

LES AUDIOCUMENTS

Des voix et des musiques pour apaiser les troubles liés au stress!



Relaxer grâce à la voix, aux sons, à la musique et à la stimulation par la lumière... C'est l'ambition des "audiocuments", des CD très spéciaux... Interview des auteurs

Comment expliquer les multiples troubles en cas de stress ?

Stéphane Krsmanovic (licencié en kinésithérapie et éducation physique): C'est facile à comprendre: le cerveau qui doit gérer tous nos petits problèmes est constitué d'une partie très importante qui est le cerveau émotionnel. C'est là que sont perçus, rangés, digérés tous nos soucis... dans la mesure du possible... Car le cerveau émotif est aussi une excellente sentinelle qui nous protège en cas de danger et il est donc relié à l'entièreté du corps humain via le système nerveux autonome chargé de réguler, comme son nom l'indique, en automatique tous les organes du corps. Comme vous le savez le coeur bat tout seul de même que l'intestin se contracte seul. Même les muscles se contractent et se détendent sans l'intermédiaire de notre contrôle et permettent au corps de se mouvoir sans devoir y réfléchir. Lorsqu'un danger survient, le cerveau émotionnel entre en action et en une fraction de seconde prépare le corps à l'action, tout cela toujours automatiquement (sécrétion d'adrénaline, tension des muscles, accélération des battements du coeur, arrêt de la digestion, etc.). Le problème advient lorsque nous ne pouvons décharger toute cette belle préparation dans l'action attendue... Alors, on pourrait dire de manière imagée que celle-ci "reste" dans les organes préparés et, si cela se répète souvent, va dégénérer en troubles multifonctionnels ce

dans tel ou tel organe selon le terrain (les faiblesses) de chaque individu (l'un le coeur, l'autre l'estomac, etc.). Dans notre société, il arrive souvent que nous percevions comme un danger une situation sans pouvoir y réagir par l'action (le mouvement). Par exemple, dans les embouteillages ou lorsque la tension monte au



Dr. Jean-Jacques Lisoir
Spécialisé en médecine psychosomatique,
auteur

travail ou encore à la maison. Toutes ces situations que nous interprétons inconsciemment comme un danger peuvent progressivement, au cours des années, dégénérer en pathologies fonctionnelles. Et tout d'un coup c'est "la goutte qui fait déborder le vase"... Les expressions dans le langage courant nous font sentir les relations entre les soucis et les organes: "J'en ai plein le dos, je ne le digère pas, je ne l'avale pas, cela me fait mal au coeur, la peur au ventre, etc." C'est cela l'objectif de la médecine psychosomatique, la nouvelle médecine

des émotions, demain, une branche conventionnelle de la médecine générale.

Quels sont les troubles qui peuvent bénéficier des audiocuments ?

Dr. Jean-Jacques Lisoir: Certains maux de tête (de tension), l'insomnie, les palpitations, les troubles gastriques (ulcère, gastrite, reflux), les colites, les troubles du péristaltisme intestinal, l'asthme, certaines hypertensions, l'eczéma, le psoriasis, la baisse de la libido, la consommation de drogues ou alcool, la cigarette, la dépression, etc. Tous ces troubles sont liés au stress. Mieux y faire face, c'est l'objectif de la médecine préventive et les "audiocuments" font partie de l'arsenal à la disposition du médecin généraliste pour faire en sorte que le stress ne dégénère pas en pathologie fonctionnelle de cet ordre. Le stress en effet aggrave ou "réveille" une faiblesse préexistante; chacun réagirait en fonction de son hérédité et de son histoire personnelle. D'où l'intérêt d'apprendre à désamorcer l'excès de tensions avant qu'il ne soit néfaste !

Comment faire marcher la soupape anti-stress ?

Stéphane Krsmanovic: L'une des voies les plus efficaces est la pratique d'une technique de relaxation. Yoga, méditation, tai-chi-chuan, sophrologie... les méthodes sont multiples. Beaucoup visent la détente physique et menta-

le complète. En s'appuyant sur des techniques respiratoires, des exercices musculaires et/ou la voix d'un thérapeute, elles aident à se concentrer sur les sensations corporelles, à laisser ses pensées s'écouler, à faire le vide en soi, à ressentir une impression de calme et de sécurité. Certaines ouvrent un état de conscience comparable à celui éprouvé dans ces instants de "flottement" séparant la veille du sommeil. L'inconscient est alors particulièrement créatif et réceptif aux suggestions. C'est le moment idéal pour lui suggérer de renoncer à un comportement indésirable (douleur, tristesse, nervosité...) et en créer un nouveau !

Ces disques créent-ils un conditionnement à la détente à la maison ?

Dr. Lisoir: Exactement ! Pour être efficaces, ces méthodes seront répétées régulièrement. Malheureusement peu de gens se donnent le temps pour s'y consacrer sérieusement. Et souvent ils n'en ont pas le courage... L'avantage indéniable des audiocaments: la pratique à domicile ! Nous avons mis au point pour le démarrage une série de douze CD (bien d'autres sont en conception voir site <http://www.audioceutical.com>) dont chaque titre est conçu pour apaiser un trouble particulier lié au stress: maux de tête, troubles respiratoires ou intestinaux, dépression, insomnie, problème de poids, etc.

Qu'y a-t-il dans les audiocaments ?

Stéphane Krsmanovic: Nous mélangeons sept ingrédients chacun ayant une action très efficace mais qui ensemble créent un principe actif audio radicalement puissant: mixant voix, musique, sons naturels, fréquences sonores, effets acoustiques relaxants et stimulations lumineuses intermittentes, ces CD visent donc à influencer profondément le corps... en parlant à l'esprit ! Ils débutent par une phase comprenant musique douce et conseils de relaxation. Suivent des histoires, des contes ou des

métaphores suggérant à l'inconscient des voies nouvelles pour aider le corps à apaiser le symptôme. Les paroles des thérapeutes alternent, se chevauchent, le conscient lâche prise et se déconnecte des soucis... Le subconscient continue à entendre les suggestions indirectes et symboliques destinées à agir en profondeur.

Comment comprendre cette nouvelle médecine des émotions dans la médecine générale ?

Dr. Lisoir: Si les médicaments sont une réponse physiologique à un symptôme physiologique, l'audiocament lui est une réponse émotionnelle à une cause émotionnelle. Le patient apprécie ce concept thérapeutique avant tout écologique pour sa personne; par ailleurs il se sent reconnu dans sa dimension émotionnelle et considère qu'il s'agit d'un prolongement de l'acte thérapeutique à domicile là où son thérapeute ne peut plus intervenir... Par ailleurs, en achetant un discman, en retirant le CD de son boîtier et en prenant trente minutes pour lui... Le patient devient acteur de son propre processus d'auto-guérison ! Heureusement notre corps est doté d'une merveilleuse machinerie d'auto-régulation. Il faut l'aider un peu à se mettre en route... avec les bons mots, les bonnes images et surtout avec beaucoup de gentillesse et d'empathie ! C'est exactement ce que les audiocaments permettent.

Ces enregistrements ont fait l'objet de recherches par la société Fonda-Mental depuis 1985 et ont d'abord été testés durant 15 ans en milieu médical et hospitalier. Actuellement les audiocaments sont disponibles uniquement via toutes les pharmacies de Belgique et sont présentés aux médecins généralistes qui dans 75% des cas leur réservent un accueil positif ! L'audiocament devient alors le véritable prolongement à domicile de la prise en charge émotionnelle amorcée en cabinet... La médecine générale serait-elle à un nouveau tournant ?

S.D.

Lancement des audiocaments® sur le territoire français depuis janvier 2004

Délivrance

La délivrance des audiocaments se fera exclusivement par le biais des pharmacies. Ils sont disponibles dès aujourd'hui dans quelques pharmacies françaises (une centaine).

Pour plus d'informations, contactez-nous:

Laboratoire Fonda-Mental® sa
Bureau **Audiceutical France**
Bertrand Le Naveos - Impasse Henri Farman, 1 - 11100 Narbonne
Tél. 04.68.42.21.17 - Mobile 06.09.82.13.39 - Fax 04.68.41.97.31
bertrand.lenaveos@audioceutical.com - www.audioceutical.com



Titres

- **MAIGRIR**

Soutien psychologique pendant la diète

- **S'ENDORMIR**

Induction du sommeil

- **GESTION DU STRESS**

Relaxation - Confiance en soi

- **JOIE DE VIVRE**

Positivisme/bien-être - Anti-dépresseur

- **ARRETER DE FUMER**

Soutien, motivation et complément aux patches

- **GASTRO-RELAXATION**

Relaxation et apaisement niveau digestif

- **CARDIO-RELAXATION**

Hypertendus, trouble du rythme

- **RESPI-RELAXATION**

Calme et broncho-dilatation

- **META-EXTASE**

Erotogène féminin

- **META-PUISSANCE**

Erotogène masculin

- **RELAXATION PRENATALE**

Préparation psychologique, gestion de la douleur

- **CEPHALEES**

Détente lors de céphalées de tension

- **LACHER PRISE**

Introduction aux audiocaments - Apprentissage

Auteurs

Dr. Jean-Jacques Lisoir, Dr. Patrick Van Alphen, spécialisés en médecine psychosomatique, Stéphane Krsmanovic-Dumonceau, licencié en kinésithérapie et en éducation physique, spécialisé en gestion du stress.

Prix

24,20 euros TTC / pièce.