

Santé Confinement

Trouvez l'apaisement avec les sons binauraux

Chers lecteurs,

Pour débiter cette nouvelle semaine de confinement, j'aimerais vous offrir un "massage sonore". Vous avez sans doute remarqué comme certaines musiques influencent votre humeur.

La musique a ce pouvoir d'amplifier les émotions vives, ou au contraire de les atténuer.

Si vous êtes stressé et que vous ne savez pas quoi écouter pour vous soulager, je vous propose d'essayer les sons binauraux.

Ces sons relaxants sont conçus spécifiquement pour venir "masser" les deux hémisphères de votre cerveau.

De nombreuses études ont révélé leurs bienfaits pour :

- réduire l'anxiété[1] ;
- être de meilleure humeur[2] ;
- avoir un sommeil réparateur[3] ;
- expérimenter des méditations profondes[4].

Influencer les 5 ondes cérébrales principales

Comment ça marche ?

Votre cerveau émet des ondes, dont l'intensité est mesurée en hertz (Hz) - c'est-à-dire en nombre d'ondulations par seconde.

Ces ondes reflètent votre "état d'esprit", à un moment donné, en fonction de ce que vous faites, pensez, ressentez. Elles peuvent être visualisées à l'aide d'un électroencéphalogramme.

Les neuroscientifiques divisent les ondes cérébrales en 5 catégories principales : gamma, bêta, alpha, thêta et delta.

Ces rythmes d'ondes varient selon votre activité (éveil, apprentissage, repos, sommeil léger,

sommeil profond, relaxation, etc.) :

- Delta (de 0,1 Hz à 4 Hz) : ces ondes sont générées dans la méditation la plus profonde et le sommeil sans rêve. Elles suspendent la conscience externe. Dans cet état, la guérison et la régénération sont stimulées, c'est pourquoi le sommeil réparateur profond est si essentiel.
- Thêta (4 Hz-8 Hz) : cette fréquence survient le plus souvent pendant le sommeil, mais elle est également dominante lors d'une méditation profonde. C'est un état que vous ne ressentez d'ordinaire que très peu de temps, lorsque vous vous réveillez ou que vous vous endormez.
- Alpha (8 Hz-13 Hz) : ces ondes correspondent aux moments où vous êtes détendu, calme, créatif et même intuitif, c'est-à-dire lorsque vous n'êtes plus en train de penser ou d'analyser, mais que vous laissez libre cours à votre imagination, à la rêverie. La fréquence alpha est associée au moment présent, à l'ici et maintenant.
- Bêta (13 Hz-30 Hz) : ces ondes dominent notre état de conscience éveillé, lorsque l'attention est dirigée sur des tâches cognitives et le monde extérieur. Au moment précis où vous lisez ce message, vous fonctionnez avec les ondes bêta.
- Gamma > 30 Hz : ce sont les ondes les plus rapides des ondes cérébrales. Le Dr Joe Dispenza parle d'un état de super-conscience. Cette énergie à fréquence élevée est présente lorsque notre cerveau est stimulé par un événement interne, par exemple lors d'une méditation, lorsque vos yeux sont fermés et que vous explorez votre monde intérieur, et non plus un événement extérieur à votre corps.

De nombreuses études ont mis au jour les bienfaits des battements binauraux, depuis les performances cognitives jusqu'à la réduction du stress, en passant par la maîtrise de la douleur physique.

On peut notamment se référer à l'article du Dr Gerald Oster, intitulé « Auditory Beats in the Brain »[5] (Scientific American, 1973), qui a compris que les sons binauraux étaient un outil précieux pour la recherche cognitive et neurologique.

Testez une séance d'écoute de sons

binauraux Et si vous essayiez ? Munissez-vous d'un casque audio ou d'écouteurs

de bonne qualité.

Pourquoi pas sur une enceinte ? L'intérêt des sons binauraux est de diffuser dans chaque oreille deux fréquences différentes. Votre cerveau transforme alors les deux fréquences en une seule fréquence sonore cohérente et rythmique, appelée "battement binaural". C'est ce battement binaural harmonieux qui va agir comme un "massage sonore".

Je préfère vous prévenir, cette méthode ne convient pas à tout le monde. Certains trouvent les sons binauraux désagréables à écouter. Dans ce cas, n'insistez pas. Pour avoir un effet positif, il faut avant tout qu'ils vous plaisent à l'oreille.

Je vous suggère une de ces pistes audio :

- Pour un sommeil réparateur - [Delta](#)
- Pour une méditation profonde - [Thêta](#)
- Pour une relaxation intense - [Alpha](#)
- Pour une pensée consciente - [Bêta](#)
- Pour une introspection riche - [Gamma](#)

Une fois que vous avez sélectionné celle qui vous plaît :

1. Trouvez un endroit calme et reposant.
2. Réglez votre alarme pour 10, 20, 30 minutes, selon la durée souhaitée.
3. Sélectionnez votre piste audio, mettez vos écouteurs, appuyez sur « play », fermez les yeux et plongez pleinement dans l'écoute.

En espérant que cette détente musicale vous fasse du bien !

Prenez soin de vous,

Floriane

[1] Le Scouarnec RP, Poirier RM, "Use of binaural beat tapes for treatment of anxiety: a pilot study of tape preference and outcomes", consulté le 6 avril 2020, disponible sur : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11191043>

[2] Leila Chaieb, Elke Caroline Wilpert, "Auditory Beat Stimulation and its Effects on Cognition and Mood States", consulté le 6 avril 2020, disponible sur : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4428073/>

[3] Nantawachara Jirakittayakorn, Yodchanan Wongsawat, A Novel Insight of Effects of a 3-Hz Binaural Beat on Sleep Stages During Sleep, consulté le 6 avril 2020, disponible sur : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6165862/>

[4] Michael Mackenzie, "The value of AIM meditation", consulté le 6 avril 2020, disponible sur : http://activityismedicine.com/files/The_Value_of_AIM_Meditation.pdf

[5] <https://www.scientificamerican.com/article/auditory-beats-in-the-brain/>

Si vous souhaitez vous désinscrire, vous pouvez visiter notre [page de désinscription](#)