



LE TEMPS DES « AUDIOCAMENTS »

Invention belge, les « audiocaments » ont fait leur preuves en milieu hospitalier et ont déjà conquis de nombreux médecins. Par le son et la parole, ces CD de « méta-relaxation » atténuent le stress et contribuent ainsi à soigner toutes sortes de maux



C'est une aventure déjà vieille d'une quinzaine d'années. Psychologue du sport spécialisé dans l'accompagnement d'athlètes, Stéphane Krsmanovic eut un jour l'idée de mettre sur cassette les séances de détente préparatoires aux compétitions. Surprise : la plupart des sportifs appréciaient aussi bien la bande enregistrée que la voix directe de leur préparateur psychique. Plus besoin de sa présence puisque la sérénité désirée était obtenue par la seule magie des inductions écoutées et réécoutées à volonté. Rien de bien neuf sous le soleil de la sophrologie, direz-vous. Oui, mais l'aventure ne s'arrête pas là. Sur le plan acoustique, Stéphane Krsmanovic est d'abord passé du bricolage amateur à la haute technicité digitale en recourant à des vrais pros de l'enregistrement audio et à des experts du décor sonore. Pour les textes, il s'est ensuite associé à deux médecins, les Dr Lisoir (UCL) et Van Alphen (ULB), tous deux spécialisés en médecine psychosomatique et praticiens chevronnés d'hypnose éricksonienne. Résultat : un concept nouveau baptisé « méta-relaxation » car il va bien au-delà de la relaxation. Certes, la musique douce, le bruitage et les voix chaleureuses contribuent à modifier l'état de conscience pour aboutir à une profonde détente du corps et de l'esprit. Mais les paroles également ont pour fonction de détourner l'attention et de contourner les résistances mentales afin d'agir dans les tréfonds de l'inconscient. Le célèbre Milton Erickson était passé maître dans l'élaboration de telles tactiques thérapeutiques, utilisant notamment beaucoup la métaphore. Indirectes sans être subliminales, les

suggestions verbales subtilement transmises sont alors d'autant plus efficaces !

APPROUVÉ EN HÔPITAL

Et ça marche ? Pas qu'un peu. Pendant 12 ans, le concept a été testé en milieu hospitalier sur des centaines de milliers de personnes en Belgique et à l'étranger. En anesthésie locale, en salle de réveil, laboratoire du sommeil, dentisterie ou encore en préparation à l'accouchement. Lors d'une opération sous anesthésie locale par exemple, ce type d'enregistrement a une action aussi puissante au niveau de la tension nerveuse qu'un sédatif administré massivement par voie intraveineuse.

Le Dr Litcinko, qui travaille à Nancy en chirurgie du pied avec le Dr Diebold, a éprouvé l'efficacité des CD sur plus de 10.000 opérations. Aujourd'hui ils n'utilisent quasiment plus (dans 96% des cas) la classique injection de sédatif complémentaire à l'anesthésie de la jambe. En post-opératoire, des résultats similaires ont été observés par l'équipe de réveil de l'Hôpital St Pierre à Bruxelles. La méta-relaxation permet donc, incontestablement, de moduler le ressenti de la douleur. « *Le corps entier (muscles, système vasculaire, système digestif et système glandulaire) est relié au cerveau émotionnel par le système nerveux autonome qui règle toutes les fonctions en automatique.* » explique Stéphane

des effets étonnants prouvés cliniquement

Krsmanovic. C'est là, dans cette dimension émotionnelle, que l'« audiocament » agit. Il ne va pas remplacer le médicament ni le thérapeute mais il va apporter quelque chose dans la gestion du stress ».

24 TITRES DISPONIBLES

Or le grand méchant stress, c'est déjà la cause majeure de toute une série de pathologies. Que l'on songe par exemple à l'acidité gastrique, aux crampes abdominales, aux troubles du rythme cardiaque, aux céphalées de tension ou encore aux insomnies. On sait aussi que le stress intervient dans la genèse de troubles alimentaires (anorexies, boulimie...) la mise en place d'assuetudes (alcool, tabac...), les humeurs dépressives ou même l'apparition de troubles sexuels. Avec les deux médecins-rédacteurs, Stéphane Krsmanovic a donc mis au point des Compact-Disc centrés sur des problèmes de santé liés au stress. D'« arrêter de fumer » à « maigrir » en passant par la « gastro-relaxation » et la « méta-extase », le catalogue comprend aujourd'hui une douzaine de titres. Un titre supplémentaire a été spécialement conçu pour préparer le grand public, aujourd'hui visé, à l'écoute optimale des audiocaments : c'est le CD « lâcher prise », qui aide les plus sceptiques à baisser leurs barrières

mentales. Mais douze nouveaux titres, dont certains traitent des maladies de la peau, arrivent en septembre 2004. Et des dizaines d'autres thèmes sont encore prévus pour les années à venir. Ce sont donc bientôt des centaines d'audiocaments traduits en plusieurs langues qui vont envahir le monde depuis la petite PME bruxelloise ! « *La réaction des médecins et des pharmaciens est généralement très positive, se réjouit Stéphane Krsmanovic, ils ont bien compris que ce « produit de bien-être » n'arrivait pas sans référence scientifique et que les audiocaments ne remplacent pas le thérapeute. Ils viennent en complément d'une approche classique et ils ont leurs limites. Mais ce n'est pas parce qu'ils ont des limites que les résultats ne sont pas étonnants.* » Quand bien-même la méta-relaxation aurait pour seul effet de freiner la surconsommation médicamenteuse, ce serait déjà une fantastique victoire à son actif. Car les « CD qui soignent », eux, ne présentent aucun danger, aucun risque d'accoutumance, aucun effet secondaire ni aucune contre-indication. La seule règle de prudence élémentaire consiste à ne pas les écouter au volant de sa voiture...

Dina Turelle

Informations :
Fonda-Mental s.a.
Tél : 02-732 46 66
Site : www.metarelxation.com

