

# Le CD guérisseur

La technique du disque compact a déjà été utilisée à de nombreuses fins. Au travers des «audiocaments», elle peut vous aider à retrouver le sommeil ou encore à freiner votre propension à fumer.

Au travers de musique douce, plusieurs voix vous guident vers un état de profonde détente, à la frontière du sommeil. Tantôt dans l'oreille gauche, tantôt dans la droite, parfois de façon simultanée, à la fois amusantes et apaisantes, les histoires symboliques racontées en rapport avec le thème du disque s'adressent directement à votre subconscient, qui perçoit ces messages alors que l'attention est mise au repos.

Développés à partir des recherches d'un médecin américain, le Dr Erickson, les textes, enregistrés sur ces CD, sont le fruit d'une collaboration entre plusieurs médecins spécialistes dans ce domaine, principalement les Drs J.-J. Lisoir de Bruxelles et P. Van Alphen de Paris, ainsi qu'avec un professeur de kinésithérapie, spécialisé en technologies antistress, Stéphane Krsmanovic.

Au même titre qu'un principe actif biochimique agit sur la

physiologie organique et cellulaire, le principe actif des «audiocaments» agit au plan mental et, par voie de conséquence, sur les organes reliés étroitement au cerveau.

Le conscient est mis au repos grâce à la technique de multi-évocation. Plusieurs voix parlent tantôt dans une oreille, tantôt dans les deux.

Deux histoires sont racontées simultanément après les dix à quinze minutes de relaxation guidée. La difficulté du traitement des données provoque un lâcher-prise au niveau du conscient et il s'opère spontanément une délocalisation de l'attention. Si on n'écoute plus les histoires, en général métaphoriques, le subconscient entend de manière optimale, c'est-à-dire sans le filtre déformant du conscient, les messages symboliques destinés à agir en profondeur.

A l'encontre du procédé subliminal – une publicité «invi-

sible» d'une fraction de seconde, incluse dans un film, par exemple – le principe des «audiocaments» travaille avec des messages parfaitement audibles. C'est la délocalisation de l'attention consciente qui permet l'efficacité étonnante de cette méthodologie.

## Succès au Grand-Duché

Le procédé a été lancé il y a neuf ans. «Pour une raison que nous n'avons pu élucider, les disques connaissent leur plus grand succès au Luxembourg», nous confie l'administrateur-fondateur de la société Fondamental, à l'origine du procédé et de sa commercialisation.

«Les disques ne sont pas présentés, notamment chez les pharmaciens, pour remplacer une médication, mais pour la compléter. Par ailleurs, les messages étant standardisés et aucune personnalisation n'étant possible, cet encadrement psychologique n'entre pas non plus en compétition avec les psychologues, mais complète un traitement et permet simplement une aide à la demande à domicile quand aucun thérapeute ne peut intervenir», de-



(Photo: FDK)

voit-il compléter. Les «audiocaments» se sont adressés pour l'instant à une douzaine de troubles. Ils viennent d'étendre leur champ d'action et doubleront leurs thèmes au cours des prochains mois.

Nous évoquons plus haut l'envie de cesser de fumer. Évoquant un voyage à la montagne, une ascension vers l'air pur de la liberté, le disque «arrêter de fumer» constitue une aide psychologique très puissante lorsque le désir de fumer se fait sentir. Moment de profonde détente pour temporiser la nervosité et complément du substitut nicotinique – patch, chewing-gum – ce disque est un compagnon durant cette période clé que représentent les

premières semaines de sevrage de la cigarette. Nous avons encore relevé la cardio-relaxation, pour les personnes souffrant de maladies cardio-vasculaires, la céphalée pour ceux qui subissent les migraines, la gestion du stress, la joie de vivre, la méta-puissance lorsque le Viagra est indiqué, la relaxation prénatale et s'endormir.

Les nouveautés des prochaines semaines concernent le psoriasis, dont la composante psychosomatique est indéterminable, la boulimie, trouble moderne de plus en plus fréquent, ainsi que le stress préopératoire.

Notons ici que le Dr M. Litchincko, anesthésiste à Nancy, fait appel aux «audiocaments».

Stéphane Krsmanovic, fondateur de la société éditrice: «Vu les résultats enregistrés dans les hôpitaux depuis douze ans sur des centaines de milliers de personnes en anesthésie locorégionale, dans les laboratoires du sommeil, en salle de réveil, dentisterie, prénatale, ces enregistrements peuvent être considérés comme des audiocaments», c'est-à-dire des médicaments audio. Prix: environ 24 euros

Frans De Kuyssche