



MÉDECINES DOUCES | TECHNO

La sonothérapie pour se relaxer profondément

Les vibrations de gongs et de bols tibétains sont utilisées pour induire un état de détente du corps et de l'esprit.

LAURA CHATELAIN



Nos experts



Pr Frédéric Dutheil
chef du service
Stress
physiologique
et psychosocial,
CHU de
Clermont-
Ferrand



Swann
sono-
thérapeute

La sonothérapie utilise les vibrations de bols tibétains dont les moines bouddhistes se servent dans leur méditation, de diapasons ou de gongs. Le principe ? « Le corps est constitué de plus de 70 % d'eau. Les ondes sonores produites par les instruments de sonothérapie font vibrer l'eau du corps », explique Swann, sonothérapeute. Un massage sonore interne, en quelque sorte. Hélas, on manque encore d'études scientifiques pour confirmer ce mécanisme. Ce qui est démontré, en revanche, c'est que les fréquences sonores spécifiques des gongs ou des bols tibétains activent certaines ondes cérébrales propres à la relaxation.

Un effet dès la première séance

« On retrouve cet effet sur l'activité cérébrale avec de nombreux autres stimuli comme la musique, la lecture ou la méditation », dit le Pr Frédéric Dutheil, chercheur au CHU de Clermont-Ferrand. Pas besoin de pratiquer souvent car l'effet est notable dès la première séance, ni d'être "actif" ou de se concentrer. Il suffit de s'allonger et d'écouter, on peut laisser aller ses pensées. Une méthode accessible à tous, quels que soient l'âge et l'état de santé. Interrogées par des chercheurs californiens, 62 personnes ayant participé à une séance déclaraient être moins en colère, moins anxieuses et de meilleure humeur après avoir écouté pendant 1 heure une série de sons provenant de bols tibétains et de gongs. Des chercheurs français du CNRS essaient de comprendre pourquoi auprès d'une soixantaine de personnes pratiquant le gong bath au centre Zen and Sounds, à Paris. L'objectif est

de mesurer son impact sur un des meilleurs marqueurs du stress : la variabilité de la fréquence cardiaque, signe que le système nerveux se régule bien. Les résultats sont encore en cours d'analyse, mais « chez ceux qui ont pratiqué au moins une fois par semaine, la variabilité cardiaque semble améliorée. S'il y a des bénéfiques, c'est probablement *via* l'action sur le système nerveux qui contrôle la fréquence cardiaque », précise le Pr Dutheil, qui a participé à l'étude.

Antistress et apaisante

En 2015, déjà, une étude colombienne s'était intéressée à la réduction de la douleur et de l'anxiété postopératoire avec la sonothérapie par l'intermédiaire d'un enregistrement MP3, dans le cadre d'une chirurgie orthopédique en ambulatoire : s'il n'y avait pas de différence significative sur la douleur, la tension artérielle (utilisée comme indicateur de l'anxiété) était plus basse que dans le groupe contrôle. La fréquence cardiaque et respiratoire diminuait aussi plus vite. Cet effet relaxant commence d'ailleurs à être utilisé dans certains hôpitaux pour apaiser l'angoisse liée aux soins. C'est le cas dans le service de soins palliatifs du CHU de Saint-Étienne ou dans certains établissements new-yorkais. Quelques dentistes proposent aussi des bandes sonores incluant gongs et bols tibétains à leurs patients pour les détendre.



Il y a quand même des contre-indications

Le port d'un pacemaker ou d'une prothèse cardiaque métallique, l'épilepsie sont des contre-indications à cette pratique. Les femmes enceintes doivent éviter de participer à une séance de gong bath au cours du premier trimestre et en toute fin de grossesse car il peut y avoir un risque de déclenchement de l'accouchement. Enfin, pour protéger vos oreilles, le son ne doit jamais vous paraître trop fort.

Attention aux fausses promesses !

Prenez garde aux praticiens qui parlent de "guérison" ou de traiter telle ou telle maladie, voire de cancer ! Il n'existe, pour l'instant, aucun effet thérapeutique prouvé.

OÙ S'ADRESSER ?

D'après Swann, les effets d'une séance de gong bath durent de 2 à 3 semaines, ceux d'un massage sonore individuel environ 1 mois.

Bains de gong collectifs à tester dans certains centres de yoga et de méditation, par exemple chez Zen and Sounds, à Paris, et régulièrement en tournée ailleurs en France (zen-and-sounds.com). De 20 à 25 € la séance d'1 h 30.

Massages sonores individuels aux bols tibétains proposés dans certains studios de yoga, centres de massage orientaux type shiatsu, spa ou thalassothérapies (Alliance Pornic, Thalazur Bandol, Serge Blanco à Hendaye). Compter 60 à 100 € pour 50 minutes à 1 h. Se pratique vêtu de vêtements légers ou couvert d'une étole.