l'enfant. Du point de vue du comportement général, l'enfant est :

Constamment en mouvement, saute sur les lits ou les sièges ;

Se trémousse et se tortille pour rien sur son siège ;

Prend toutes les occasions de se lever et de marcher dans la classe ;

Court en permanence pendant la récréation ;

Ne peut pas jouer calmement ou écouter une histoire ;

Ne semble pas écouter quand on lui parle ;

Est distrait ;

Ne finit pas ce qu'il a commencé, change de pôle d'intérêt, passe d'un jeu ou d'un jouet à un autre ;

Fait de larges et brusques mouvements sans voir le

vase ou la personne qui est à côté ;

Fait des choses dangereuses sans en voir les conséquences (passer d'un balcon à l'autre au 5^e étage) et entraîne les autres à faire de même.

Le déficit d'attention en lui-même est caractérisé par :

La difficulté à voir les détails (un « s » de plus ou de moins, « en » ou « an » qu'est-ce que ça peut faire !) ;

Les devoirs sont brouillons, pleins de taches ;

L'attention est distraite par un rien (bruit, insecte, chant d'oiseau, mouvements qui ne dérangent pas les autres enfants) ;

N'arrive jamais à finir son devoir sur table ou à la maison à temps ;

Remet toujours à plus tard, n'arrive pas à commencer ;

Oublie ses livres ou cahiers ;

Change de tâches alors que ce n'est pas fini ;

Parle tout le temps, tout seul ou à ses voisins ;

Répond aux questions avant qu'on ait fini de les poser ;

Ne peut pas attendre son tour ;

Fait le clown ;

Un autre symptôme indirect : la maman n'ose pas le laisser à dormir chez les copains de peur qu'il ne fasse une catastrophe, est toujours sur le qui-vive (qu'est-ce qu'il a fait encore !) et est épuisée.

Le diagnostic

Il sera fait par le pédiatre ou le pédopsychiatre. Celui-ci commencera par rassembler des renseignements sur le comportement de l'enfant. Il adressera un questionnaire ou une lettre à l'institutrice, puéricultrice – leur demandant de comparer l'activité de l'enfant par rapport aux autres enfants du même âge – et interrogera les parents.

Ces symptômes doivent se manifester ET à la maison ET à l'école ou à la garderie ET avec des amis et pendant plus de 6 mois. Ne confondons pas l'hyperactivité = problème médical avec « On a déménagé. Ce nouvel endroit est formidable et je suis super-heureux de vivre ! »

Les causes

On cherchera aussi dans son histoire médicale ce qui a pu provoquer ce problème :

Cela peut aussi bien provenir d'un changement dans la façon de vivre : un déménagement, un divorce, un

décès dans la famille, que d'un autre problème médical non-encore détecté : épilepsie, mauvais fonctionnement de la thyroïde, anxiété, dépression, mauvais sommeil,...

Certaines toxines sont mises en cause : empoisonnement au plomb ou autres métaux lourds, qui peuvent aussi conduire à l'autisme. Certains vaccins pourraient en être à l'origine.

Une étude a montré que le taux de glucose utilisé par le cerveau pour être attentif est moindre chez les enfants et personnes atteintes du déficit d'attention. Le glucose est la principale source d'énergie du cerveau avec les hautes fréquences.

Il y a aussi un facteur héréditaire : si dans un couple l'un des parents est hyperactif, il y a plus de chance que les enfants le soient. Si pendant la grossesse la maman a été très inquiète, stressée, dépressive, l'enfant peut avoir l'ADHD.

Récemment des chercheurs ont trouvé une corrélation entre un gène variant (le DRD4) et l'ADHD. La bonne nouvelle est que ceux qui ont ce gène sont souvent aussi très intelligents. Si on arrive à les canaliser, ils seront premiers de la classe ! À l'âge adulte, ils n'ont plus de problèmes.

Les conséquences

À part le fait que ces enfants sont épuisants et potentiellement dangereux pour eux et les autres, ils ont le plus souvent des difficultés scolaires. Certains ont

tendance aussi à s'opposer quoiqu'il arrive à leurs parents ou à tout ordre ou conseil. Ceux-là ne finiront sans doute pas leurs études, passeront de petits boulots en petits boulots, incapables de s'adapter, de supporter un patron, un ordre. D'autres peuvent devenir des anxieux pathologiques et finir en dépression.

Les médicaments

Ils vont agir sur des neurotransmetteurs appelés norepinéphrine et dopamine et augmenter sa quantité. Les neurotransmetteurs sont les substances chimiques secrétées par le cerveau pour transmettre les informations. Le problème c'est que l'enfant peut devenir dépendant de ce genre de drogue.

Les autres effets secondaires sont les problèmes d'estomac, diminution de l'appétit, nausées, vertiges, fatigue, mauvaise humeur, sans compter quelques réactions allergiques et maladies de peau, jaunisse due à un empoisonnement du foie, problème rénaux, ... certains sont rares certes, mais enfin !!!!

On peut aussi prescrire des antidépresseurs... même à un enfant ! Il ne faut pas oublier que les antidépresseurs sont dangereux et augmentent le risque de suicide surtout chez les enfants et adolescents. La Federal Drug Association d'Amérique l'a confirmé en octobre 2004. Alors de grâce ne droguez plus vos enfants sauf cas de vie ou de mort. Les antidépresseurs agissent également sur les neurotransmetteurs, la sérotonine, la dopamine et la norepinephrine, le manque des deux dernières étant considéré comme responsable de L'ADHD. N'oublions pas les effets secondaires qui ne sont quand même pas des moindres : problèmes gastriques, constipation,

bouche sèche, vision floue, hypotension, prise de poids, transpiration, problèmes urinaires, maux de tête, tremblements et somnolence. Ouf ! Et je ne parle pas des problèmes au moment où on arrête d'en prendre. C'est une drogue et comme toute drogue le sevrage est difficile.

On peut aussi prescrire, mais pour les adultes, un médicament pour faire baisser la pression sanguine. Avec le même genre d'effets secondaires déjà décrits, + une congestion des sinus.

Il y a encore d'autres médicaments qui sont utilisés si les premiers ne marchent pas, qui provoquent baisse d'appétit et de poids, maux de tête, désir de solitude, maux d'estomac.

La thérapie par le son et l'ADHD

La thérapie agit sur les neurotransmetteurs et augmente leur production naturellement.

Elle agit sur la dépression sans aucun effet d'accoutumance ni problèmes de sevrage.

Elle donne de l'énergie au cerveau qui en manque.

Elle chasse les insomnies.

Elle agit aussi sur l'hypertension.

A peu près toutes les causes de l'ADHD sont soignées par la thérapie !

Vous devez aussi organiser la vie de votre enfant, lui faire un programme, une routine qu'il devra suivre tous les jours (et vous aussi) : le temps pour travailler, pour jouer, pour manger, pour se baigner, et comme toujours, y aller progressivement : ajouter une plage d'activité chaque semaine.

Ensuite une place pour chaque chose – à déterminer avec lui – et l'obliger d'une façon douce, peu à

peu, à mettre chaque chose à sa place :

« Tu as mis ton cartable là où il doit être ?

— Non, je dois faire...

Tu le feras après avoir mis ton cartable... »

L'avantage de la thérapie par le son est que si l'enfant veut changer d'activité toutes les 3 minutes, il peut le faire tout en gardant ses écouteurs sur les oreilles. Mettez le lecteur de CD dans un micro sac à dos, pour qu'il ne risque pas de l'endommager et trouvez des activités pendant lesquelles il ne risque pas de se rouler par terre. Au début il faut tenir le coup pendant 30 mn. Peu à peu l'enfant se calmera. Donnez-lui une récompense s'il reste tranquille à lire un livre ou à regarder la télé pendant ce temps-là. Pour une fois le jeu vidéo peut avoir une réelle utilité. Bientôt il écouterait 1 heure allongé sur le canapé, tranquille... après avoir terminé ses devoirs et appris ses leçons.

Il est bon que les parents fassent aussi la thérapie. La maman stressée retrouvera son calme, un meilleur sommeil et pourra plus facilement faire face. Le calme appelle le calme : toute la famille s'en trouvera bien et un seul programme suffit.

Article 3

Les sons thérapeutes : mantras, diapasons et chakras

Le monde est vibration, tout est vibration et chaque vibration a une fonction ou un but bien défini. Lorsque je parlais du « Verbe Créateur » dans ma première lettre d'information (voir dans les archives), je parlais de la Vibration Originelle, l'ensemble de toutes les vibrations du cosmos et dont nous sommes imprégnés. Les anciens l'avaient parfaitement compris et utilisaient le son dans leur arsenal thérapeutique au même titre que les plantes ou les produits de la ruche.

Maintenant les médecins vous regardent d'un œil plein de commisération quand vous leur parlez de thérapies sonores. Pourtant des hôpitaux y viennent doucement, mais la plupart des médecins ne le savent pas !

Les sons chez les Égyptiens

Quand je parlais des anciens, oui, il s'agit des très anciens thérapeutes égyptiens qui utilisaient des mots « sacrés » pour guérir 3000 ans avant JC . Car les mots sont des sons, et les mêmes mots, selon la façon dont ils sont dits et la charge énergétique qui leur est

communiquée, peuvent mettre en joie ou rendre mal à l'aise, guérir ou rendre malade. Dans le traité XVI du Corpus Hermeticus il est dit qu'ils n'utilisaient pas « de simples mots mais des sons remplis d'efficace(sic) ». Les incantations étaient répertoriées, leur rythme défini, le nombre de répétitions déterminé. Le prêtre ou le guérisseur pouvait les dire en invoquant le nom de la personne à qui elles étaient destinées ou en sa présence, ou encore en préparant des mélanges de plantes et des médicaments.

Le « Maître des Paroles » était le dieu Horus, mais c'était le dieu Thot (appelé aussi le Grand Hurlleur) qui était le créateur de la Langue Sacrée et veillait à l'exacte formulation des incantations, et l'écriture était la matérialisation du son dans la matière. [Nous retrouvons là l'idée du Dr. Tomatis quant à la dyslexie] Le dieu Ptah est celui qui a créé le monde par le son primordial et Pharaon, incarnation de dieu sur terre et maître de laparole, est en quelque sorte « le Verbe qui s'est fait chair » 30 siècles avant Jésus.

Aussi loin qu'on puisse remonter dans l'histoire de l'homme, les rituels initiatiques et les rituels d'adoration des dieux étaient accompagnés de musique et de chants, et les hommes-médecines ont toujours marmonné des incantations pour chasser les esprits et rétablir les bonnes vibrations.

Les mantras hindouistes, soufis ou tibétains

Les mantras, exactement comme les incantations égyptiennes de l'antiquité, sont des mots magiques et des symboles sonores qui ont le pouvoir de protéger, libérer

et qui ont des vertus thérapeutiques. Tout le monde connaît le mantra 'Om'. De nombreux mantras commencent avec ce son primaire. Le plus connu des mantras dans le Bouddhisme est, 'Om Mani Padme Hum' (ne me demandez pas la prononciation, le ton, je n'en sais rien. Je pratique OM de façon à ce que toute ma tête, et même mon corps, vibre.)

Les diapasons thérapeutiques

C'est en Italie vers 1550 qu'on a commencé à se servir des diapasons comme instrument permettant de faire de meilleurs diagnostics concernant les affections de l'oreille moyenne ou interne. Par la suite ce principe passa en Angleterre, en Allemagne, en France vers 1840. C'est le physicien Ernest Chladni qui a pu montrer les vibrations du son à partir des dessins produits dans le sable par les vibrations. Dans les années soixante le scientifique suisse, Hans Jenny, montra que le son O produisait un cercle parfait et que le fameux OM des hindous créait des dessins semblables à ceux des mandalas anciens. En 1974 un musicien de jazz remarquait que certaines notes avaient un effet énergétisant (quelques 20 ans après Tomatis !).

Hélène Grimal, vers la fin des années 70, étudiait au Centre de la Recherche Scientifique de Paris les effets des sons sur les cellules. Selon les notes (les fréquences) utilisées, les cellules changeaient de forme ou de couleur. Le scientifique japonais, Masaru Emoto, montrait l'influence des sons sur l'eau et donc sur le corps humain puisqu'il est composé à 80% d'eau. Mais c'est Barbara Hero, de l'Institut International de Recherche de Lambdoma (Kennebuke, Maine, USA) qui a calculé

mathématiquement la fréquence optimale pour chaque organe. Des scientifiques sérieux et dignes de foi !

En partant de la préhistoire égyptienne et en passant par les mantras hindous, choses hautement folkloriques, nous arrivons à des recherches scientifiques très sérieuses, poussées et parfaitement prouvées. Beaucoup de ces recherches ont été basées sur les écrits du Dr. Tomatis.

Chaque organe a donc une vibration bien définie. Si la vibration de cet organe entre en phase et est augmentée par une autre vibration extérieure, cela peut le détruire ou le soigner en rétablissant la bonne vibration. C'est ainsi que des diapasons thérapeutiques posés sur des organes, des chakras ou des points d'acupuncture pourront soigner l'organe, le muscle, le tendon ou l'os malade en rétablissant l'équilibre harmonique.

Chaque diapason produit un son (une vibration calculée en Hertz) et est associé aux chakras, eux-mêmes associés aux organes. On peut aussi y rajouter une couleur, puisque la couleur est également une vibration. Pour prendre une image connue, les diapasons vont accorder votre corps de même qu'on le fait pour un piano. Si on veut aller encore plus loin dans les thérapies sonores et naturelles, on y ajoutera dans certains cas une touche d'aromathérapie.

Article 4

Les médicaments ototoxiques

Quel mot barbare ! On a l'impression de bégayer ou de raconter une histoire drôle (vous savez, celles du fameux Toto !). Hé oui, il existe des médicaments qui sont néfastes pour l'oreille et dont nous nous bourrons.

Votre médecin vous a-t-il demandé, avant de vous prescrire un antibiotique, un anti-inflammatoire ou simplement de l'aspirine à haute dose, si vous aviez des problèmes d'audition ? Si dans votre famille on avait tendance à devenir sourd un peu trop jeune ? Ou encore si vous aviez de légers bourdonnements d'oreille ? S'il l'a fait, gardez-le, c'est un bon !

Cela ne veut pas dire que si vous prenez ce médicament vous deviendrez automatiquement sourd ou acouphénique, mais cela peut y contribuer, surtout chez les sujets sensibles ou ayant une histoire familiale avec de nombreux malentendants.

Vous avez des acouphènes ? Pourtant vous n'êtes jamais allé à un concert de rock, vous n'aimez pas les boîtes de nuit, vous n'avez pas de stress, vous menez une vie saine... et pourtant tout d'un coup ces damnés sifflements ont commencé à vous vriller les oreilles, à moins que ce ne soit des grillons ou des bruits d'eau. Et si c'était après avoir pris des antibiotiques pour cette

bronchite en décembre ?

Vous avez des vertiges depuis que vous prenez de hautes doses d'aspirine régulièrement à cause de migraines et autres douleurs ou de problèmes circulatoires ? Parlez-en avec votre médecin. On prend de l'aspirine sans y penser, c'est le médicament le plus banal qui soit et pourtant comme tout médicament il a des effets secondaires : allergie, vertiges acouphènes, baisse d'audition subite ou aggravation d'une petite diminution auditive qui ne vous gênait pas trop.

Vous avez fait un régime draconien pour rentrer dans votre maillot cet été et vous avez pris des diurétiques à haute doses pour aller plus vite et maintenant vous avez des pertes d'équilibres ? L'impression d'être ivre et de tanguer dans votre lit ?

Vos rhumatismes vous font moins mal depuis que vous prenez des anti-inflammatoires mais votre audition a baissé et vous avez augmenté le son de la télé de 10 points et les voisins se plaignent ? ...

Réfléchissez bien aux médicaments que vous avez pris ces derniers temps, et même il y a longtemps car cet effet ototoxique est une véritable bombe à retardement qui peut faire son effet plusieurs mois, voir plusieurs années plus tard.

La toxicité de ces médicaments dépend de plusieurs facteurs :

- de vous d'abord, de votre terrain : prédisposition, sensibilité, faiblesse familiale du point de vue auditif, insuffisance rénale (élimination du médicament) ;

- de la façon dont le médicament est donné : la posologie, le mode d'administration, la durée du traitement, l'association à d'autres médicaments ototoxiques. Un médicament présentera d'autant plus de

risque d'être ototoxique qu'il est pris à hautes doses, pour une durée prolongée, par voie intraveineuse.

On a recensé 130 médicaments ototoxiques en France mais en Amérique la liste est plus longue : 200.

1- Les antibiotiques : la France a le triste palmarès d'être le pays le plus gros consommateur d'antibiotiques.

Aminoglycosides : Streptomycine, néomycine, gentamycine, kanamycine, amikacine, sisomycine, tobramycine, netilmycine, dihydro-streptomycine. Ils sont tous ototoxiques quelque soit le mode d'administration y compris les aérosols. Ils sont le plus souvent responsables de surdité bilatérale, symétrique et définitive. Le comble : les gouttes auriculaires peuvent contenir des aminosides, des anti- inflammatoires, et donc être toxiques pour l'oreille,

Erythromycine : peut entraîner une perte d'audition bilatérale, fréquemment associée à des acouphènes mais seulement quand elle est administrée à hautes doses et par voie intraveineuse. La bonne nouvelle c'est que le dommage est réversible.

Vancomycine : lui aussi n'est ototoxique qu'à fortes doses mais il est responsable d'une perte auditive généralement irréversible. Il est souvent associé les aminoglycosides pour traiter les infections graves, ce qui augmente le risque d'ototoxicité.

2- Salicylés et autres anti-inflammatoires non stéroïdiens, c'est-à-dire l'aspirine, diclofenac, ibuprofène, indométhacine, ketoprofène, naproxène, piroxicam, phenylbutazone. Ils ont des effets ototoxiques quand ils sont pris à des doses importantes et dans le cas

d'un

traitement au long cours. Là aussi une bonne nouvelle : c'est presque toujours réversible dans les jours suivant l'arrêt du traitement. La sensibilité personnelle est très variable.

Naturellement un cachet d'aspirine de temps en temps ne va pas poser de grave problème. Mais si vous preniez du paracétamol ce ne serait peut être pas plus mal.

3- Diurétiques : les effets sont habituellement réversibles à l'arrêt du traitement, et ils affectent en priorité les personnes ayant des problèmes d'insuffisance rénale.

4- Médicaments anticancéreux (chimiothérapie) : là évidemment on n'a pas vraiment le choix, il faut prendre les médicaments. Mais il est bon de prévenir le médecin surtout si vous êtes traité par Cisplatine, le produit le plus ototoxique et dont les effets sont une surdité irréversible accompagnée souvent d'acouphènes. L'effet toxique est plus fort si la Cisplatine est associée à des antibiotiques ou des diurétiques. Vous pouvez demander à avoir des audiogrammes régulièrement.

5- Antipaludéens telle que la Quinine et la Chloroquine peuvent provoquer des acouphènes, des vertiges ou des pertes auditives, mais généralement d'une façon non permanente.

D'autres médicaments peuvent être ototoxiques mais beaucoup plus rarement. Citons les contraceptifs oraux et certains psychotropes et antidépresseurs.

Au Canada, les personnes ayant des problèmes auditifs à la suite de la prise d'un de ces médicaments ont droit à une pension d'invalidité.

J'ai gardé le plus grave pour la fin : ces médicaments peuvent traverser la barrière du placenta et provoquer les mêmes effets chez le fœtus, une surdité congénitale irréversible. Le système rénal du fœtus ne peut éliminer les médicaments et si la mère souffre d'insuffisance rénale, les risques sont très grands. Ce genre de médicaments pris pendant les 6ème et 7ème semaines de la grossesse conduit presque toujours à une surdité profonde et définitive car c'est à cette période que se forment les cellules ciliées de l'oreille interne.

Il n'y a pas de traitement curatif des effets ototoxiques des médicaments. Ceux-ci vont léser définitivement les structures de l'oreille interne, cochlée et vestibule en détruisant les cellules ciliées qui transmettent les sons, et même le nerf auditif. La seule chose à faire c'est la prévention : prévenez vos proches, vos amis de faire attention à ces médicaments et de ne les prendre qu'en cas d'absolue nécessité.

Demandez à votre médecin s'il n'y a pas un autre médicament sans effet secondaire. Allez voir un homéopathe, un médecin aromathérapeute ou phytothérapeute (surtout pour les antibiotiques !). C'est quand même moins risqué !

Toute personne malentendante ou ayant des malentendants dans sa famille devrait avoir sur elle une telle information à l'intérieur de sa carte d'identité ou de sa carte de donneur de sang, pour prévenir les services d'urgence en cas d'accident.

Article 5

La suggestopédie ou l'hypermémoire

Si le Docteur Tomatis s'est intéressé à l'aide que pouvait procurer sa méthode aux enfants en difficulté d'apprentissage, il n'est pas le seul. Le Docteur Lozanov, psychothérapeute à Sofia en Bulgarie, en mesurant les effets de certaines situations psychologiques sur la mémoire, a développé une méthode pour l'apprentissage des langues étrangères. Quelques chiffres qui peuvent vous laisser sceptiques : en une centaine d'heures, les participants peuvent apprendre jusqu'à 1000 à 2000 mots de vocabulaire et les structures grammaticales de base, et surtout une bonne prononciation. Et cela avec de la musique naturellement !

Le Dr. Lozanov

L'histoire de la « Suggestologie » commence en 1955 avec un soudeur à l'arc qui suivait des cours du soir et venait en consultation chez le Dr. Lozanov. Il arrive un jour très fatigué et déprimé et lui confie son inquiétude quand à l'apprentissage d'un poème qu'il devait réciter à son cours du soir et qu'il n'avait pas eu le temps d'apprendre. Pendant la séance de suggestions thérapeutiques, le docteur en rajoute quelques unes pour stimuler le tonus et la mémoire de son patient. Le

lendemain, le soudeur revient stupéfait : il avait pu réciter entièrement le poème après l'avoir écouté une fois seulement. Après avoir refait l'expérience avec plusieurs personnes préparant des examens, seules ou en groupes, en 1964 le Dr. Lozanov écrivait dans son livre « Sougestologia » que « l'hypermnésie suggestive existe vraiment ». En 1965, une expérience fut tentée auprès de 15 personnes de 22 à 60 ans ; En une journée ces personnes mémorisèrent 98,08 % des 1000 mots d'une langue qu'ils ne connaissaient absolument pas, et c'est ainsi que la « Suggestologie » est devenue la « Suggestopédie » puisqu'il s'agissait d'apprendre quelque chose.

Au lieu d'essayer de labourer encore et encore les 4% de notre cerveau dont nous nous servons et où se situent nos blocages et nos complexes, la suggestopédie va s'adresser directement aux 96% non défrichés. Au lieu de modifier l'homme pour lui permettre de s'adapter à son environnement, il a la démarche inverse de modifier l'environnement pour découvrir les possibilités inexploitées.

Cette méthode a aussi l'avantage de libérer blocages et complexes si bien qu'un certain nombre de maladies psychosomatiques disparaissent (ulcères à l'estomac, maux de tête) ainsi que des comportements agressifs.

Les principes

Ils sont au nombre de trois :

- Le plaisir et l'absence de tensions
- La globalité c'est-à-dire l'unité du conscient et de l'inconscient
- L'interaction suggestive entre le maître et l'élève

1. Le plaisir et l'absence de tensions

Hugh Howse, directeur des programmes d'anglais par radio et télévision à la BBC disait « Le rire lubrifie l'apprentissage ». C'est un principe que j'ai personnellement toujours appliqué pendant mes cours. L'idée qu'il faut être sérieux et ne pas rire pendant les cours est traditionnelle : le travail doit être ennuyeux. C'est bien pour cela que les enfants aiment rarement l'école. Au Japon, dans le même ordre d'idée, on dit que plus un médicament est mauvais plus il est efficace. C'est totalement faux. Le rire aide à la mémorisation. On garde en mémoire les moments agréables car le plaisir fait partie de l'équilibre biologique (Henri Laborit). Il est plus facile de répéter quelque chose qui est agréable que désagréable. Ce plaisir va venir du cadre, de la musique de la façon ludique utilisée pour faire le cours.

La tension, elle, vient souvent de ce que les personnes qui apprennent manquent de confiance dans leurs capacités. Or avec la rapidité d'apprentissage de la suggestopédie, ce manque de confiance disparaît pour faire place à la détente. En effet pendant les cours vous êtes quelqu'un d'autre, avec un autre nom, un autre métier, une autre personnalité. S'il y a erreur, on en rit plus facilement car « c'est pas moi, c'est l'autre qui s'est trompé ».

2. Unité du conscient et de l'inconscient

Dans l'enseignement traditionnel, on s'adresse seulement au conscient et au rationnel. La suggestopédie y rajoute les émotions, principalement artistiques.

3. Interaction suggestive

La relation entre le professeur et les étudiants est très importante et donc l'attitude de ce dernier va jouer un rôle primordial. Le professeur doit avoir non seulement les connaissances pédagogiques, les outils pédagogiques et connaître la façon de s'en servir, mais aussi une connaissance approfondie en psychologie et le talent d'instaurer un climat de confiance et des relations humaines « chaudes », positives. Faire de cours avec des jeux, des chansons seulement n'est pas de la suggestopédie. Il faut que le professeur fasse de la suggestion concrète et positive adaptée à chacune des personnes présentes dans le groupe. Le cours doit être gratifiant pour chacun.

Ces 3 principes doivent s'appliquer en même temps. S'il en manque un, il n'y a plus de suggestopédie. Cet apprentissage agréable peut également déboucher sur des effets thérapeutiques visibles.

DEROULEMENT D'UN COURS

A l'Institut du Dr Lozanov, la salle de classe est un salon, grand, clair doté d'une douzaine de fauteuils faisant face à celui du professeur, un tableau, des hauts-parleurs et des micros. Quelques autres meubles d'appartement, de la moquette par terre et quelques tableaux complètent le décor. Les étudiants de tous âges

s'installent confortablement et le professeur, souriant, leur donne leur manuel qui comporte 10 dialogues - langue étrangère sur la page de gauche, langue maternelle sur la page de droite – chacun d'une longueur de 8 pages, suivis d'une explication de grammaire.

Le professeur donne à chacun son nom et son rôle. Après explication du dialogue, le professeur va le lire sur de la musique baroque en suivant un certain rythme et en changeant d'intonations et les étudiants suivent le texte des yeux sur leur manuel. C'est la phase active. La phase passive suit : les étudiants ferment le manuel et les yeux et re-écoutent le dialogue sur une musique différente.

Le deuxième jour, on exploite et pratique le dialogue deux par deux, avec les gestes, attitudes corporelles, sourires, intonations. On situe sur la carte le lieu de naissance du personnage, le lieu d'habitation, avec ses monuments et ses caractéristiques (industries, froid et brouillard, plat régional...), on compare les avantages et les inconvénients... avec bonne humeur. Les étudiants font des fautes mais ils s'expriment, font semblant d'être Peter ou Liz, et impriment le vocabulaire répété entre les uns et les autres dans leur mémoire. Le professeur de temps en temps va « souffler » une réponse en utilisant une nouvelle forme grammaticale avec sa traduction. Les questions-réponses vont se pratiquer sous forme de jeu avec un ballon lancé à l'un pour la question, lancé à l'autre pour la réponse, sous forme de chansons, etc. En 2 jours, les étudiants apprennent les déclinaisons de plusieurs verbes, les formes affirmatives, interrogatives et négatives, les sons et 200 mots de vocabulaire et en s'amusant.

Au bout de 5 semaines les dix dialogues ont été étudiés et les étudiants sont capables de faire face à

presque toutes les situations courantes d'un séjour à l'étranger et de tenir une conversation sur des problèmes sociaux ou philosophiques. Un test permet de vérifier les acquis. Et un spectacle dans la langue étudiée, monté et appris en une journée par les étudiants, vient clôturer le stage.

Certains diront « Oui, mais 3 semaines après, on a tout oublié ! ». Et bien non ! Si le taux de mémorisation est de l'ordre de 93% juste après le cours, il est généralement de 100% 3 mois plus tard ! Deux ans après, la mémorisation des étudiants descend à 70-80% par manque de pratique.

Cette méthode est utilisée dans des universités américaines, au Canada, dans certaines écoles de langues, mais malheureusement très peu chez nous.

Si vous voulez simplement apprendre des listes de vocabulaire chez vous, des formules mathématiques, les départements français et leurs préfectures et sous-préfectures ou la liste des symboles chimiques, faites-le à haute voix, en le chantant et en écoutant la thérapie par le son.

Vous serez étonnés du résultat !

Article 6

La prévention des problèmes cérébraux

Ces problèmes cérébraux sont de plus en plus fréquents et mal connus. Passons-les un peu en revue. L'Alzheimer et la maladie de Parkinson sont les plus connues et redoutées. Il faut y rajouter l'épilepsie, la sclérose en plaques et la sclérose latérale amyotrophique, sans compter la schizophrénie. Ces maladies sont non seulement très pénibles pour ceux qui les subissent (plus de 2 millions de personnes en France) mais également pour leur entourage (environ 8 millions de personnes). Cela vaut peut-être le coup de chercher que faire pour les empêcher (prévention) les améliorer ou retarder le moment inéluctable où on est obligés de placer le malade en milieu médicalisé. La prévention est le point le plus important car les lésions cérébrales sont le plus souvent irréversibles.

La maladie d'Alzheimer

Elle touche 5% des plus de 65 ans (j'ai l'impression très nette que je commence !) et 50% des plus de 90 ans. Les symptômes les plus courants et précoces sont :

- ✧ La perte de la mémoire des événements récents
- ✧ Des troubles du langage
 - ✧ Troubles de l'humeur (crises de colère

soudaines)

- ✕ Difficulté à prendre des décisions, pourquoi on est là, à quel moment de la journée on est
- ✕ Impossibilité de faire un raisonnement abstrait
- ✕ Difficulté d'élocution (aphasie)
- ✕ Difficulté à faire certains mouvements (apraxie)

Certains gènes sembleraient prédisposer à la maladie. A l'heure actuelle aucun traitement ne permet d'empêcher ce processus neurodégénératif. Quand on voit une radio d'un cerveau sain et d'un cerveau atteint d'Alzheimer, on constate que le cerveau atteint est plein de « trous », les connections entre les synapses ne se font plus.

C'est impressionnant.

La schizophrénie

Elle touche 1% de la population entre 15 et 35 ans. Le terme de schizophrénie (« schizo » du grec « schizein » signifiant fractionnement et « phrèn » désignant l'esprit) regroupe un ensemble d'affections psychiatriques présentant un noyau commun mais très différentes quant à leur présentation et leur évolution. Le sujet est coupé de la réalité. Mais cela n'est pas le trouble dissociatif – les assassins à personnalités multiples de certains films.

Le schizophrène présente des troubles de l'attention, de la mémoire, a de la difficulté à raconter ce qu'il a lu ou vu, à faire certains gestes à prévoir la conséquence de ses gestes ou à les organiser. Il peut s'imaginer que tout le monde l'espionne ou lui veut du mal, donc il devient asocial, il peut avoir des hallucinations, des délires, entendre des voix, parler

d'une façon incohérente ou ne plus trouver ses mots, faire des collections étranges, devenir apathique avec une voix monocorde et sans émotions...

L'hypothèse de la dopamine dans la schizophrénie est une théorie selon laquelle la schizophrénie serait la conséquence d'un dérèglement des quantités de dopamine dans le système nerveux. La dopamine est un neurotransmetteur, par lequel les neurones communiquent. Selon cette hypothèse, il y aurait :

- un excès de dopamine au niveau de la voie mésolimbique (responsable des symptômes positifs de la schizophrénie)

- un déficit de dopamine au niveau de la voie mésocorticale (responsable des symptômes négatifs et cognitifs). D'où la difficulté de traiter la schizophrénie : il faudrait diminuer l'activité dopaminergique dans une voie et l'augmenter dans l'autre.

Selon certaines études, cette maladie proviendrait d'une réponse immunitaire du fœtus à une affection virale (grippe) subie par la mère pendant sa grossesse. Donc les vaccinations antigrippe sont à proscrire. Il vaut mieux augmenter ses défenses naturelles par l'alimentation et les huiles essentielles.

Cette maladie ne se guérit pas.

La maladie de Parkinson

Elle frappe 1% des personnes à partir de 50 ans mais passe à 10% à partir de 60 ans. Elle est héréditaire dans 10% des cas. Les causes en sont peu connues et relèvent des hypothèses : l'exposition aux métaux lourds

(mercure), pesticides (mangez bio, réclamez des protections efficaces si vous travaillez dans une usine de pesticides), traumatisme crânien.

Un déficit en dopamine mais aussi en beaucoup d'autres neurotransmetteurs entraîneront d'abord des troubles du sommeil et de l'olfaction (on ne sent plus les odeurs), un stress puis les problèmes moteurs connus : tremblements des mains, marche lente, visage de bois avec bouche ouverte...

Au début on peut confondre la maladie de Parkinson avec une dépression accompagnée de rhumatismes.

La sclérose en plaques (SEP)

Elle touche 80 000 personnes en France, 2 000 de plus chaque année, 70% sont des jeunes adultes entre 20 et 40 ans, les 2/3 sont des femmes.

C'est une maladie auto-immune – due à une activité anormale du système immunitaire (anticorps) contre la gaine de myéline des fibres nerveuses – déclenchée par une attaque virale chez un sujet prédisposé. Là aussi le rôle des vaccins est mis en cause.

Le sujet va avoir des difficultés à marcher, station debout instable, problèmes visuels, grande fatigue, vertiges. Ces symptômes seront accompagnés de troubles de l'humeur et de dépression.

La sclérose latérale amyotrophique (SLA) ou maladie de Charcot

La maladie commence plus tard que la précédente, vers 45 / 50 ans et frappe plus les hommes que les femmes. C'est une atteinte des fonctions motrices. Là aussi les causes en sont réduites aux hypothèses :

- ✕ le métier d'agriculteur et/ou l'exposition aux pesticides ;
- ✕ les traumatismes physiques importants et/ou le sport à haut niveau ;
- ✕ l'exposition aux métaux lourds (hypothèse très discutée) ;
- ✕ le tabac, une alimentation grasse ;

Par contre les conséquences sont connues : 50% de décès dans les 3 ans de l'apparition de la maladie. Elle s'accompagne bien évidemment de dépression.

Toutes ces maladies cérébrales peuvent être prévenues ou l'état des patient amélioré par des mesures simples.

Le régime alimentaire

Le Dr. Kousmine lie totalement notre santé à notre régime alimentaire, en particulier aux huiles pressées à chaud après la 2ème guerre mondiale. En effet les huiles « trans » ne peuvent pas être assimilées par notre organisme et provoqueraient des cancers et autres maladies de civilisation, en particulier la sclérose en plaque. Le Dr Seignalet a complété le régime Kousmine par un régime « paléolithique » = retrouver l'alimentation de nos ancêtres car c'est celle-la qui est bonne pour le fonctionnement de notre corps.

- Suppression des céréales contenant du gluten et

leurs dérivés (pain, pizza, pâtes, gâteaux), sauf le riz, sarrasin, sésame, châtaigne, et suppression des laits animaux (nous sommes le seul « animal » à boire du lait à l'âge adulte, et nous ne sommes pas faits pour)

● Consommation de produits bio et de préférence crus. Pas de cuisson au micro-onde. Prendre des huiles de première pression à froid et surtout pas de margarines. Donner la préférence aux huiles de noix, noisette, colza, soja, lin qui ont des oméga 3.

● Prendre des suppléments en vitamines et minéraux car l'alimentation actuelle est carencée.

Désintoxiquer et régénérer l'organisme

Notre organisme est encrassé par notre alimentation actuelle. Il faut le nettoyer.

Boire des tisanes : fumeterre, bardane, artichaut, pensée sauvage, boldo, chardon-marie vous feront un foie tout neuf.

Aromathérapie : livèche ou céleri sauvage, céleri, carotte cultivée : 2 gouttes de l'une ou de l'autre dans une cuillerée de miel avant les repas ; myrte vert : 2 gouttes en massages sur l'abdomen et le plexus solaire.

Les phospholipides

Les membranes cellulaires sont constituées de lipides, de protéines et de sucres. Les phospholipides sont l'un des composants-clé de notre membrane cellulaire et permet de la réparer après les agressions causées par le stress les pesticides et les radicaux libres. Il est donc nécessaire d'apporter à notre alimentation des phospholipides et des oméga 3. L'huile de périlla est celle

qui en contient le plus. Pour les « sucres » qui codent les informations à la surface de nos cellules, les glyconutriments font des merveilles, malheureusement non autorisés en France. Si vous avez des amis à l'étranger (USA, Japon, Suède ...) vous pouvez leur demander de vous en apporter.

Les minéraux

Ceux qui concernent principalement les maladies neurodégénératives sont contenus dans une zéolithe[3] (du grec « pierre qui bout »). On trouve certains compléments alimentaires avec cette pierre qui réduit le stress oxydatif et régule le système immunitaire. La zéolite provient d'une roche volcanique et contient des composants minéraux sous forme cristalline micronisée et activée. Voir la megamine sur google.

La thérapie par le son

Elle va aussi aider les personnes atteintes, ou qui risquent de l'être, par ces maladies neurodégénératives. En effet la Thérapie par le Son régule la production de dopamine, calme les agités, soigne le stress induit par ces conditions, et les dépressions qui en découlent parfois. A titre préventif, elle permettra de reculer l'échéance. Si la maladie est déclarée, elle permettra d'améliorer le bien-être du malade et de son entourage car le stress s'attaque à toute la famille et entourage. Tout le monde peut l'écouter et se sentir mieux.

Article 7

Connaissez-vous le Sadam ?

On l'appelle aussi le syndrome de Costen, du nom d'un ORL américain qui a pour la première fois en 1934 décrit un ensemble de symptômes liés à un mauvais positionnement de la mâchoire. Cette mauvaise position va naturellement avoir des incidences sur la bouche : douleurs, craquements, sensation de brûlure sur les ailes du nez, le nez, la gorge et la langue, manque de salive, perlèche du coin des lèvres. Mais ça ce n'est rien. Cette mauvaise position va avoir des effets sur l'ensemble du corps, en particulier sur l'oreille.

En effet En effet certains acouphènes proviendraient de cette malocclusion des 2 mâchoires, ainsi que la sensation d'oreille bouchée, des douleurs auriculaires et des démangeaisons du conduit auditif.

Certaines migraines et céphalées localisées derrières les oreilles, des douleurs de cou, des vertiges et des sinusites seraient aussi dues à nos mâchoires décalées.

Pour compléter le tableau, on l'associe depuis quelques temps à la fibromyalgie et au syndrome de fatigue chronique, aux douleurs de dos, à des troubles visuels et même à des troubles du rythme cardiaque. Cela peut aussi vous donner un tennis elbow sans que vous

ayez jamais touché une raquette !

Il est temps de donner la traduction de ce mot qui n'est pas un prénom irakien comme on pourrait le penser au premier abord. SADAM = Syndrome Algo-Dysfonctionnel de l'Appareil Manducateur. OUF !

Ces quelques craquements qui font rire vos amis quand vous les invitez à dîner ne sont pas toujours liés à vos migraines récurrentes car bien entendu vous ne pensez pas à en parler à votre médecin, qui peut-être n'est pas au courant car ce n'est pas son rayon, lui c'est les migraines, à moins que ce ne soit les oreilles, le dos ou le cœur. La médecine holistique en France, ça fait hélas sourire.

Et puisque nous sommes dans les dents, si vous avez plein de problèmes de santé tous plus divers les uns que les autres et qui vous font passer pour un malade imaginaire, c'est peut-être parce que vous avez des plombages et que vous êtes empoisonné au mercure, à l'argent, au nickel.

Le problème des amalgames dentaires est totalement nié en France. Pourtant les amalgames sont déjà interdits en Suède, en Norvège, restreint en Russie, au Japon, en Allemagne où la pose n'est plus enseignée (procès Degussa, ...), la puissante FDA aux États-Unis revient sur ses positions et reconnaît la toxicité du mercure des amalgames dentaires (elle doit les restreindre ou les interdire cet été 2009), Belgique, Pays-Bas, etc... Quand il s'agit de médicaments toxiques ou à utiliser avec prudence, la France est toujours le dernier pays à réagir. Pourtant on en parle depuis longtemps.

En 1960 Reis L et en 1964 Raue décrivent l'accroissement de la charge de mercure dans le cerveau des porteurs d'amalgames, Stortebecker publie des

travaux qui corroborent ces données. En 1972 Gasser demande qu'on renonce aux amalgames dentaires. J. Pleva en 1992 démontre qu'un amalgame libère 15 microgrammes (μg) par jour, donc 10 plombages = $150\mu\text{g}$ par jour, et le seuil de tolérance est de $25\mu\text{g}$ par jour.

L'ancien ministre de la santé Jacques barrot a même déclare en 1982 a Lausanne lors d'une conférence qu'il fallait interdire les amalgames dentaires.

En 2000, Marie Grosman écrit un mémoire universitaire intitulé «le mercure des amalgames dentaires ; quels risques pour la santé et l'environnement ; quel enjeux financiers ». Après avoir obtenu la meilleur note pour sa soutenance en 2000 reçoit une lettre recommandée expliquant que la faculté ne peut cautionner un tel travail. Les 2 médecins du jury imposent de réduire le document de 100 pages a 30 seulement. L'ouvrage est pourtant préface par André Picot ,directeur de recherches en toxicochimie au CNRS qui dit je cite : « Ce mémoire dont j'ai beaucoup apprécié l'approche et la rigueur, a le mérite de faire le point sur de nombreuses études, étrangères pour la plupart, qui curieusement semblent ignorées a l'intérieur de l'hexagone. elles montrent cependant clairement l'instabilité des amalgames et l'accumulation progressive du mercure d'origine dentaire dans l'organisme. Pourquoi en France, les autorités gouvernementales et sanitaires refusent-elles de voir dans le mercure dentaire un réel problème de santé publique. »

Mais ATTENTION ! Toute intervention sur un amalgame dentaire (dépose ou fraisage avant une pose de couronne par exemple) comporte des risques graves en raison d'une libération de vapeurs de mercure en quantité importante. La dépose des amalgames doit être faites

d'une façon très spéciale pour ne pas vous intoxiquer totalement. Renseignez-vous bien et allez sur le site suivant :

<http://bioventure.ouvaton.org/mercuredent.htm>

Alors si vous avez des plombages ou si vous craquez des mâchoires, pourquoi n'iriez-vous pas voir un dentiste spécialisé dans les malocclusions ou faire une analyse toxicologique de métaux lourds. Car si vous vous êtes abonné à cette lettre d'information, c'est bien parce que vous avez un des nombreux symptômes décrits plus haut !

Et pour « couronner » le tout :

La France est un des seuls pays à avoir du mercure dans les eaux domestiques, car se sont des cathodes au mercure qui servent en France à produire le chlore qui renferme ainsi du mercure.

Article 8

La dépression chez les adolescents

C'est un problème de plus en plus préoccupant, et ce qui est aussi de plus en plus préoccupant c'est les drogues qu'on leur donne, dès l'âge de 12 ans ! Voici la traduction d'un article paru dans un Webzine destiné aux médecins américains.

2 juin 2009 - De nouvelles recherches confirment que l'enseignement à des adolescents à risque de compétences pour les aider à identifier leurs pensées négatives et à mieux faire face à leurs problèmes peut réduire l'incidence de la dépression.

L'étude a comparé les résultats chez les adolescents qui ont été et ne sont pas inscrits dans un programme de thérapie comportementale cognitive.

À l'exception de ceux qui vivent avec un parent qui est déprimé, les adolescents qui ont participé au programme étaient beaucoup moins susceptibles de développer la dépression clinique au cours de l'étude qui a duré huit mois.

L'étude, qui a paru dans le numéro du 3 Juin du Journal de l'American Medical Association, est l'une des plus importantes jamais menée et permet de montrer que l'enseignement de la pensée positive et des stratégies d'adaptation peuvent prévenir la dépression chez les

adolescents à risque.

« Nous savons que ces enfants ont tendance à interpréter les situations d'une façon trop négative », dit le co-auteur de l'étude Gregory N. Clarke, PhD, de Portland, en Oregon, du centre de Recherche Sanitaire de Kaiser Permanente. « L'idée est de leur enseigner les compétences dont ils ont besoin pour empêcher leurs pensées non réalistes de faire boule de neige et de déboucher sur une véritable dépression. »

La plupart des adolescents déprimés ne sont pas traités.

La dépression chez les adolescents souvent méconnue et non traitée. Des études indiquent que seulement un sur quatre adolescents déprimés reçoivent un traitement quelconque. La Thérapie Comportementale Cognitive (TCC) s'est révélée être un traitement efficace pour la dépression chez les adolescents, seule ou en combinaison avec des antidépresseurs.

Deux études de 2007 concluent que l'association d'une TCC et d'un inhibiteur sélectif du recaptage de la sérotonine (ISRS), qui est une classe d'antidépresseurs, a été prouvée être plus efficace pour le traitement de la dépression majeure, que le traitement seul.

Au cours de ces études publiées récemment, les chercheurs ont évalué l'efficacité d'un programme d'intervention Comportementale Cognitive pour la prévention de la dépression auprès de 316 adolescents à risque.

Tous les participants à l'étude avaient au moins un parent déprimé ou ayant des antécédents de dépression, et d'autres avaient été traités pour leur dépression.

La moitié a été désignée au hasard pour suivre le programme, qui consistait en huit séances

hebdomadaires de groupe de 90 minutes suivies d'une séance mensuelle de 90 minutes.

Les séances ont été dirigées par un thérapeute qui a enseigné les techniques de résolution de problèmes et d'autres stratégies visant à aider les jeunes de reconnaître et à modifier leurs pensées négatives et trop irréalistes.

Par rapport aux participants qui n'ont pas eu cette intervention :

Parmi ceux qui étaient le moins susceptibles de développer une dépression au cours de l'étude, environ un sur cinq (21%) connaît de nouveaux épisodes dépressifs, comparativement à un sur trois (33%) pour ceux qui n'avaient pas suivi le programme.

L'impact de l'intervention a été plus visible chez les adolescents qui n'avaient pas de parent déprimé à l'époque, avec 12% d'adolescents ayant développé une dépression contre 40% des adolescents n'ayant pas suivi le programme.

Les chercheurs ont estimé que l'intervention a empêché un épisode de dépression pour tous les adolescents traités - une réduction du risque similaire à celui qui a été signalée pour les antidépresseurs.

« Le fait d'avoir un parent activement déprimé au début de l'étude réduit de manière significative l'efficacité de l'intervention. Parce que cela peut soit générer plus de conflits ingérables par l'enfant, soit être le signe d'une vulnérabilité génétique à la dépression. » dit le chercheur principal Judy Garber, PhD. La TCC n'est pas en libre accès John Curry, PhD, Professeur de psychologie de l'Université Duke, est le co-auteur de l'étude de 2007 montrant que la thérapie comportementale cognitive associée à un antidépresseur est plus efficace que le traitement administré seul.

Le Docteur Curry dit que ces programmes de Thérapie Comportementale Cognitive ne sont pas largement ouverts aux adolescents en dépression et aux jeunes présentant des risques de dépression.

« La Thérapie Comportementale Cognitive n'est pas encore enseignée dans beaucoup de programmes d'études supérieures, et il n'est pas facile de trouver des thérapeutes qui font cela », dit-il.

La plupart des adolescents déprimés qui sont traités reçoivent soit des antidépresseurs seuls ou des antidépresseurs avec une psychothérapie classique, et les adolescents les plus à risque ne reçoivent pas de traitement du tout, dit Curry.

« Dans l'adolescence, une grande partie du problème est que les symptômes ne sont pas reconnus pour ce qu'ils sont. Ils sont rejetés comme des problèmes normaux liés à la croissance, dit-il. Si nous pouvions identifier les enfants qui sont à risque, une grande partie de la bataille serait gagnée. »

Le commentaire d'Hélène : le rôle des pensées négatives dans la dépression n'est plus à prouver. Le rôle des remarques négatives des parents dans le comportement des enfants n'est plus à prouver non plus. La puissance de la pensée positive peut changer votre vie et celle de votre enfant qui, au lieu de partir battu, partira gagnant. Mais si votre enfant est en dépression, n'oubliez pas, avant de le droguer, que la Thérapie par le Son peut lui faire du bien de façon naturelle ! Et à vous aussi par la même occasion.

Article 9

La Médecine officielle commence à s'intéresser aux effets thérapeutiques de la musique

A la suite de nombreuses études sur l'impact thérapeutique reconnu de la musique un certain nombre d'université proposent un cursus de musicothérapie parmi les matières enseignées. L'université de Montpellier, pionnière en la matière, enseigne la musicothérapie depuis 30 ans. C'est cette même université qui a conduit de nombreuses études concernant l'Alzheimer, l'anxiété, la dépression, la douleur musculo-squelettique, la rééducation fonctionnelle suite à des traumatismes crâniens, l'utilisation de thérapies sonores en centre de réanimation, les douleurs chroniques telles que les sciatiques et le mal de dos, ainsi que sur les comportements violents d'ados mineurs en milieu carcéral.

Conclusion :

Écoutez de la musique encore et toujours, cela ne peut vous faire que du bien, surtout si vous l'écoutez à faible volume.

Article 10

Troubles scolaires

Il est prouvé que 70% des enfants en situation d'échec scolaire ont des blocages d'ordre auditif TOUT EN AYANT UNE OREILLE AUDIOMÉTRIQUEMENT NORMALE.

Comme un coquillage ressentant une situation imprévue, un danger, l'oreille s'est fermée, elle a arrêté son évolution. Ce faisant, l'enfant a raté une marche, le départ du train, il reste perdu sur son quai la tête basse. Son intelligence n'est pas en cause. Il ne sait pas s'en servir.

Pourquoi ? Qu'est-ce qui s'est passé ?

Ce ne sont pas tant les causes qu'il faut chercher mais le moyen de l'aider à monter dans le train suivant, à gravir la marche du marchepied. Mais il est quelques remarques à faire malgré tout.

- La difficulté scolaire n'est pas un problème héréditaire :

« Mon aîné était en difficulté scolaire. On l'a mis dans une classe de rattrapage. On m'a dit que son frère serait également mis dans une classe de rattrapage l'année prochaine ... »

- Il faut tenir compte des dispositions naturelles et

des goûts de l'enfant :

« A l'école il n'y avait plus de place en section math, alors on a mis mon fils en littérature ! »

« Comme son père (ou son grand-père), le petit sera un scientifique ! »

- Il ne faut pas le dévaloriser :

« Pense à ton avenir » alors qu'il ne sait même pas où il en est dans le présent !

« Tu n'arriveras jamais à rien ! » alors qu'il fait son maximum mais que rien ne rentre.

- Il a du mal à s'exprimer. Oui, il cherche ses mots, ils viennent en désordre et les autres rient ou s'énervent de sa détresse, ce qui le rend encore plus maladroit. C'est tout simplement qu'il ne s'entend pas parler.

- Le maître ou la maîtresse enfonce parfois encore plus l'enfant en lui donnant un sobriquet dévastateur (« l'imbécile du fond ») repris naturellement avec délice par tous les enfants de la classe.

L'école fonctionne comme un révélateur des blocages intérieurs de l'enfant. Il faut les trouver et les déverrouiller. La majorité de ces blocages proviennent d'un système auditif qui a manqué une étape dans son développement.

La mémoire

Le chant préexiste au langage. Les bébés chantent avant de parler. Ils bougent en rythme avant de savoir marcher. En tenir compte dans l'apprentissage des leçons donne plus de facilité : apprendre en chantant sur un air qu'on aime bien, en y associant des gestes permet une mémorisation plus facile. Car la mémoire passe aussi par les gestes, les muscles, les cellules.

Je vais vous raconter une histoire vraie, la mienne. J'ai eu un accident de voiture dont je n'avais aucun souvenir en me réveillant. Après 7 semaines d'hôpital, complètement couchée, je suis partie en ambulance dans un centre de rééducation. Tout d'un coup j'ai senti mon cœur se mettre à battre comme un fou, ma respiration s'accélérer, mes mains devenir moites ... bref toutes les manifestations d'une panique dont mon esprit cherchait vainement la cause. Puis ça s'est calmé et quelques minutes plus tard, ça a recommencé. Et enfin j'ai compris : d'après ce qu'on m'avait dit, ma voiture avait été vers la gauche avant de percuter le feu de signalisation. À chaque fois que l'ambulance se déplaçait vers la gauche pour doubler ou tourner, mon corps paniquait, mon corps avait des souvenirs qui manquaient complètement à mon esprit conscient.

Après de longs mois de rééducation, j'ai repris des leçons de conduite pour me remettre derrière un volant en confiance. Le jour où le moniteur m'a demandé de doubler (route droite, personne en vue, le camion n'allait pas vite donc je pouvais doubler sans problème), je n'ai pas pu. Ma tête disait « on peut y aller » et mes bras ont refusé, indépendamment de ma volonté, de tourner le volant vers la gauche. Tout cela pour vous dire que la mémoire n'est pas seulement dans la tête, elle est partout dans le corps. Tenez en compte, et apprendre deviendra un jeu, un plaisir.

Il faut bien se dire aussi qu'apprendre par cœur n'a jamais rendu intelligent. Cela permet juste de passer un examen en QCM.

Passons un peu en revue les moments où un blocage peut apparaître.

Ne pas aller trop vite

De même on a voulu laisser le bébé libre de ses mouvements dès la naissance et on en est revenu. C'était trop rapide. L'enfant venait de passer 9 mois bien serré dans un utérus chaud et rassurant et il se sent perdu dans cet espace, il a peur, il pleure la nuit et recherche au moins le bruit de ce cœur qui l'a accompagné pendant les premiers mois de son existence. Et déjà, on commence à trouver qu'il exagère. Alors passons doucement du couffin où il est emmaillotté bien en sécurité au petit lit, au parc, à la chambre et enfin à l'appartement... Tout ce qui le perturbe risque de lui faire manquer une marche dans son développement général, et dans son développement auditif également. Laissons-le s'ouvrir au monde peu à peu et d'une façon rassurante. Un environnement trop grand dans lequel il se sent seul, abandonné, peut le bloquer. Sérénité et rythme sont les bases de son développement harmonieux. Il faut qu'il apprenne à connaître ses limites et les élargir peu à peu, sans peur, sans à coups, sans décharges d'adrénaline insupportable.

Mise en nourrice

Une coupure qui peut être très mal ressentie par l'enfant et provoquer un blocage si, là aussi, elle n'est pas faite en douceur. Il faut habituer l'enfant à son nouveau cadre : rendre visite, rester un heure, puis 2, lui faire prendre son déjeuner avec la nourrice avec la mère à côté d'elle, partir mais laisser un mouchoir avec l'odeur de la mère, une cassette enregistrée avec la voix de la mère qui raconte une histoire... on ne fait pas un enfant «pour voir

l'effet que ça fait d'être enceinte » comme m'a dit une amie, pour faire une expérience ou pour piéger un mec ! Faire un enfant, cela ne dure pas 9 mois, ça dure 20 ans ou plus, et ce sont ces années-là qui sont le véritable challenge.

La télésitter

Et oui, de plus en plus on colle le bébé devant la télé de plus en plus tôt. Pour lui au début, ces images ne sont qu'une mosaïque de formes et de couleurs qui bougent et qu'il ne comprend pas. Puis il peut voir mieux ces formes et ces couleurs et en avoir peur car il ne les comprend toujours pas. Il peut avoir envie de les fuir et de retourner dans ce petit coin bien chaud et où il était en sécurité et donc de se bloquer une fois de plus. Mon fils a vu les Gremlins à un âge où il n'aurait pas du, plus quelques problèmes familiaux par là-dessus et il est devenu dyslexique et dernier de la classe. Il ne m'en a parlé qu'à l'âge de 15 ans.

Sans compter les ondes électromagnétiques émises par l'écran et auxquelles de plus en plus de gens sont allergiques.

Continuons à inventorier les moments où il est possible de créer un blocage chez l'enfant et donc de faire le lit de ses difficultés scolaires.

Un jour oui, un jour non, ça déstabilise.

Toute situation incomprise peut bloquer un enfant. Il répète un mot ou une phrase qu'il ne comprend pas et tout le monde rit, applaudit et le cajole. Le lendemain il fait la même chose devant un ami en visite,

pour briller à nouveau, et là il est puni. Il ne pouvait pas savoir qu'il ne devait pas dire « c'est toi le chieur ? C'est papa qui t'appelle comme ça ! ». C'est surtout d'explications dont il a besoin. Et c'est surtout aux parents de savoir qu'un enfant a des oreilles qui traînent partout et qu'il faut faire très attention. Les enfants enregistrent sans comprendre et peuvent toujours faire une gaffe. Mais là aussi, après un coup pareil il risque de devenir muet de peur de faire une bêtise et d'être puni sans comprendre et de fermer ses oreilles qui traînaient un peu trop.

Expliquer

Le monde de l'enfant est plein d'interdictions. Mais les interdictions pures et simples ne poussent qu'à une chose : la faire et mettre les mains sur les oreilles pour ne pas entendre les vociférations, ou fermer son audition. C'est l'attitude « cause toujours », même à ce que dit le maître en classe. Toute interdiction devrait être expliquée en montrant les conséquences de même que les punitions. Toute punition incomprise va le faire se replier sur lui-même également.

Je me souviens que mon fils, lorsqu'il avait 3 ans, avait la mauvaise habitude de mordre ses camarades et même la petite jeune fille qui s'occupait de lui avant mon retour du travail. Mais punir plusieurs heures après le délit est absolument incompréhensible pour un petit qui vit dans l'instant. Et enfin un jour, il a mordu Marie-Christine alors que j'étais là. Donc là, j'ai pu sévir : je lui ai montré la morsure de Marie-Christine et je l'ai mordu aussi et expliqué pourquoi je le privais de dessert. Il m'a dit « ça fait mal ! » et il a compris. Il n'a plus jamais

mordu ses camarades. Et pour la petite histoire, j'ai été convoquée par l'institutrice qui voulait savoir d'où venait la morsure qu'elle avait vue sur le bras de mon fils. Une très bonne institutrice capable de s'impliquer pour défendre les enfants martyres. Et elle était ravie qu'il arrête enfin de mordre.

Quand l'enfant comprend les raisons d'une interdiction ou d'une punition, il obéit non sous la contrainte mais parce qu'il a écouté les raisons.

Vive la curiosité

Pour apprendre, il faut en avoir envie, être curieux. Le rôle des parents et des professeurs est de donner cette envie, d'éveiller cette curiosité. Répéter à un enfant toute la journée qu'il est un bon à rien, un imbécile, ne risque pas de le motiver à apprendre. Et sous prétexte de liberté mal comprise, d'en faire un vrai petit homme (femme) tout de suite, le plus vite possible, de le rendre indépendant, les parents brûlent les étapes. Pour son bien ? Ou pour se libérer eux !

Pour ne pas avoir à répondre à ses pourquoi incessants qu'il faut satisfaire avec des explications à son niveau on lui répond « tu comprendras plus tard », « tu es trop jeune » ou de « tais-toi, tu m'embêtes », et à force il risque de perdre son insatiable curiosité et de se refermer sur lui-même.

Alors que si allez observer une fourmilière dans la forêt, regarder un aigle planer dans les airs avec lui, cela va aider votre enfant dans le bon sens. Et si vous ne savez pas la réponse, ne vous énervez pas, allez sur Internet, vous la trouverez, et pour lui et pour vous : veiller au développement de son enfant c'est aussi se développer

soi-même.

Apprendre les maths en racontant une histoire, la géographie en suivant la route de la soie ou en organisant un voyage permettra à l'enfant de mémoriser bien mieux et plus vite.

La grammaire, cette difficile spécialité française, deviendra plus amusante en faisant de la phrase un petit train avec le sujet et le verbe en locomotive rouge, l'adjectif en bleu... et ce train le fera rouler dans les méandres de l'articulation des phrases avec plaisir. On peut aussi faire un jeu de piste pour trouver si le mot est masculin pluriel et avec quoi le verbe s'accorde, on met des flèches, des « donc » et cela va lui apprendre la logique.

Si les parents sont « sourds » aux pourquoi, aux demandes de l'enfant, à ses préoccupations, s'il se sent rejeté, l'enfant va se murer.

La Latéralité

Jusqu'à 4 ans, l'enfant est à peu près ambidextre. Donc ce n'est pas la peine de forcer un enfant à utiliser sa main gauche plutôt que sa droite parce qu'il a tendance à prendre sa cuillère avec sa main gauche. Laissez-le utiliser les deux. A force de dire qu'il ne faut pas contrarier les gauchers on est peut-être en train de faire des droitiers contrariés.

C'est avec l'acquisition du langage que l'enfant acquiert sa « droiterie », c'est-à-dire l'utilisation de son cerveau gauche avec le développement du langage. Si l'enfant entend mal ou a l'oreille directrice à gauche --> cerveau droit, il va avoir des problèmes de latéralité , de « droitier contrarié » et de dyslexie.

La dyslatéralité, c'est-à-dire une latéralité indéterminée, relève d'un manque de coordination, de sens de la spatialité, d'orientation, tout étant relié à l'oreille. Les sons passent par la droite puis par la gauche, un coup les aigus sont à la fête puis les graves, le monde des sons est une cacophonie et les enfants bafouillent, bégaiement, n'arrivent pas à s'exprimer. En remettant l'oreille directrice à Droite, tout se remet en ordre.

L'avenir

L'enfant grandit, l'école ne s'est pas trop mal passé jusque là et on en vient à parler d'avenir et ... à le pousser dans une voie qui n'est pas la sienne. Cela peut conduire à des catastrophes. Il/elle sera médecin comme son père, il / elle doit reprendre la boîte de papa et faire HEC ... mais il / elle ne rêve que de devenir cuisinier ou aromathérapeute. On le veut au top de l'intellectuel ... pour son bien ? ... ou pour que les parents puissent prendre leur revanche ?

L'enfant n'est pas vous, il est lui. Mais par contre c'est à vous de voir si ses dispositions pour tel ou tel métier sont vraies. Être heureux dans son métier est un luxe incroyable. Ne le lui refusez pas, écoutez-le.

Des troubles scolaires pris à leur début peuvent être un mauvais souvenir l'année suivante si on prend en main tout de suite l'audition de l'enfant. Dans 70% des cas, une rééducation de l'oreille directrice et une amélioration de la distinction des sons proches par la Thérapie par le Son peuvent faire des miracles. Associé aux quelques conseils d'écoute de la part des parents aux besoins de l'enfant et la famille retrouvera sérénité et sourire.

On n'est jamais à l'abri des erreurs en tant que parents et les enfants sont uniques et réagissent de façons différentes. Mais si on est à leur écoute alors on peut adapter les solutions à chacun. Dans les 30% restant, des difficultés d'ordre psychologiques peuvent intervenir, à moins que ce ne soit des difficultés d'écoute ... de la part des parents !

Article 11

L'enfer acoustique ou la triade contradictoire : acouphènes - hyperacouphènes - hyperacousie - perte d'audition

Depuis que je m'intéresse aux problèmes d'audition et de mémoire et que j'ai ouvert mon site, beaucoup de personnes m'écrivent pour m'en parler. Quand je les lis, je pense que leur problème est une assez bonne interprétation de ce qu'on doit pouvoir subir en enfer : avoir un bruit qui vous vrille le cerveau même dans le silence, ne plus pouvoir sortir parce que le moindre bruit vous vrille les tympans cette fois, # mais ne pas comprendre ce que vous dit la personne en face de vous et être obligé de la faire répéter, voilà qui est vraiment paradoxal.

A l'heure actuelle des milliers de gens subissent ce calvaire.

1- La réponse classique du médecin ORL pour les acouphènes subjectifs c'est : « il n'y a rien à faire ! N'y pensez plus ! »

2- Si vous êtes hyperacousique il vous dira de porter des bouchons d'oreille et de vivre dans le calme (dans notre environnement où la pollution sonore est

reine, je ne vois que les couvents où on ne parle pas et où on ne sonne pas les cloches !).

3- Pour la perte d'audition, il va vous recommander des aides auditives, le martyre de l'hyperacousique puisque tous les bruits sont amplifiés.

Trois problèmes qui pourrissent la vie et qui ont en fait une même cause : votre système auditif ne sait plus transmettre convenablement les signaux sonores, votre cerveau ne sait plus comment analyser ces signaux incongrus. Le nerf de la cochlée envoie en permanence des signaux sonores même en l'absence de tout bruit. Le cerveau sait que ce n'est pas un vrai son, mais il ne peut pas le traduire par du silence. Donc il va émettre un son (très variable : grondement, cigale, sonnerie de téléphone, chasse d'eau...) et d'une intensité différente selon chacun.

De même qu'il y a les acouphènes objectifs et les acouphènes subjectifs (ceux qui nous intéressent ici), il y a aussi deux sortes d'acouphènes subjectifs : ceux qui proviennent d'un mauvais fonctionnement de la cochlée et ceux qui proviennent d'un mauvais fonctionnement du centre cérébral de l'audition.

Le Docteur Jastreboff a remarqué que des personnes placées dans une pièce avec un niveau sonore très bas développaient non seulement une augmentation de leur sensibilité auditive mais aussi que 94% d'entre elles développaient un acouphène temporaire du fait de cette adaptation du cerveau au niveau sonore bas. Le Docteur Jastreboff a obtenu son doctorat en neurologie à

l'université de Pologne. Il a fait son post doctorat à l'université de Tokyo. Puis il a enseigné 8 ans à l'université de Yale et 8 ans encore à l'université de Maryland. C'est le père de la TRT (Tinnitus Retraining Therapy, thérapie qui vise à habituer le cerveau au bruit de façon à l'ignorer)

Le Docteur Bauer, elle, a orienté ses recherches sur les stéréocils externes de la cochlée, leur mauvais fonctionnement (réversible) ou leur arrachement (irréversible) dû à des traumatismes sonores (au dessus de 80 dB). Le Docteur Carol Bauer est spécialisée dans la neurochirurgie de l'oreille interne. Elle a obtenu son doctorat à l'université de Iowa. Elle est membre de l'Académie Américaine d'Otorhinolaryngologie, section Chirurgie de la Tête et du Cou.

Les chercheurs reconnaissent qu'ils en savent peu sur l'hyperacousie, sauf qu'elle est liée à un mauvais fonctionnement du nerf facial, ce qui implique également un dysfonctionnement du muscle Stapedius de l'oreille moyenne qui ne peut plus adapter le niveau sonore. Plusieurs pensent que le système central cérébral présente également une mauvaise analyse du son et donc une mauvaise réponse du signal nerveux. Cette analyse rejoint celle des acouphènes dus à un mauvais fonctionnement du centre cérébral auditif.

C'est pourquoi ils pensent aussi que la perte d'audition sensorineurale pourrait être une cause de l'acouphène et de l'hyperacousie : le système auditif «augmente le volume» pour mieux entendre et cette adaptation du cortex provoque les deux autres

composantes de l'enfer acoustique !

Cette triade infernale est hélas très peu étudiée par les chercheurs. Les moyens de diagnostics ne sont pas encore très performants pour la bonne raison qu'on ne sait pas exactement ce qu'on cherche ; la plupart des ORL ne savent pas qu'ils existent ni où faire les examens. Leur diagnostic n'en est pas un, et leur traitement est : « il n'y a rien à faire ! ». Il est vrai qu'il est assez difficile de déterminer l'intensité d'un bruit fantôme. Parlez leur tout de même de la Positron Emission Tomography (PET) qui détermine quelle est la partie du cerveau qui réagit en l'absence de toute stimulation sonore et permet d'une certaine façon de « voir » votre acouphène. Ou demandez-leur de déterminer, par un examen fréquentiel, quelles sont les fréquences dans lesquelles se situe votre hyperacousie.

Certains de mes patients m'ont envoyé des audiogrammes où les deux oreilles étaient représentés par un seul graphique alors que le niveau de l'oreille droite était à -20% et celui de la gauche à -75%. Quant au niveau de l'ORL qui avait fait cet examen...

Une baisse d'audition de 20% peut vous amener en quelques années à l'enfer de l'hyperacousie et des acouphènes. Faites faire de la gymnastique à vos muscles de l'oreille moyenne, évitez les traumatismes, rééduquez votre oreille pour que vos cellules ciliées se relèvent, faites flasher vos neurones de façon à ce que les transmissions se fassent sans parasites. Évitez les drogues chimiques, les antidépresseurs qui peuvent provoquer l'effet contraire, les antidouleurs qui font mal à

l'estomac, ne parlons pas de tous les effets secondaires ... il y a parfois des choix draconiens à faire. Les médecines naturelles, l'homéopathie, les médecines traditionnelles chinoises (acupuncture et kampo), la TRT ou la Thérapie Par Le Son peuvent prévenir et soulager dans bien des cas. Mais en conclusion, il faut opter surtout pour la prévention.

Faites vérifier votre audition comme vous faites vérifier votre vue, sinon vous risquez «la triade infernale » !

Hélène Delafaurie

Professeur d'université au Japon
www.therapie-par-le-son.com

CONCLUSION

Comme vous l'avez compris en lisant ces quelques pages, le son est une vibration à double tranchant : il peut détruire une vie ou la sauver, ou du moins l'améliorer.

Il y a ceux qui écoutent trop fort leur musique ou qui sont confrontés chaque jours au bruit des machines dans une usine, ceux qui manient des armes à feu sans précaution, que ce soit pour nous sauver la vie ou pour tuer de pauvres oiseaux dont ils ne feront rien, pas même un petit pâté, et ceux qui vont se défouler dans des rave parties ou écouter des concerts de rock à côté des baffles pour mieux se défoncer. Il suffit parfois d'un simple film dont le son Dolby est mal réglé pour que des acouphènes se déclenchent ou des hyperacousies invalidantes au point de se suicider, des jeunes qui n'ont plus de vie parce qu'ils ne peuvent plus sortir de chez eux sans crier de douleur et dont le handicap n'est pas reconnu. Quand ils terminent simplement avec un déficit auditif, c'est le moindre mal. Mais être « dur de la feuille » à partir de 15 ans, c'est un peu tôt. Être papy avant l'âge n'est pas le but de l'écoute de la musique. Se retrouver sourd après 40 ans de travail sur les machines n'est pas enviable.

Je ne parle pas des musiciens ou des chanteurs, qu'ils soient de rock ou d'opéra, qui m'ont demandé conseil pour récupérer une audition défaillante ou pour atténuer ou supprimer leurs acouphènes.

Pour éviter cette destruction par le son, il n'y a qu'une seule solution à l'heure actuelle où nous vivons dans une société pleine de bruits, la prévention,

l'information. Une enquête auprès de lycéens a montré que 10% d'entre eux avaient des acouphènes mais ne savaient pas que ce bruit constant qu'ils entendaient n'était pas normal. Parents informez vos enfants sur les méfaits du bruit et de leur MP3. Proverseurs de collèges ou de lycées, demandez à des personnes qui s'y connaissent de faire une conférence (je suis disponible et gratuite pourvu qu'on me paye mes frais). Les informations et conseils de tiers passent mieux que ceux des parents. Il ne s'agit pas de supprimer leur lecteur de musique à nos chères têtes blondes, il s'agit de leur apprendre à écouter. Leurs études s'en ressentiront dans le bon sens. Ne pas dépasser un certain volume et mettre des bouchons d'oreille pour aller à des concerts ou en boîte peut les préserver d'une catastrophe qui peut ruiner leur vie.

Pour tous ceux qui travaillent en milieu bruyant, et le travail étant une nécessité il est difficile de le quitter, portez des bouchons d'oreille dès le premier jour, en tous cas dès que vous avez cette information. Cela vous évitera des retraits pénibles.

Évitez les musiques avec beaucoup de basses ; les fréquences basses « pompent » l'énergie du cerveau. Les aiguës au contraire le nourrissent et lui donnent de l'énergie. Or c'est souvent ce que les personnes âgées n'entendent plus et c'est pour cela que leurs neurones ont de plus en plus de mal à se connecter. Les maladies dégénératives ont certes une cause dans notre mode de vie, nos pollutions – sonores ET chimiques – mais ne sont pas des fatalités si on décide de s'entretenir sur tous les plans.

Car le son est aussi son propre antidote : il soigne ce qu'il détruit, prévient les baisses de régime, nourrit le cerveau et peut faire des miracles. Comme disait

Paracelse en parlant des plantes, «le poison est dans la dose ». Les bonnes fréquences au bon volume et votre audition s'améliore. Apprenez à apprécier la musique classique, en particulier celle de Mozart si riche en harmoniques, et vous conserverez le bon fonctionnement de vos oreilles. Si vos enfants l'apprécient (je parle de Mozart) qu'ils en écoutent en apprenant leurs leçons – à condition que ce ne soit pas de la musique en MP3. Le compactage de la musique qui permet d'avoir besoin de moins d'informations donc de moins de mémoire sur les CD ou les clés USB, supprime toutes les hautes fréquences et donc ne peut en rien améliorer votre oreille. C'est la base de la prévention.

Maintenant si vous commencez à avoir des problèmes auditifs, ou de mémoire, des difficultés scolaires pour les enfants, quelles qu'elles soient, il faut passer à la vitesse supérieure et écouter une musique filtrée par une oreille électronique et basée sur les recherches de Tomatis. Les méthodes sont nombreuses, généralement faites par des disciples du docteur qui ont arrangé la méthode à leur sauce :

- le Dr. Guy Bérard, qui a transformé l'Oreille Électronique de Tomatis en Earducator et qui soigne avec une musique rythmée ;

- le Dr. Bernard Auriol qui a créé le Variophone, Oreille Électronique plus douce que celle de Tomatis ;

- le Dr. Isi Beller et son Semiophone puis Lexiphone, plus axé vers les problèmes de voix et de dyslexie ;

- le professeur Lafon et son appareil qui permet aux sourds profonds d'entendre ;

- le Dr. Thourel dont l'Acousmatix permet le filtrage de la musique et la rééducation de l'oreille.

Sans compter la méthode Hipérion du Dr. Issartel, l'alternophone de F. Lefébure, le SpeechEasy d'Andrew Stuart, Michael Rastatter et Joe Kalinowski concernant surtout le bégaiement et les battements bi-auraux de Monroe.

Toutes ces méthodes ont des résultats mais il faut y aller et passer des heures branché sur la machine. Seule la méthode de Patricia Joudry permet de faire une thérapie chez soi, d'une façon constante pendant des années si nécessaire et à un prix divisé par 5.

On peut remarquer aussi que si le Dr. Tomatis a été poursuivi par l'ordre des médecins (qui n'a jamais pu le condamner) pendant des dizaines d'années, aucun de ses disciples utilisant le même type de machine et faisant les mêmes sessions pour soigner les mêmes pathologies n'a été inquiété. Nul n'est prophète en son pays, Tomatis fait partie des « Savants Maudits, Chercheurs Exclus » de Fred Lance mais aux États-Unis on l'appelle « l'Einstein de l'oreille ». Beaucoup de mes clients m'ont dit avoir parlé de la Thérapie par le Son à leur ORL qui s'étonnait de voir leur problème auditif amélioré. Ils ont tous reçu un éclat de rire en guise de réponse. Par contre j'ai eu quelques médecins qui l'ont essayée et l'un d'eux conseille vivement à ses patients d'écouter mes CD.

Permettez-moi de terminer sur une petite histoire racontée par mon ami Christian Godefroy du Club Positif :

C'était dans un village de campagne, en été.

Au milieu du village, il y avait une église. Dans cette église un orgue. Et à cet orgue, un vieil organiste qui jouait.

Ses doigts couraient sur le clavier. Ses pieds actionnaient des sons si profonds que, dans la sacristie,

les bouteilles de vin de messe s'entrechoquaient.

Et sur le visage de cet homme au visage grave, une larme perlait pendant qu'il jouait.

Pourquoi pleurait-il ? Mystère.

Il attaqua l'accord final, écouta la dernière vibration, et referma l'orgue, descendit par un petit escalier qui se terminait par une porte fermée. Il referma la porte, fit jouer la grosse clef en fer forgé pour fermer la serrure à double tour. Et il sortit. Dehors, il faisait grand soleil, on entendait les grillons, les oiseaux. Il prit le chemin de la ville, à pied, pleurant toujours à chaudes larmes.

Il croisa un homme qui prenait le soleil sur le pas de sa porte. « Pourquoi pleures-tu, l'organiste ? » « Parce que c'est la dernière fois que j'ai joué sur cet orgue. Un nouvel organiste vient me remplacer ». Puis il continua son chemin.

Soudain il vit au loin un fringant jeune homme qui avançait à grands pas. Le jeune homme fut bientôt près de lui, et lui demanda « C'est vous l'organiste du village ? » « Oui » « Eh bien, donnez-moi la CLEF ! »

Le vieil homme sortit la belle clef en fer forgé et la lui tendit. Sans même dire merci, le jeune homme s'éloigna. Le vieil homme continua son chemin en pleurant de plus belle.

Il entendit, au loin, la porte de l'église grincer, imagina la clef qui tournait dans la serrure...

...Quelques instants plus tard, les premiers sons d'une musique mélodieuse commencèrent à s'échapper de l'église. Et ce fut comme un miracle. Le son était amplifié car les oiseaux cessèrent de chanter, les grillons de crisser, les paysans posèrent leurs outils pour mieux entendre cette musique céleste.

C'était si beau que tout le monde laissa les travaux des champs et ils commencèrent à descendre vers le village, attirés par la musique.

Même le vieillard fit demi-tour. Il ne pleurait plus. Comme tous ceux qui étaient avec lui, il souriait. Il croisa de nouveau l'homme qui prenait le soleil.

« Eh l'organiste. Tout à l'heure tu pleurais, maintenant tu souris ! Pourquoi ? »

« N'entends-tu pas la beauté de cette musique ? »

« Et alors ? »

« Je suis heureux et fier maintenant, car c'est Moi qui lui ai donné la clef ! »

Cet organiste s'appelait, dit-on, Jean Sébastien Bach.

J'espère vous avoir donné, avec ce livre, une clé pour vos oreilles, une clé qui vous permettra de ne pas perdre votre audition, « d'entendre les oiseaux chanter » jusqu'à 90 ans, qui permettra à vos enfants de vaincre leurs difficultés scolaires, à vos parents de ne pas mettre le son de la télé trop fort, à vos grand-parents d'avoir une bonne mémoire et moins d'Alzheimer ou de Parkinson, et de garder une vie sociale parce qu'ils n'auront pas le syndrome du cocktail. En fait si on écoutait ne serait-ce qu'un peu de musique filtrée à partir de 40-50 ans, personne ne porterait de Sonotone. Mais ça, c'est un peu comme la prévention du cancer par la méthode du Dr. Gernez qui a été soigneusement cachée parce que « ça fait vivre tellement de monde ».

Mais cela fera l'objet d'un autre guide de santé.

*Hélène Delafaurie
Hocquigny 2013*