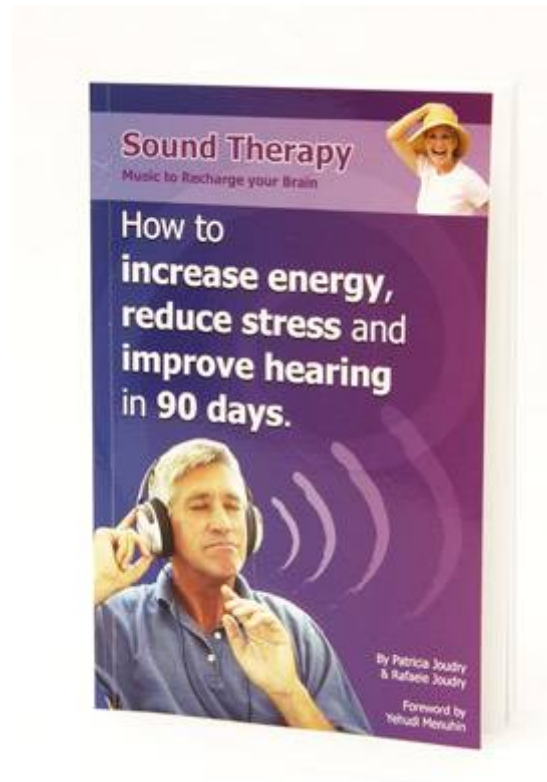


LA THERAPIE PAR LE SON : MUSIQUE POUR RECHARGER VOTRE CERVEAU



COMMENT
AUGMENTER VOTRE ENERGIE,
DIMINUER VOTRE STRESS ET
AMELIORER VOTRE AUDITION
EN 90 JOURS !

Par Patricia JOUDRY et Rafaele JOUDRY

Traduction française Hélène Delafaurie
www.therapie-par-le-son.com

Table des matières

Préface à la première édition.....	3
Introduction.....	5
Quelques lettres que nous avons reçues de personnes ayant pratiqué la Thérapie par le Son.	8
<u>Chapitre 1</u>	
Des Sons Pour Guérir !.....	14
<u>Chapitre 2</u>	
Branchée au Cosmos.....	24
<u>Chapitre 3</u>	
L'Effet Tomatis.....	44
<u>Chapitre 4</u>	
Dormir	53
<u>Chapitre 5</u>	
Comment Écouter ?.....	58
Traduction du document technique au sujet de la fabrication des CDs thérapeutiques	70
Bibliographie du docteur Tomatis.....	71



Préface à la première édition

Par Yehudi Menuhin 1916-1999

*« L'oreille recueille l'énergie en forme de spirale
qui provient du cosmos. Cette énergie donne vie
à l'homme et nous voyons cette vitalité
dans la lumière qui brille dans nos yeux. »*

Un Docteur en Médecine Thébétain

J'AI ÉTÉ FASCINÉ par ce livre, que j'ai lu d'une traite entre l'aube et le petit-déjeuner ! Je suis prêt à croire que la thérapie est une façon très valable de rééducation et qui influe plus que sur le cerveau seulement, et c'est cela qui est important. Il confirme aussi la valeur et l'utilisation de la musique.

La musique est la voix de l'univers, c'est la voix de l'humanité et elle fait partie de notre existence. La bonne musique et celle qui harmonise toutes les vibrations quelles qu'elles soient, et elle nous replace en nous même et dans notre univers. C'est le lien entre nos propres fréquences et les fréquences qui vibrent à des millions d'années lumière de nous.

Quand nous écoutons de la musique nous vibrons avec tout l'auditoire, avec l'exécutant, et nous sommes par là même mis en contact avec l'esprit et le cœur du compositeur.

J'ai toujours senti que la musique était à la base thérapeutique, qu'elle restaurait les proportions de ce qui avait été écrasé au point de ne plus avoir de forme par les pressions de la journée. Si nous sommes dans un état de déséquilibre physique des nerfs ou de l'esprit, la musique peut atteindre notre subconscient et remettre les choses en place. Et maintenant cette thérapie est en train d'explorer une nouvelle approche fascinante de l'intérieur de l'être humain. Elle arrive juste au moment où nous sommes littéralement rendus sourds par le niveau sonore de notre monde. Le volume des décibels augmente chaque année et détruit notre audition et nous tue à notre environnement.

Il semble que nous pensions que l'oreille n'est pas indispensable. Nous nous concentrons d'une façon irrésistible sur ce qui est visuel. Tout ce que nous cultivons ou que nous bâtissons s'imprime en nous par nos yeux, que ce soit par la taille, la couleur ou la forme. Nous ignorons le miracle de l'oreille qui véhicule des images de loin plus profondes, plus subtiles et plus pénétrantes que par l'œil. La lumière rebondit sur les surfaces et transporte son message d'une façon bien plus abstraite que

Sound Therapy, Music to recharge your brain
By Patricia Joudry & Rafaele Joudry

le son. Le son va directement dans notre corps. Ce que l'aural peut faire à l'intérieur de nos « vies », rien d'autre ne peut le faire.

L'utilisation des vibrations hautes, comme il est décrit dans ce livre, nous ouvre un nouveau monde. La Thérapie par le Son a un effet spécifique qui semble avoir de larges implications, et procurer des résultats auxquels on n'avait même pas rêvé. Je pense qu'elle constitue un nouveau pas en avant vers un nouveau niveau d'efficacité entre la musique et la santé.



Introduction

Par Rafaele Joudry

« *Que celui qui a des oreilles pour entendre entende.* »
Mathieu 11 :15

Parfois, lorsqu'ils arrivent, nous ne reconnaissons pas ces moments chargés par le destin de changer le cours de notre vie. C'est ainsi qu'un soir à Paris j'ai eu la « chance » de rencontrer un Docteur canadien qui était là pour étudier avec le Docteur Tomatis. J'ai rencontré cet homme, Gérard Binet, pendant quelques minutes avant de sortir avec l'ami avec lequel il partageait un appartement ; nous avons discuté de tout et de rien, et de ce qu'il faisait à Paris. La Thérapie par le Son sonnait d'une façon assez intrigante. Je n'avais jamais entendu parler de soigner par le son ! J'ai bien failli ne pas lui demander si ça pouvait aider ma mère, mais mon ami a mis un peu plus de temps pour se préparer (les anges ont du y être pour quelque chose !) et je me suis dit « Pourquoi pas ? » et j'ai demandé « Est-ce que ça pourrait aider ma mère ? » Je lui parlais de ma mère qui avait un problème que je pensais assez spécial à l'époque : elle n'était pas capable d'avoir une conversation dès qu'il y avait un bruit de fond. (Je devais apprendre par la suite que ce problème, qualifié par les audiologistes de « syndrome du cocktail », est extrêmement répandu.)

Le Docteur Binet dit avec une confiance totale : « Oh oui, ça la guérirait. » J'étais assez surprise mais j'ai pris son téléphone et j'ai écrit à ma mère pour lui en parler. Il s'apprêtait à retourner à Montréal, où ma mère vivait, pour ouvrir son cabinet de Thérapie par le Son. Elle fut l'une de ses premières clientes.

La suite de l'histoire est racontée dans ce livre. L'opportunité de rendre la Thérapie par le Son disponible pour tout le monde d'une façon pratique, totalement adaptable et d'un prix abordable était destinée à ma mère et à moi, ou tout du moins pendait à une branche du destin et nous avons sauté pour la saisir.

Dans mes voyages à travers le monde, j'étais guidée d'indice en indice semés sur le chemin. De Paris, j'étais allée dans le Saskatchewan, dans l'ouest du Canada, et ma mère avait suivi. C'est là qu'elle rencontra les moines de l'abbaye Saint Pierre qui l'ont aidé dans ce qui devait devenir le travail de toute une vie pour toutes les deux, bien que je sois partie m'installer en Australie.

Quand ma mère m'a envoyé le premier manuscrit de son livre, qui s'appelait à l'époque *Thérapie par le Son par le Walk Man*, je l'ai lu avec fascination et je ne pouvais plus attendre pour essayer les cassettes. Je n'avais pas de problème comme ma mère, mais cela m'a fait du bien pour mon sommeil et mon état général. Je me suis endormie d'un coup dès le premier soir et je les écoute tous les soirs depuis sept ans. Maintenant je ne les écoute que pour les longs voyages et pendant les périodes de stress. Je suis là pour attester du fait que, même si vous n'avez pas de problème grave et que vous veuillez simplement vous sentir mieux, ce mieux dans la vie vaut de l'or.

Au début nous avons été stupéfaits des résultats obtenus non seulement par ma mère mais aussi par des milliers d'autres personnes. Ceux qui avaient pratiqué la Thérapie nous faisaient part d'un soulagement de leurs acouphènes, d'une meilleure audition, d'une amélioration dans la communication et dans leurs relations familiales, plus d'insomnies, et d'une augmentation incroyable de leur énergie. Cela aidait les gens et les lettres affluaient. Les étudiants disaient qu'ils n'auraient pas pu réussir leurs examens sans la Thérapie par le Son. Les mères racontaient à quel point leurs enfants terribles étaient devenus doux comme des agneaux et soudains désireux d'apprendre. Et même quelques personnes ont jeté leurs aides auditives.

La Thérapie par le Son s'est répandue dans 45 pays, de bouche à oreille, en l'espace de deux ans. Quand j'ai vu les résultats, je me suis dit que c'était trop beau pour ne pas en faire plus. J'ai repris mes études, mais cette fois-ci dans le domaine de l'audition, des acouphènes, de la fatigue chronique, hyperactivité, autisme, problèmes d'élocution, et tous les problèmes médicaux « de civilisation » de nos temps modernes.

Ma vie s'est centrée sur la Thérapie par le Son et l'éducation de la santé. Étant donné que mon bureau se trouve en Australie, des personnes du monde entier nous ont contactés pour demander de l'aide et nous avons pu leur envoyer toutes les informations nécessaires afin de pratiquer seul chez eux le programme de Thérapie par le Son ainsi que d'autres techniques préventives de santé.

Je me suis lancée dans l'étude de la Technique Alexander¹ qui est la méthode la plus efficace que je connaisse pour les problèmes de dos, cou et articulations, d'autant plus si elle est utilisée en conjonction avec la Thérapie par le Son. Afin de partager largement cette découverte, j'ai réalisé une vidéo de présentation de la méthode Alexander.

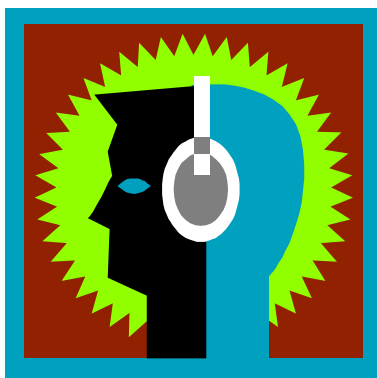
¹La technique Alexander est une méthode destinée à éviter les mauvaises postures liées à la vie quotidienne. Cette technique permet de prendre conscience d'automatismes acquis – par exemple lors du travail sur ordinateur – et de vérifier si la contraction de tous les muscles associés à tel ou tel mouvement ou à telle ou telle posture est vraiment nécessaire, ou bien si certains sont inutilement sollicités, ce qui peut provoquer la douleur ressentie. <http://www.alexisniki.com/introduction/> pour comprendre un peu plus ce qu'est cette méthode. Ce lien va directement sur la partie en français du site. Si vous préférez un livre vous avez le choix sur la page d'[Amazon](#).

Sound Therapy, Music to recharge your brain
By Patricia Joudry & Rafaele Joudry

En 1993 je voyageais à travers les États-Unis et le Canada et à New-York je rencontrai Lynn Schroeder qui, avec Sheila Ostrander, a mis la « Supermémoire » à la disposition de l'Ouest. Leur but, comme le nôtre, était de rendre disponible sous une forme pratique des découvertes européennes. Je suis donc devenue le distributeur Australien de la méthode « Supermémoire » (superlearning)²

Les effets néfastes de la pollution de l'environnement tels que le bruit, la toxicité des produits chimiques, les plastiques, les additifs alimentaires, les détergents, la pollution de l'air, les mauvaises postures pour s'asseoir et les meubles mal dessinés, peuvent tous être surmontés avec une bonne connaissance. Mon but est d'apporter cette connaissance au maximum de personnes.

Le don le plus gratifiant de ce travail est de recevoir des lettres de personnes qui ont pratiqué la Thérapie et de savoir qu'elles ont surmonté leurs douleurs chroniques, leurs acouphènes – ce terrible bruit constant dans les oreilles - , qu'elles ont vaincu leur isolation sociale causée par leur problème auditif, ou que leur enfant apprend maintenant à lire, et que tout ça c'est le résultat de l'aide que nous leur avons donné. Quelques unes de ces lettres sont reproduites ci-après.



² [LES ETONNANTS POUVOIRS DE LA MEMOIRE](#) De : [Sheila Ostrander](#) , [Lynn Schroeder](#)
Robert Laffont .

Et la dernière édition française du livre concernant l'apprentissage super rapide :
[Superlearning 2000](#)

Un bon résumé en est donné par le document suivant :
<http://mieux.apprendre.free.fr/Francaisdanslemonde.pdf>

Quelques lettres que nous avons reçues de personnes ayant pratiqué la Thérapie par le Son.

Jeff Johnson, étudiant diplômé de la State University of New York (Université d'état de New York), Buffalo, USA:

"Non seulement la Thérapie par le Son a augmenté mes capacités d'apprentissage mais elle a aussi beaucoup augmenté ma confiance en moi pour parler. Pour obtenir le diplôme vous devez être capable de parler avec autorité devant des groupes de personnes très intelligentes. Dans le passé j'avais été trop timide et je manquais trop d'assurance pour faire ce genre de présentation avec confiance. C'étaient le genre de choses qui provoquaient le plus de panique dans ma vie. J'avais les mains qui tremblaient et j'étais trempé de sueur avant même de commencer.

Plus maintenant ! J'ai mon Sony Walkman et mes cassettes dans ma mallette et avant de parler je m'immerge dans les sons rechargeant de la musique. Je me sens alors parfaitement à l'aise devant un grand auditoire et mes présentations se déroulent sans la moindre anicroche. La Thérapie par le Son m'a tellement aidée dans ma vie professionnelle que je lui ai donné un surnom : je l'appelle ma Thérapie Confiance, parce que c'est vraiment ce dont j'avais le moins, et maintenant je me sens un homme nouveau ! "



Ed Rohner, Président de la United Fretters Ltd, Saskatoon, Canada :

"Jusqu'à présent, c'est dans le domaine de l'audition que la Thérapie par le Son m'a fait le plus de bien. J'ai une amélioration sensible de mon audition et j'ai besoin de mettre le volume moins fort. Mes capacités se sont améliorées et, chose importante pour un musicien, mon oreille est plus juste. Je suis capable d'accorder n'importe quel instrument à corde. Grâce à l'augmentation de ma perception musicale, je suis plus critique. Je suis fermement persuadé que quelqu'un qui est devenu sourd peut complètement récupérer son audition avec la Thérapie par le Son."

Judy et Gerrit Westerhof, Winnipeg, Canada :

"Notre fils John est en 6ème et montre une amélioration incroyable en lecture depuis qu'il fait la Thérapie par le Son, il y a deux mois. Il dit que beaucoup de gens ne savent même pas qu'il est dyslexique. Son professeur est stupéfié, électrisé ; et même ses amis ont remarqué des changements. John est rentré à la maison la semaine dernière et m'a raconté que deux garçons lui avaient dit « *Dis-donc, John, t'es vachement plus intelligent cette année. Tu étais plutôt bête l'année dernière et cette année tu l'es plus.* » Nous sommes tout excités parce que l'année dernière John était dans un programme éducatif spécial et que cette année il a été admis dans le programme normal. Il était sous médicaments à cause de ses problèmes d'apprentissage, mais maintenant fini la Ritalin. Ça le rend particulièrement heureux de ne plus avoir besoin de prendre ces pilules, en plus elles lui faisaient mal à l'estomac. Il adore la musique baroque, il écoute toute la nuit sur son walkman autoreverse jusqu'à ce qu'il n'ait plus de piles. Avant il détestait lire et maintenant quand nous faisons nos dévotions du soir il demande à les lire et le fait très bien. C'est comme un miracle et il s'améliore tous les jours. Son grand-père dit que c'est comme si un réveil avait sonné dans sa tête et l'avait réveillé. "



Lorna Graham, Hardings Point, Clifton Royal, NB, USA :

" Je souffre de scléroses multiples et cela fait trois mois que j'écoute les cassettes. J'ai la merveilleuse chance d'avoir stabilisé mon énergie et de pouvoir vivre normalement. Aucun traitement ne m'a fait autant de bien que ces cassettes. Le M veut dire Multiple, beaucoup de sortes différentes, donc je dois faire des tas de choses, mais les cassettes permettent de tous mettre ensemble et ça en vaut la peine. Elles me sauvent la vie. Elles tiennent aussi mes migraines à distance ! "

Docteur Kathlen Langston, Naramata, BC, Canada :

"Après 16 ans de douleur fantôme presque constante due à l'amputation de ma jambe droite suite à un accident de voiture, je sens que j'ai maintenant enfin trouvé une réponse. Dès que j'ai reçu mon Sony et mes cassettes j'ai presque tout de suite senti la différence et ça va de mieux en mieux. Je n'y croyais pas vraiment quand j'ai commencé. J'avais déjà essayé tant de choses pour cette douleur fantôme, même l'auto-hypnose, et je devais prendre des tas de médicaments 3 à 4 fois par jour. Maintenant je les prends rarement, et seulement quand j'ai d'autres problèmes. Le bon résultat continue. C'est vraiment un miracle. "



Mme Gertrude Rempel, Brown, Vancouver, Canada :

"C'est vraiment par hasard que j'ai entendu une interview de Patricia Joudry à la radio. Le mot acouphènes avait attiré mon attention, et j'ai commencé la Thérapie par le Son. Mes Acouphènes, que mon docteur disait incurables, ont été guéris après quelques semaines de trois heures d'écoute par jour. J'avais ces acouphènes depuis 2 ans – et ce fut vraiment le paradis quand ça c'est arrêté, ne plus avoir ce bruit incessant dans les oreilles. Cela me donne aussi une merveilleuse sensation de bien-être. Je vais prêter le livre à mon docteur. "



Lorna Cooley, Victoria, BC, Canada :

"Mon mari souffrait depuis de nombreuses années de terribles migraines qui duraient parfois plusieurs jours. Depuis que nous avons reçu vos cassettes il y a 4 mois, nous avons fait en moyenne plus de 4 heures d'écoute par jour. Après une ou deux semaines mon mari n'a plus eu de migraines. Cela m'a aussi aidé à faire baisser mon hypertension et m'a donné beaucoup plus d'énergie. Mon mari a 75 ans et j'en ai 73. La Thérapie par le Son est un vrai don du ciel pour les vieilles personnes comme nous, mais aussi pour les jeunes. "

Marjorie Noyes, White Rock, BC, Canada :

"J'ai la maladie de Parkinson. Je m'étends chaque jour et je mets mes écouteurs et je tombe dans un sommeil calme et réparateur. Je pense que la Thérapie par le Son est très bonne pour le stress que cette maladie apporte. La dépression semble être l'un des pires effets secondaires, et c'est là que la Thérapie marche merveilleusement, me donnant la force de faire mes tâches de la journée. "

Mme. Marjorie Kapan, Keneston, Saskatchewan, Canada :

"J'ai Remarque un changement énorme dans la façon de parler de mon enfant. Les résultats sont extraordinaires. Il fait des phrases plus longues et plus compliquées. Je suis convaincue QUE LA THÉRAPIE MARCHE VRAIMENT. "



Shirley Cowburn, Wigan, Angleterre :

"En plus de m'aider dans mes acouphènes, le programme de Thérapie par le Son m'a apporté une autre chose merveilleuse dans ma vie. Mon équilibre, qui était très mauvais à la suite d'opérations dans les oreilles il y a 30 ans, je l'ai complètement recouvré. C'est merveilleux pour moi et toute ma famille. "

Margaret Owen, balgowlah, NSW, Australie :

"Trois jours après avoir commencé la Thérapie par le Son je suis allée en autocar à Brisbane, un voyage normalement très fatigant, en écoutant les cassettes pendant tout le voyage – et j'ai dormi comme un plomb et suis arrivée pleine d'énergie – et j'ai passé l'après-midi à faire du tourisme à toute allure.

Le deuxième bénéfice a été de diminuer mon temps de sommeil à 7 heures par nuit pour la première fois de ma vie, ce qui me permet de faire des tas de choses supplémentaires. Cette énergie supplémentaire a été un tel bonus que je me moque de savoir si mon audition est meilleure mais je suis sûre qu'elle s'est améliorée. Je ne vais plus nulle part sans mon Walkman, mes cassettes et mon chargeur de piles. Même tourner en rond dans la ville n'est plus fatigant comme ça l'était avant. "

Gladys Irwin, West Pennant Hills, NSW Australia :

" Après un audiogramme il y a trois ans, j'ai été équipée de prothèses auditives, qui ont été utiles. Après plusieurs mois les acouphènes dans l'oreille droite ont été si fortes que l'appareil a été inutile.

Quand je me suis renseignée sur la Thérapie par le Son au début de 1981 j'ai acheté le livre que j'ai trouvé fascinant, alors j'ai essayé les bandes. Pendant huit mois j'ai persévéré avec le traitement. Les trois derniers mois j'ai réalisé que mon audition s'était améliorée de sorte que je peux maintenant me passer de mon appareil.

Ceci a été confirmé récemment quand j'ai été examinée par un oto-rhino qui a dit que j'ai l'oreille d'une femme de quarante ans – et j'en ai 87!

Maintenant je peux entendre le chant des oiseaux sans appareil auditif."



PREMIÈRE PARTIE

Thérapie par le son pour le Walkman™

Par Patricia Joudry

Chapitre 1

Des Sons Pour Guérir !

*« il y a des sons qui font autant d'effet
que deux tasses de café »*
Dr Alfred Tomatis

Cela s'appelle l'Audio-Pshycho-Phonologie, mais ce grand mot ne doit pas vous faire peur ! Comme toutes les grandes découvertes, c'est très simple. Le cerveau est rechargé en énergie au moyen de sons qui permettent de faire sortir la vitalité latente, effacent la fatigue, augmentent les pouvoirs du mental, diminuent le besoin de sommeil et provoquent un état permanent de paix et de relaxation.

C'est une thérapie, mais vous n'avez pas besoin d'être « malade » pour la faire. Connue généralement sous le nom de « Thérapie par le Son », elle rend les bien-portants en meilleure santé, car elle soigne des maladies aussi variées que le cerveau lui-même. Ce Son est la musique de Mozart, Bach, Haydn et d'autres compositeurs classiques, enregistrée au moyen d'une technique spéciale haute fréquence, et la méthode d'écoute est le Walkman de Sony !

Vous écoutez pendant que vous marchez, ou lisez, en conduisant, en faisant des courses, en prenant le métro ou l'avion, en parlant, ou même en dormant ! Si vous êtes étudiant, vous écoutez et en aurez tous les bénéfices en étudiant, si vous êtes moine, vous faites la thérapie en priant, si vous êtes artiste, en écrivant ou en peignant.

Jusqu'à récemment la « Thérapie par le Son » a été utilisée seulement dans le cas de problèmes médicaux. Les principes en ont été élaborés par le Docteur Alfred Tomatis, oto-rhino-laryngologiste français, dont les recherches sur les effets du son sur le cerveau humain font autorité dans le monde entier. Cette Thérapie est utilisée en Europe depuis plus de trente ans, obtenant des succès extraordinaires dans des domaines tels que la surdité, l'hypertension, l'insomnie, les troubles émotionnels, l'insomnie, les problèmes d'élocution et de langage, l'hyperactivité, la dyslexie, l'épilepsie et même l'autisme. Le traitement consiste essentiellement à écouter, avec un casque, les hautes fréquences contenues dans des morceaux de musique classique enregistrés à travers un appareil inventé par le Docteur Tomatis, l'« Oreille Electronique ». Cette musique est dite « filtrée » car les basses fréquences ont été éliminées, ne laissant que les hautes fréquences, les sons de « recharge » du cerveau.

L'investissement en temps et en argent a limité l'utilisation de cette thérapie à ceux qui en avaient un besoin urgent, le patient devant s'asseoir et rester plusieurs heures par jour connecté par un casque d'écoute à l'équipement très sophistiqué de la chambre d'écoute du thérapeute. Là, la musique sur bandes magnétiques est écoutée, filtrée à travers l'Oreille Electronique. Maintenant on a trouvé un moyen de mettre ce programme d'écoute sur cassettes. Comme l'effet dépend du niveau des fréquences, ces cassettes doivent être écoutées sur un équipement de bonne qualité, c'est-à-dire un lecteur de cassettes portable ou non acceptant les hautes fréquences de 15 000 Hz ou plus.

L'avantage essentiel du programme sur cassettes est la liberté de mouvements qu'il apporte, et donc l'économie de temps. Cet avantage réside dans l'utilisation d'un baladeur. Cette merveilleuse petite machine inventée par Sony a mis la Thérapie par le Son à la portée de tous, les bien comme les moins bien-portants. Chacun de nous est sujet au stress. Maintenant plutôt que de prendre du Valium et autre Prozac ou de sauter sur la bouteille de whisky – ou à la gorge de quelqu'un – vous pouvez sauter sur votre casque d'écoute et recouvrer votre calme et votre énergie. Car, paradoxalement, ces sons qui calment vous redonnent de l'énergie. Agissant directement sur le cortex cérébral, la Thérapie par le Son mobilise les forces complémentaires de l'être humain, lui fournissant à la fois un sédatif naturel et une augmentation d'énergie, chacun entrant en action à volonté.

Chaque être humain est un noyau énergétique influencé par les autres énergies, lumineuse (couleurs) et sonore. Les poètes et les mystiques parlent de la musique des sphères, et nous savons que l'univers a été créé d'après des principes mathématiques, et que mathématiques et musique ont les mêmes racines. Quelques théologiens croient que l'affirmation « Au commencement était le Verbe » désigne le Son comme étant le premier principe créatif. Pour une fois ils sont d'accord avec les scientifiques qui déclarent que tout commença par un « big bang » (un grand bruit). Peut-être que tout finira de la même façon, démontrant la différence entre « son » et « bruit ».

Le « bruit » est un son indésirable et la malédiction de l'époque actuelle. Les populations de pays entiers sont en dangers de devenir « malentendantes » en raison de la mécanisation à outrance de notre société. L'oreille, l'organe le plus sensible de l'humain ou de l'animal, répond en premier aux sollicitations de l'environnement. Quiconque a vu une souris, soumise quelques secondes au bruit d'une sirène, avoir une attaque de convulsions pouvant être mortelle, comprend que le bruit n'est pas seulement une sensation déplaisante mais bien un danger pour la structure de l'oreille ; c'est le plus grand facteur de déséquilibre, le poison qui intoxique nos centres nerveux à la base du cerveau.

Une exposition prolongée à un bruit de 85 décibels ou plus produit une perte d'audition définitive, or les bruits du trafic urbain sont souvent à ce niveau pour les pauvres citadins. Dans les métros et les aéroports, les bruits sont souvent respectivement de 93 et 130 décibels. Une moto produit la même nuisance sonore que 100 automobiles.

Nous sommes les victimes passives de ce bruit. Il n'y a aucune protection possible sauf de rester dans son lit avec un oreiller sur la tête. Tout ce que peut faire le corps médical pour nous est de nous faire ce genre de recommandation : « la perte d'audition due au bruit peut être limitée par le port de bouchons auditifs, par des examens audiométriques réguliers pour détecter rapidement toute baisse d'audition » (et alors quoi ? !) « et par le contrôle du bruit environnant. ». Vous avez déjà essayé de contrôler le bruit de votre environnement ces derniers temps ? Jeter une chaussure par la fenêtre au passage d'une moto est à peu près tout ce que vous pouvez faire.

Maintenant il est possible de choisir à quoi nous voulons exposer nos oreilles et notre cerveau. Le bruit du monde ne pouvant être baissé, nous pouvons le remplacer par un son agréable que nous pouvons emporter partout avec nous. La musique à hautes fréquences non seulement protège l'audition, mais dans bien des cas, quand il n'y avait pas de dommages important aux nerfs eux-mêmes, a permis de récupérer la perte d'audition. La détérioration de l'audition commence généralement avec celle des cils sensoriels dans la partie basse de la cochlée ce qui diminue d'abord la sensibilité aux hautes fréquences ; et c'est justement cet endroit que la Thérapie par le Son rééduque.

Cette auto-thérapie ne nous demande rien de plus que d'écouter pendant un certain temps chaque jour des cassettes de musique classique spécialement enregistrées et agréables. Nous n'avons même pas besoin d'écouter véritablement. Nous pouvons mettre le son du baladeur à un niveau très bas et faire toutes nos tâches quotidiennes quelles qu'elles soient. L'effet de recharge du cerveau permet un dégagement d'énergie à travers tout le corps.

La grande contribution de Tomatis à la science fut de définir le rôle que l'oreille joue dans le corps humain. Il nous dit que le rôle de l'oreille n'est pas seulement d'entendre mais aussi de faire du bien à tout l'organisme grâce à des stimuli sonores. L'électro-encéphalogramme nous montre que le cerveau utilise de l'énergie. Cette électricité est fournie par les noyaux gris qui sont comme des batteries constamment en train de se charger. L'énergie qui est déchargée peut être captée. Ces explosions d'activité ne proviennent pas de processus métaboliques mais de la stimulation de cette zone par des énergies extérieures. Notre batterie est rechargée via l'oreille. Il y a 24 600 cellules sensorielles au niveau de la membrane basilaire de l'organe de Corti et il y en a énormément dans la zone des hautes fréquences. Si on augmente sa capacité à se recharger, par l'écoute de hautes fréquences, la zone de la membrane basilaire qui a le plus de cellules sensorielles est stimulée, ainsi que ces noyaux spéciaux du cortex qui chargent le plus l'énergie.

Il ne s'agit pas seulement d'exposer l'oreille à des hautes fréquences. Nous ne sommes pas habitués à ces fréquences et nous ne pourrions pas nous recharger avec les musiques filtrées tant que les portes de notre oreille interne ne seront pas ouvertes. Il faut faire une

rééducation de l'oreille moyenne, et c'est dans ce but que la musique est enregistrée à travers l'Oreille Electronique du Dr. Tomatis.

Cette machine complexe constitue l'essence même du traitement. L'appareil utilise des filtres, modifiant d'une façon sélective les basses et les aigus. Il y a deux systèmes de filtres, l'un en bas qui augmente les basses et minimise les aigus, et l'autre en haut qui fait le contraire. (Ce qu'il y a de bien c'est que vous n'avez pas besoin de comprendre pour que ça marche !) Les sons ne peuvent être passés qu'à travers un seul canal. Un canal relaxe les muscles de l'oreille moyenne et l'autre les stimule. Le passage d'un canal à l'autre est régulé par une barrière électronique qui s'ouvre et se ferme selon l'intensité du son, créant un mouvement de balancier. Ces alternances de tensions et de relaxation agissent comme une gymnastique et conditionnent les muscles de façon à ce qu'ils soient capables par la suite de réguler l'action eux-mêmes. Une perception fidèle des sons, et qui devient une habitude ! L'oreille aura découvert sa pleine capacité auditive et son pouvoir de recharger le cerveau.

Comme le son est transmis au cerveau sous forme d'influx nerveux, la charge d'énergie est apportée au cortex par le biais du système nerveux, apportant du dynamisme là où il en manque. De même que l'énergie réparatrice de la chair, l'énergie mentale est entièrement bienfaisante, améliorant la créativité des artistes, apportant sommeil réparateur à l'insomniaque tout en réveillant les léthargiques, harmonisant les chemins cérébraux perturbés qui sont la cause de problèmes d'élocution et de langage, remontant le moral des dépressifs, et dans certains cas ouvrant l'enfant autiste à la communication avec les autres.

Etant donné qu'il s'agit d'une rééducation de l'oreille, la Thérapie par le Son est un processus qui prend du temps. Les effets de la cassette ne seront pas immédiats. En moyenne, 100 à 200 heures d'écoute sont nécessaires avant de remarquer des changements dans le niveau d'énergie et le sentiment de bien-être. Mais une fois que l'oreille moyenne a été entraînée à répondre aux hautes fréquences le cerveau se recharge rapidement. S'il vous arrive de sortir sans votre baladeur et de rentrer fatigué, 10 minutes de relaxation avec la musique équivaudront à des heures de sommeil. Faites régulièrement des séances de recharge d'énergie et vous oublierez ce qu'est la fatigue.

Ça a l'air magique et ça l'est, car la magie n'est qu'une loi naturelle qu'on n'avait pas comprise auparavant. Le travail de Tomatis est totalement scientifique ; ses découvertes ont été testées et confirmées par l'université de la Sorbonne à Paris qui leur a donné le nom d'Effet Tomatis. A la suite de cela il a été fait membre de l'Académie de Médecine et de l'Académie des Sciences.

Peut-être que le plus grand avantage qui nous est donné par l'Effet Tomatis, c'est plus de temps disponible. Une fois que le système auditif a été ouvert, le sommeil peut être écourté de deux, trois ou même quatre heures par nuits, avec un réveil plein de vitalité et du temps en

plus à utiliser. L'énergie ne faiblit jamais, tandis que la calme et la détente nous envahissent d'heures en heures. C'est notre énergie naturelle qui était auparavant bloquée et qui maintenant peut circuler.

Tout le monde a plus ou moins de blocages qui sont dus à des distorsions de l'audition. Au début de sa vie, afin de ne pas entendre des sons qui ne lui plaisent pas, un enfant peut se rendre sourd dans la zone des hautes fréquences, fermer son diaphragme auditif et se mettre en retrait dans le domaine de la communication en choisissant involontairement et inconsciemment les circuits cérébraux les plus longs. Il perd alors beaucoup de son potentiel, en particulier la capacité d'entendre le langage parlé ; dans les cas extrêmes, il peut devenir dyslexique ou avoir d'autres troubles du langage difficiles à diagnostiquer. Le Dr. Tomatis, qui a découvert la relation étroite existant entre notre attitude mentale et notre audition, a traité avec succès plus de 12 000 patients atteints de dyslexie en rendant leur oreille plus réceptive. Il a montré que si certaines fréquences basses ne peuvent être entendues, la zone au dessus de ces fréquences est bloquée elle aussi. Mais si l'oreille est rééduquée et que la barrière est abaissée à moins de 1000 Hz, toutes des autres zones se réveillent très rapidement et le sujet est capable d'utiliser toute la vitalité dormante qui était en lui.

Nous devons distinguer entre les sons de charge, ceux qui sont riches en harmoniques hautes, et les sons de basses fréquences qui, au contraire, vous déchargent en énergie. Entre 3 000 et 20 000 Hz, les sons servent principalement à réveiller le cortex, tandis que les basses fréquences fatiguent le système cérébral ; cela peut même être dangereux si le cortex se décharge plus qu'il ne se charge. Les rythmes sourds, les tam-tams, sont faits pour faire bouger le corps et mettre les gens dans un état second, une sorte d'hypnose, qui les met à la merci d'esprits plus puissants, comme celui du Grand Sorcier de la tribu par exemple. Les sons aigus au contraire vous permettent d'avoir une conscience alerte et d'être vous-même au meilleur niveau.

L'implication de ceci au niveau de la dynamique psychique est que les personnes dépressives ont tendance à écouter plus les basses fréquences que les hautes ; et comme la voix est directement connectée à l'oreille, les dépressifs parlent souvent d'une voix basse et monotone. L'oreille a perdu sa capacité à être une antenne connectée aux forces vitales. Au contraire, la personne dont l'oreille a été entraînée aux hautes fréquences s'accorde à tous ces sons de charge qui sont autour de nous, récupérant une source d'énergie et améliorant son bien-être. Parmi toutes les professions, celle de chef d'orchestre a la plus grande longévité, puisque ceux-ci passent la majeure partie de leur temps à écouter en direct de la musique classique, celle qui contient les meilleures fréquences.

Le Dr. Tomatis dit : « *Les jeunes d'aujourd'hui cherchent à stimuler leur cerveau. Le problème est qu'ils le stimulent non avec des sons de charge mais avec des sons de décharge. Dans la musique qu'ils écoutent il n'y a pas d'harmoniques hautes. Plus ils écoutent, plus ils se sentent fatigués, et plus ils sont*

obligés d'augmenter le volume. Cette musique vous décharge. Elle oblige le corps à faire des mouvements mécaniques. Cela met les muscles à l'épreuve sans recharger l'organisme. »

Il est impossible d'être en bonne santé quand le système cérébral ne marche pas bien, et quand on parle du cerveau, cela rend les gens nerveux. « On en sait encore tellement peu sur le cerveau ! » dit-on, et cela veut tout dire ! Tout ce mystère rend le cerveau aussi terrifiant qu'une maison hantée ; on a même peur de regarder par la fenêtre, de voir des choses remuer toutes seules.

« Recharger le cerveau ! » disait un homme inquiet. « Mais alors qu'est-ce qui arrive quand on ne peut plus recharger le cerveau ? »

Et bien oui, il arrive un moment où le cerveau ne peut plus être rechargé : cela s'appelle la mort. Jusque là, notre cerveau est continuellement en train de se charger et de se décharger avec les sons qui l'environnent, et il serait sage de décider de notre environnement sonore tant que nous avons un cerveau pour le faire. A moins de le maintenir tonique, notre cerveau se détériore peu à peu avec les années, et c'est là que réside le gros problème des personnes âgées. Il est très dur de se sentir à la charge des autres. Toute la famille se battrait pour recevoir Papy et Mamie s'ils étaient dynamiques, pleins de bonnes idées et de présence d'esprit, et avec une santé parfaitement contrôlée par l'ordinateur central du corps. Cette période de la vie nous attend tous. Plutôt que de faire des économies à la banque (ou en même temps) pour nous permettre une certaine indépendance financière quand nous serons vieux, ce serait mieux d'accumuler la richesse la plus fondamentale, l'énergie vitale qui circule à travers nous grâce au cerveau.

Nous n'avons pas besoin de faire des économies d'énergies comme si c'était du pétrole. Il n'est écrit nulle part « vous avez ça et après c'est fini ! ». C'est l'énergie du cosmos qui passe à travers nous, ou du moins qui essaye. Le plus souvent elle ne peut pénétrer et nous contourne comme l'eau d'une rivière contourne un rocher. Elle est disponible, il nous suffit de la laisser entrer. Les exercices de Yoga nous apprennent à la diriger dans tel ou tel muscle. La mettre en relation avec notre cortex n'est pas plus difficile que la mettre en relation avec nos muscles.

Cette charge d'énergie, avec ses effets sur les lobes frontaux qui commandent l'attention et la concentration, rend la thérapie très intéressante pour les étudiants. Les mots et les idées sont plus vite absorbés et retenus, et la créativité est augmentée. L'augmentation de l'énergie du Cortex permet aux idées de s'exprimer plus facilement et de façons plus diverses. Par l'action de la thérapie sur la membrane basilaire, riche en fibres sensorielles, la perception générale de l'espace est améliorée et l'image du corps harmonisée.

Il faut souligner que cette technique électronique ne conditionne en rien le sujet d'une façon artificielle. Il ne s'agit pas de configurer les oreilles et le cerveau mais simplement de les aider à s'ouvrir totalement aux perceptions auditives de façon à ce que des personnes qui ont été

traumatisées, frustrées ou bloquées par des incidents dramatiques dans leur vie, puissent récupérer une liberté dans leur propre façon d'être. Les agressions qui ont causé une fermeture partielle de l'oreille aboutissent à un repli sur soi-même vis-à-vis des autres personnes et du monde en général. Cette thérapie a de vastes applications psychologiques, renforce les principes de psychanalyse et en rationalise le processus. Les deux ont le même but : que la personne devienne plus mature. Alors que la psychanalyse met beaucoup de temps à vous débarrasser de vos complexes, la Thérapie par le Son arrive au même résultat par des voies plus rapides, en travaillant directement sur les structures mentales.

Le Dr Sarkissov³, psychanalyste, lors d'une conférence au Congrès International de la SECRAP en 1972, décrit certains patients dont il avait accepté de faire l'analyse, assez réticents et sans grand espoir d'être guéris. « Les résultats de ces analyses confirment mes doutes quant à la possibilité de guérir complètement de tels patients. Plus le temps passe et plus je doute de pouvoir faire plus que d'améliorer un peu leur condition. Je décidais donc de les laisser entreprendre un traitement avec l'appareil de Tomatis. Ils ont accepté non seulement avec plaisir mais même avec gratitude et beaucoup d'espoirs, et j'ai réalisé, bien qu'ils n'en aient absolument pas parlé, qu'ils étaient parfaitement conscients que le traitement psychanalytique seul ne pourrait pas les guérir. Le matériel qu'ils ont apporté pendant les sessions a alors changé radicalement. A chacun, l'appareil Tomatis a fait remonter le fantasme de la poitrine maternelle et de la naissance, et l'analyse de ces fantasmes a été accompagnée d'un complet changement de personnalité. Tous ces patients avaient en commun un noyau autiste inconscient : leurs contacts émotionnels étaient sans vie et sans chaleur, leurs analyses tournaient en rond sans découvrir aucune cause particulière de blocage, une difficulté de communiquer à la base. La Thérapie par le Son a rapidement réduit ce noyau autistique. En l'espace de quelques mois l'autisme a fait place à une heureuse prise de conscience, et leur analyse est devenue fructueuse. Les réserves que j'avais vis-à-vis de ces patients ont cédé devant leur superbe optimisme et leur capacité à guérir complètement. Un de ces patients exprimait son étonnement en remarquant qu'il avait été tout d'un coup capable de faire de grands progrès, facilement et sans anxiété, alors qu'il se souvenait qu'avant le traitement, les efforts que lui demandait la psychanalyse lui semblaient immenses et hors proportion par rapport aux progrès qu'il obtenait. Il considérait le traitement Tomatis comme un raccourci de grande valeur qui l'avait rendu capable de se jouer de ses difficultés. »

Le Dr. Sarkissov explique que notre destinée est enregistrée quelque part à l'intérieur de nous comme sur une bande magnétique qui sauvegarde tout ce dont nous faisons l'expérience. Cette sauvegarde à son tour joue un rôle déterminant dans notre devenir. Aucune de nos actions n'est indifférente et chacune affecte notre futur, puisque nous sommes en création perpétuelle de nous-même. Une bande magnétique ne s'efface pas toute seule. Il faut un appareil spécial. Il est donc très

³ **Contribution à l'étude de la Pathogénie Infantile de la Délinquance et des Déviations Dissociales du Caractère**, paru en 1955 (épuisé) et **Pour une Psychanalyse Plus Active** de JEAN SARKISSOV paru le 07/10/2002 aux éditions VRIN (et déjà épuisé également).

difficile d'effacer de notre esprit les bandes de notre passé qui sont enregistrées dans notre subconscient. « Nous avons deux possibilités pour le faire. » continue le Dr. Sarkissov. « La première est de faire remonter le niveau inconscient au niveau conscient, dans le présent. C'est la méthode de la psychanalyse. Cela demande beaucoup de temps, de courage et de persévérance. L'appareil de Tomatis nous apporte une autre possibilité. Il réussit à effacer la « bande » sans l'amener au niveau conscient. Cela permet d'éviter au patient la souffrance du revécu. Pendant le traitement il continue à dévider la « bande » de sa vie sans difficulté. Les expériences traumatisantes de son passé sont effacées directement dans son subconscient, le libérant de ses fixations et éliminant les obstacles à un fonctionnement normal. La personnalité est alors libre de se développer sans gêne et retrouve l'énergie subconsciente qui était bloquée. »

La même chose peut s'appliquer aux névrosés légers et aux personnes en relativement bonne santé comme nous tous. Nous pouvons faire l'écoute simplement pour recharger notre cerveau, tandis que nos centres de contrôle sont re-équilibrés, les choses se résolvent d'elles-mêmes à des niveaux profonds et sans que nous ayons besoin de savoir ce que c'était – ni même d'admettre qu'elles étaient là. La complexité devient simple – fait incroyable à notre époque de complications et de désespoir.

L'Audio-Psycho-Phonologie est un système cybernétique d'une complexité épouvantable et ce que vous venez de lire a de quoi bouleverser l'esprit. Mais quand on en vient à l'utilisation, la complexité importe peu. C'est comme l'électricité : vous n'avez pas besoin d'en comprendre le principe pour allumer votre chambre ; tout ce que vous avez besoin de savoir c'est comment mettre une ampoule et appuyer sur l'interrupteur. Pour recevoir les bienfaits de la Thérapie par le Son il suffit de glisser une cassette dans un appareil et d'appuyer sur le bouton. Et vous n'avez pas besoin de temps. Grâce au baladeur vous pouvez faire tout le programme d'écoute tout en continuant vos activités habituelles – avec quelques exceptions telles que le tennis ou l'amour.

Cela ne veut pas dire que l'écoute des cassettes va tout guérir, ou qu'elle aura exactement le même résultat que la thérapie originelle. Le traitement de problèmes graves demandera toujours la mise en œuvre d'un spécialiste. L'équipement de Tomatis permet des fréquences plus hautes que le baladeur, et les thérapeutes formés à la méthode Tomatis ont des techniques supplémentaires. Ce traitement à domicile a deux grands avantages : il met cette grande découverte à la disposition d'un plus grand nombre ; et les effets, si on met plus longtemps à les obtenir, peuvent être entretenus puisque la personne garde les moyens de refaire le programme pendant des mois, des années, toute sa vie, comme le font la plupart des utilisateurs satisfaits.

Une autre considération est le coût. Le prix des cassettes et d'un baladeur ne représente qu'une faible partie du prix de la plupart des thérapies. Et la puissance de volonté requise est minimale par rapport à

une analyse, ou même à une méditation. En fait la Thérapie par le Son est parfaite pour ceux qui n'ont pas de volonté.

Malgré tout il leur faut un sursaut de vivacité pour entreprendre l'écoute journalière et accepter que ce son ne soit pas exactement le même que celui qu'on entend assis dans un siège d'une salle de concert. Certaines personnes n'aiment pas le son grinçant de la musique filtrée, mais d'autres l'apprécient beaucoup. Peut-être que le niveau de tolérance est directement lié au désir de s'améliorer. Il est certain que le désir de garder sa surdité, ou son insomnie, ou sa fatigue perpétuelle va faire obstacle au son. A l'inverse, il y a ceux qui veulent absolument s'améliorer et qui deviennent positivement « drogués » à la musique thérapeutique et qui perdent tout intérêt à écouter de la musique « normale ». L'un d'eux disait : « J'ai commencé à écouter mes cassettes normales et j'ai vite réalisé que ça ne m'intéressait pas. C'est comme de boire un bloody mary en oubliant d'y mettre la vodka ! »

L'effet Tomatis n'a pourtant rien à voir avec l'effet de l'alcool. La différence entre le coup de fouet que donne un alcool fort et la Thérapie par le Son est que cette dernière donne un coup de fouet à votre santé et que ce coup de fouet est durable. L'alcool vous abruti l'esprit tandis que le son vous le rend brillant. Une personne a décrit cette sensation comme « avoir une nouvelle tête ». Une autre dit que son esprit a pris une douche. Quand on enlève ses écouteurs après une demi-heure d'écoute ou plus, on a une sensation intense entre les oreilles, comme de l'énergie rayonnante, une vivacité tranquille, calme, qui n'a rien à voir avec la fébrilité due à un médicament chimique ; on se sent bien comme quand on a reçu de bonnes nouvelles et qu'on est rempli de joie de vivre.

Les personnes qui ont fait une Thérapie par le Son pour soigner leurs divers problèmes témoignent de nombreux effets secondaires forts agréables : énergie et bien-être. Pour les personnes en bonne santé, cela constitue simplement un plus. Mais les personnes en bonne santé n'ont pas l'habitude de chercher des traitements pour la maintenir. Elles font la Thérapie pour avoir un petit peu de brillant supplémentaire, de même qu'elles passent leur voiture à la cire régulièrement.

Qui penserait à aller voir un thérapeute du son pour lui dire : « je n'ai aucun besoin du traitement, mais je le voudrais pour les effets secondaires ! » ? Pour cette raison, qui au Canada penserait à aller voir un thérapeute de la méthode Tomatis ? Ils peuvent se compter sur les doigts de la main ! Mais l'écrivain canadien que je suis est tombé dessus comme sur un trésor caché dans le noir, et je réponds à la loi universelle de l'offre qui dit :

Faites passer l'information !



Quelques informations complémentaires sur les niveaux sonores.

Le bruit peut vous faire perdre de l'audition. Si vous êtes exposé souvent à un bruit supérieur à 85 décibels, vous faites partie de la population qui risque de toujours dire « pardon, vous pouvez répéter ? ». Voici une petite liste des bruits courants auxquels notre oreille est soumise :

Source du bruit	niveau du son décibels	
Soupir	10	
Peu de circulation au loin	50	
Machine à coudre	60	
Réveille-matin	80	
Aspirateur Moulin à café Sonnette	85	
Mixeur Hachoir Gros camion	90	
Tondeuse à gazon Séchoir à cheveux	95	la détérioration commence
Scooter Machines d'usine	100	la douleur commence
Bébé qui crie Discothèque	110	
Concert de rock Coup de tonnerre Sirène d'ambulance	120	
Feu d'artifice Décollage d'avion	150	
Coup de feu	170	

Une augmentation de 10dB multiplie le bruit par 2. Plus le son est fort moins vous pouvez le supporter longtemps sans dommages. Par exemple vous pouvez supporter un bruit de 85dB pendant 8 heures, mais un bruit de 110dB, 1 minute et demie seulement. Prenez soin de vos oreilles !

w w c c c c c c c c c c w w
g h g h g h g h g

Chapitre 2

Branchée au Cosmos

« Si vous branchez un oscilloscope sur les chants grégoriens, vous constaterez qu'ils se situent tous dans la partie qui recharge l'oreille. »

Alfred Tomatis

Si je regarde en arrière, il n'est pas étrange finalement que j'ai été la première personne dans ce pays à pousser la porte de la Thérapie par le Son car j'ai toujours vécu en dehors des sentiers battus. Par exemple, vous pouvez lire mon livre "And the Children Played" (Tundra Books, Montréal, réédité en 1984 – « Et les enfants jouèrent », non-disponible en français.) sur mon expérience d'éducation de mes enfants par eux-mêmes à la maison (ce qui est totalement différent de les éduquer à la maison).

Une de ces enfants, Rafaele, après avoir réussi son examen de collège (équivalent du baccalauréat et sa première expérience scolaire) continuait son éducation autodidacte et passait l'année 1977 à Paris pour parfaire son français. Là, coup de chance comme on dit, elle rencontra un médecin Canadien-Français qui étudiait la thérapie par le son avec le docteur Tomatis. Rafaele lui parla du syndrome du cocktail de sa mère qui posait un gros problème à toute la famille, bien qu'on fasse tout pour le rendre supportable.

Mon problème était le suivant: il m'était impossible d'avoir une conversation si d'autres personnes parlaient dans la pièce. S'il fallait que je parle à quelqu'un ou que j'écoute avec d'autres voix en bruit de fond, ces vibrations croisées m'épuisaient. A la maison j'étais toujours en train de demander le silence puis d'essayer de tenir une seule conversation pendant que tous les autres étaient obligés de se taire. Ma vie sociale s'étiolait, pour ne pas dire plus, et cela allait de pire en pire. Quand mon éditeur faisait un cocktail de lancement pour un de mes livres, j'étais obligée de filer discrètement après quelques minutes pour rentrer à la maison. Heureusement il y avait toujours beaucoup à boire et je n'ai jamais entendu dire que quelqu'un l'ait remarqué.

J'ai mentionné cette maladie à de nombreuses personnes qui m'ont dit qu'elles avaient aussi le même problème. Naturellement le docteur Canadien a reconnu tout de suite cette maladie dès que ma fille la lui a décrite. Il lui dit que cela pouvait être guéri par la Thérapie par le Son. Elle lui demanda ce que c'était, me rapporta les explications, et

heureusement pour moi, j'y ai cru!

Si bien que, quand il est revenu à Montréal pour ouvrir son cabinet le printemps suivant, j'étais là! Nous avons eu une agréable conversation (il n'y avait personne d'autre en train de parler dans la pièce) et quelques jours plus tard mon traitement a commencé.

Tout était mystérieux depuis le mot "Commencez", car le mot "Commencez", c'était "Bip". Connectée par un casque d'écoute à une machine de science-fiction avec laquelle le thérapeute produisait des sons aigus en tournant une poignée, je devais déterminer quand j'entendais quoi et où. Pendant cela il dessinait un graphique avec des crayons de couleur. Ces tonalités aiguës me faisaient du bien et j'attribuais ce bien-être à la concentration digne d'un yogi nécessaire pour décider si le son venait de la droite, de la gauche ou du centre. Je devais aussi dire si une séquence de sons montait ou descendait. Et quelques fois je ne savais pas. Je répondais puis je me reprenais. C'était comme si j'étais en train de passer un examen que je ne voulais pas rater.

Le casque fut changé pour un autre qui n'était pas du tout posé sur mes oreilles. J'ai été stupéfaite d'apprendre que je pouvais entendre à travers mes os aussi bien que par mes oreilles. J'ai découvert qu'on pouvait entendre avec notre corps tout entier. Nous étions dans le centre de Montréal et le bruit du trafic dehors ressemblait à une salve d'artillerie. Cela m'avait littéralement anéantie à mon arrivée et maintenant ça m'était bien moins désagréable grâce à ces petits bruits électroniques. Je ne pouvais pas en croire mes oreilles, - ou mes oreilles n'osaient pas croire en un tel soulagement que ce son, pourtant également stimulant, leur promettait: la fin de mon martyre.

Quand le test d'audition a été terminé, le thérapeute a été capable de déterminer la nature précise de mon problème. Il en a vu également un autre que je n'avais pas pensé à mentionner car je ne pensais vraiment pas que cela pouvait y être lié: mon incapacité totale vis-à-vis des choses techniques. Tel un clairvoyant, il avait lu ça dans ses graphiques. Et c'était parfaitement vrai. Je pouvais tout juste changer une ampoule, quant à changer un plomb, il n'en était pas question; j'étais même obligée de demander à l'un des enfants de me changer mon ruban sur ma machine à écrire! Le jour où on a livré une chaîne stéréo les enfants m'ont montré comment m'en servir. Je me suis surprise à dire *"Je dois appuyer sur Stop? Mais je ne serai jamais capable de faire ça!"*. Toute la famille en rit encore. (Mais c'est moi qui rirai la dernière.)

Ensuite on m'a expliqué la thérapie - avec des mots simples adaptés à mes capacités techniques. Comme il est malgré tout impossible d'expliquer vraiment les principes de la Thérapie par le Son avec des mots simples, j'ai bien été obligée de le croire sur parole. Il m'a semblé qu'un programme spécifique d'écoute allait être réalisé pour moi. Qu'il consisterait principalement en de la musique de Mozart et que je m'assiérais et l'écouterais pendant 3 heures tous les jours de la

semaine pendant six prochaines semaines.

"C'est tout?" ai-je demandé. "Il n'y a rien de plus que ça?"
"Oui. Apportez de la couture ou une broderie à faire. C'est mieux d'absorber le son d'une façon subconsciente, votre attention étant fixée sur quelque chose d'autre."

Il apparaît que les femmes qui suivent la thérapie font des travaux d'aiguilles et que les hommes font des puzzles. J'étais très heureuse d'être une femme.

Je me suis installée dans ma routine : tous les jours conduire 30 kilomètres pour aller de ma ferme jusqu'à St Agnès de Dundee, m'asseoir confortablement dans un fauteuil dans une petite pièce, avec mon casque sur les oreilles, mon ouvrage de couture et mon thermos de thé. J'écoutais du Mozart, concertos pour violons, symphonies, musique de chambre, tout commençait normalement et puis de temps en temps un petit son grinçant assez doux. Puis imperceptiblement les sons bas s'effaçaient devant les cordes. Après un moment, même les cordes sonnaient jusqu'au grenier! C'était étrange, mystérieux, et agréablement pervers. Pourtant je me posais des questions. Il me semblait tout simplement impossible que de passer trois heures assise à écouter de la musique grinçante puisse me soulager d'autre chose que de 36 dollars. (Maintenant le prix est beaucoup plus élevé, tous les prix bas on été "filtrés", comme les tonalités basses la musique de la Thérapie par le Son.)

Tout l'équipement à l'origine de la thérapie était empilé dans une pièce à côté et manipulé par un assistant. Cela avait l'air passablement inquiétant, avec ces lumières clignotantes, ces manettes qui tournaient, et je passais devant rapidement tout en remarquant les câbles qui passaient sous les portes comme des serpents pour d'autres patients confinés dans leurs tanières. C'était bon de savoir que d'autres voulaient aussi saisir leur chance, et pourtant, quand j'y pense, je ne les ai jamais vus. Je me demandais quel pouvait être leur programme d'écoute personnalisé pendant que je m'imbibais du mien fait pour dénouer les noeuds qu'il y avait dans ma tête - ou quoique ce soit d'autre qui avait bloqué une vie sociale qui ne me tentait pas tellement, il faut le reconnaître. Je faisais surtout ça par peur que mes problèmes d'audition ne tournent à la surdité. J'avais vu ma mère perdre peu à peu son audition et s'isoler peu à peu de la compagnie des humains et, presque pire, de la musique. Nietzsche l'a dit en écrivant: "Sans la musique, la vie serait une erreur."

J'ai fait cela semaine après semaine, essayant à la maison de donner une explication boiteuse de ce périple journalier. Ils en ont déduit que la Thérapie par le Son était une espèce de guérison par la foi. Si cela avait été ça, ça n'aurait pas marché car je commençais à la perdre, la foi. Aucun signe de guérison en vue! J'observais mes réactions avec une anxiété croissante, comme une hypocondriaque prenant son pouls toutes les cinq minutes. Ça allait ni mieux ni pire. Je commençais à ressentir d'une façon désagréable le temps que j'y

passais. Et ma voiture consommait beaucoup d'essence.

La quatrième semaine m'a offert un peu de changement sous la forme d'une technique de vocalises. On avait mis un microphone sur la table de ma petite pièce et j'avais droit à une nouvelle bande à écouter dans mon casque. Une voix féminine m'a donné des instructions, puis a dit des mots d'une voix sifflante pleine de hautes fréquences, laissant un espace entre chaque. Dans cet espace, je devais répéter le mot dans le micro. Pendant que je faisais cela, ma propre voix, également filtrée vers l'aigu, me revenait dans les oreilles. Etant donné mon expérience passée d'actrice radiophonique, je me sentais tout à fait à l'aise avec le micro. Mais je n'aurais jamais cru que je serais obligée de le faire avec un tel script!

Ensuite un moine avec une belle voix a chanté des phrases de chants grégoriens, avec un écho de cathédrale derrière. Lui aussi il attendait que je répète, et j'étais bien contente qu'il ne puisse pas entendre car je chante terriblement faux.

C'était exténuant. J'ai été submergée par une profonde fatigue. Mon thérapeute m'avait prévenue que je risquais de ressentir de la fatigue: cela voudrait dire que la thérapie fonctionne, que l'effet commence à se faire sentir dans le muscle de l'oreille interne, que les circuits cérébraux sont en train de se remettre en ordre. Il me l'a expliqué à nouveau. Je ne pouvais pas suivre ce qu'il me disait. Je n'en avais pas la force. L'immense fatigue qui m'avait envahie pourrait seulement être comparée à celle qui suit la mise au monde d'un enfant - ou à la fin de l'écriture d'un roman. En arrivant à la maison après mes 30 Km de conduite, j'ai à peine pu m'extirper de la voiture. De toute façon je déteste conduire; les voitures sont des machines et je déteste les machines!

Et puis - comment est-ce que ça a commencé? - la première fois que je l'ai remarqué j'étais au volant arrêtée dans un embouteillage. C'était une sorte de douce vibration dans ma tête, la sensation que quelque chose était sur le point de décoller. J'ai commencé à chanter, en utilisant la technique bouche fermée que l'on m'avait apprise pendant mes sessions. J'ai chanté sur le chemin du retour de Montréal, bouche fermée, sur l'autoroute. Quand je suis arrivée à la maison, j'ai constaté avec surprise que je n'étais pas fatiguée. Loin de là! J'ai fait des choses dans la maison jusque tard le soir, je me suis réveillée tôt le lendemain, parfaitement reposée. L'effet était subtil - pas une explosion mais la sensation d'être pleine d'une énergie profonde et calme. C'était l'énergie autrefois bloquée qui était maintenant disponible prête à répondre à mes besoins. Cette sensation de bien être augmenta de jour en jour, avec des pics - généralement le soir alors que j'aurais du être fatiguée - et envoyant un dynamisme éclatant dans mes veines comme si j'étais branchée à une prise électrique. J'ai dit à mon thérapeute: *"J'ai l'impression d'être branchée au cosmos!"*

Il s'est contenté de sourire. Il le savait. Il avait fait lui-

même la thérapie qui faisait partie de son stage en France. Sa sérénité en était l'un des résultats caractéristiques. Mais je l'ai quand même vu tout excité,- le jour où il a ouvert la porte d'une autre chambre d'écoute en me désignant un enfant avec un casque d'écoute et allongé sur un canapé. « *Cet enfant* », m'a-t-il dit doucement, « *était tellement hyperactif que ses parents pensaient à le mettre dans une institution. Maintenant il s'allonge, calme, pendant trois heures tous les jours en écoutant Mozart.* » Plus tard la mère du garçon et venue suivre le traitement aussi et toute la famille vit en parfaite harmonie.

Pendant toute la semaine, je bougeais dans un état d'exaltation perpétuelle. Avant de commencer ma thérapie, je travaillais sur un roman. Je m'étais arrêtée, complètement bloquée. Soudain les mots se sont mis à couler de nouveau. Je m'asseyais et griffonnais pendant mes sessions et je travaillais encore à la maison jusqu'à minuit, alors que d'habitude je ne pouvais pas écrire l'après midi. (Ce livre avait pour titre " The Selena Tree " (L'Arbre de Lune). Totalement de circonstance.)

Il semblait que je n'avais plus besoin de dormir. Quand j'allais me coucher, ce n'était pas parce que j'étais fatiguée mais parce que le jour suivant allait arriver et que je pensais que je devais me coucher. Pendant des années j'avais eu des difficultés à dormir et je mettais un point d'honneur à me mettre au lit à neuf heures, à lire pendant une heure, à tournicoter pendant encore deux heures, de façon à m'endormir vers minuit et avoir les huit heures de sommeil dont j'avais besoin pour une bonne matinée de travail. Cela voulait surtout dire que je n'avais pas de soirées et que personne dans la maison n'en avait non plus : tous étaient obligés de marcher sur la pointe des pieds et se contentaient de murmurer. Maintenant je les envoyais se coucher pendant que je m'occupais de la maison, tapais à la machine, cuisinais, nettoyait, faisais ma correspondance, et toutes les autres choses qui me passaient par la tête. Et quand je m'allongeais pour dormir, miraculeusement, je dormais !

Une après-midi de ma sixième et dernière semaine, comme j'étais assise à écouter dans ma petite pièce, le thérapeute est entré. Aussitôt je me suis tendue, morte de peur à la pensée qu'il allait me parler. Non seulement je devais rester silencieuse quand il y avait des voix en bruit de fond, mais aussi quand il y avait de la musique.

Il a commencé à parler. Comme d'habitude, j'ai commencé à remuer les mains frénétiquement en disant : « *J'écoute la musique ! Je ne peux pas parler quand j'écoute la musique, je n'ai jamais pu !* »

Il a souri et m'a dit calmement : « *Maintenant vous pouvez.* »

J'ai stoppé net et je l'ai écouté. Je me suis aventurée à lui répondre. Nous avons bavardé de choses et d'autres tandis que la musique jouait, et il avait raison : j'étais guérie.

Je suis allée dans les boutiques et j'ai parlé aux vendeurs, avec un bruissement de voix tout autour de moi. Pas de problème. Je ne pouvais pas y croire. Ni ma famille quand je suis rentrée ce soir là. Je

suis entrée dans la maison et tout le monde s'est arrêté de parler comme d'habitude. « *Continuez* » ai-je dit légèrement, « *cela ne me dérange pas du tout !* »

Maintenant je devenais intensément curieuse de savoir comment c'était arrivé. J'avais demandé plusieurs fois : « Qu'est-ce que le son fait exactement ? » et je n'avais jamais pu comprendre la réponse. Cela ne pouvait pas se dire en 2 mots. (Il faudrait que quelqu'un écrive un livre !) Ça avait à voir avec recharger le cortex du cerveau, avec en plus une sorte de théorie au sujet d'un retour dans le ventre de la mère et d'une renaissance à travers le son. Ce qui était aussi clair pour moi que si je regardais à travers un mur d'eau.

« Ça marche, » disait le thérapeute. « C'est ça qui compte. »

C'était vrai. Depuis ce jour et jusqu'à maintenant, je n'ai plus jamais eu de problème de conversation avec plusieurs personnes – bien que mes filles aient été désappointées au sujet des sacs en papier. Vous voyez, en plus de tout le reste, mon audition a toujours été très bonne, et il y avait quelque chose dans le craquement des sacs en papier qu'on plie qui frappait mes tympans comme des épées. Les jours de courses, donc, pendant qu'on déballait ce qu'on avait acheté à l'épicerie, je prévenais toujours : « Ne pliez pas les sacs tant que je ne suis pas sortie. » et je quittais la cuisine en laissant tous les sacs vides et non pliés.

Aussi les filles avaient espéré que la thérapie améliorerait ça aussi. Mais l'effet du son est d'ouvrir l'oreille à l'audition – et donc pour moi c'était encore pire avec les sacs. Rien n'est parfait !

Comme arrivait le jour où mes sessions d'écoute se termineraient, je commençais à me sentir inquiète. Et si tout ça disparaissait ? Je demandais à mon thérapeute – je le suppliais : « N'y a-t-il pas moyen que je puisse écouter ce genre de musique à la maison ? »

Il m'a assuré qu'il n'y en avait pas. « Vous seriez obligée d'acheter tout ça. » disait-il en agitant la main vers l'équipement. « Ça coûte vingt mille dollars. »

Si j'avais eu les vingt mille dollars, j'aurais acheté tout ça tout de suite.

« Et quand bien même vous auriez l'équipement, vous ne sauriez pas vous en servir. » a-t-il ajouté.

C'était tout à fait vrai. Et étant donné le stade de développement technologique à cette époque, il avait raison, il n'y avait pas moyen. Il ne mentait pas. Simplement il ne savait pas qu'il parlait à quelqu'un à qui le destin venait de faire un clin d'œil.

Après ma dernière session il m'a fait un nouveau test d'audition, et a pu me montrer les changements que j'avais obtenus sur le graphique. Je n'avais pas besoin de regarder le graphique. Un graphique est seulement bi-dimensionnel. Je sentais dans toutes les dimensions complexes de mon corps les transformations qui avaient eu lieu. Sans dire un mot, je l'ai serré dans mes bras et je suis partie. Je

me sentais étrangement seule, déconnectée de l'équipement.

Au fur à mesure que les semaines passaient, j'ai commencé lentement à me déconnecter aussi du cosmos. La merveilleuse énergie vacillait et s'affaiblissait. A la fin de la journée j'étais fatiguée comme tout le monde. De nouveau le sommeil me fuyait, bien qu'il n'y ait plus aucun signe de la maladie qui m'avait conduite à la Thérapie par le Son. La cure avait été efficace, mais je regrettais les effets secondaires. Rien que pour ça, j'aurais recommencé la cure en un clin d'œil.

J'ai essayé de me remonter le moral en allant à quelques réceptions, puisque j'étais maintenant normale audiométriquement parlant. Bien que je puisse parfaitement supporter le son des voix, je me rappelais que je ne pouvais pas supporter les réceptions. J'ai marché dans les champs, en chantant bouche fermée désespérément. Cette technique de chant bouche fermée qu'on m'avait apprise était la seule chose possible que je pouvais faire toute seule. J'ai chanté ainsi jusqu'à ce que les oiseaux migrateurs quittent cette partie du Québec. Cela m'a un peu aidée mais sans les hautes fréquences en support, je chantais dans le noir !

Le blocage de l'écrivain devant sa page blanche me frappa de nouveau, j'étais désespérée. Mais je pouvais quand même faire quelque chose pour ça. J'ai établi un plan : à chaque fois que j'ai été complètement bloquée, je téléphonais à Montréal et je prenais rendez-vous pour faire une session. Les trois heures d'écoute ont toujours remis en route mon inspiration.

Evidemment cela m'obligeait à rester à vie dans les environs de Montréal, ou peut-être de Toronto, où j'avais compris qu'il y avait un autre thérapeute qui pratiquait.

La vie est cruelle, et les circonstances m'ont obligée à déménager deux ans plus tard dans le Saskatchewan. Installée dans une charmante petite ferme ancienne à la campagne dans le Minichinas Hills, j'ai senti que c'était pour moi l'endroit parfait pour vivre et écrire. En fait la vraie place pour écrire est dans ma tête, et j'aurais campé joyeusement au croisement des rues de Peels et de Sainte Catherine si j'avais pu avoir à nouveau cette vitalité sans limites, cette acuité calme et sans médicaments qui m'apportait l'inspiration telle des voix angéliques dans le vent.

Deux ans passèrent, mais mon esprit traînait toujours vers l'est. Coulant comme une rivière souterraine dans mes pensées, j'établissais des plans et des projets pour avoir plus de Thérapie par le Son. Je fus plus d'une fois sur le point de faire une demande pour être Ecrivain Résident à l'université Concordia de Montréal, une idée idiote puisque je ne peux même pas « résider » dans ma propre maison mais dois toujours sortir à l'air libre, ne pouvant pas écrire autrement que sous le ciel.

Certaines personnes ont toute leur vie un souvenir éblouissant, vivace du moment où elles furent demandées en mariage ; ou appris la nouvelle qu'elles avaient gagné à la loterie ; ou eu l'idée d'une grande invention. Toute ma vie j'aurai le souvenir éblouissant et vivace du moment où, un soir, dans ma ferme à la campagne, mon invité, Russ Powell, dit pour meubler la conversation : « *Oh, vous connaissez l'abbaye Saint Peter à Muenster ?* » Je ne la connaissais pas. J'avais juste lu le nom de Muenster sur la carte. « *J'ai un cousin par alliance là-bas, un moine qui s'appelle Père Lawrence,* » continua-t-il, – je réprimais un bâillement –
« *et il travaille avec la même thérapie que celle que vous avez suivie à Montréal.* »

« *Quoi ?* » Je sautais sur mes pieds en renversant ma chaise. Russ me regarda un peu inquiet. « *La Thérapie par le Son ?* »

« *Oui,* » dit-il. « *J'y suis allé la semaine dernière et il m'a fait une démonstration du test d'écoute. Ils utilisent la thérapie pour les étudiants du séminaire Saint Peter.* »

Muenster ? Muenster ? Est-ce que c'était possible ? Russ me décrit le test d'écoute et le matériel électronique. Pas de doute : c'était le même. Sur des milliers de kilomètres carrés de campagne, j'avais atterri sans le savoir à quarante huit miles du paradis !

Le lendemain à l'aube je téléphonais à St Peter et naturellement tout le monde était déjà debout. Le Père Lawrence a écouté ma demande incohérente et m'a invité à souper à l'abbaye. Dans des bâtiments impeccablement tenus, j'ai trouvé une active confrérie d'éducateurs, de fermiers et d'innovateurs. Le Père Lawrence DeMong était une personne chaleureuse et dynamique, un visionnaire pratique qui avait introduit la Thérapie par le Son dans l'école plus de deux ans auparavant. Donc c'était déjà là quand j'avais traversé le pays poussée par... quoi ? Cette force qu'on appelle de tant de noms différents.

« *Je pense que des Maisons Religieuses comme les nôtres doivent aller de l'avant, passer des étapes. Ceci est une nouvelle étape très excitante mais qui ne sera pas passée très rapidement. C'est pour cela que nous, en tant qu'abbaye, avons pris cette initiative.* »

L'initiative ne s'arrêtait pas là. Au dîner je rencontrai le Frère Oswald, qui était versé en aliments bons pour la santé et qui mettait tout son cœur dans l'élaboration des repas – légumes crus, graines de tournesol, tofu, pain noir, infusions. Il pratiquait aussi l'iridologie et soignait les frères avec quelques autres moyens inhabituels. Mais cependant ils ne suivaient pas la Thérapie par le Son. L'écoute prenait trop de temps et ils étaient très occupés.

Après le repas, Père Lawrence m'accompagna dans l'aile du Collège où se trouvait le laboratoire d'écoute. Et c'était là – le même fouillis de machines, pour un montant de vingt mille dollars. Multiplié par deux : car il y avait deux pièces côte à côte, chacune avec son Oreille Electronique, ses bobines et ses bandes et tous les appareils supplémentaires nécessaires.

Je n'arrivais pas encore à réaliser que ce n'était pas un rêve, que j'étais bien dans ce monastère au milieu de nulle part, équipé de tout cet appareillage électronique dernier cri, défrichant de nouvelles voies pour améliorer l'enseignement, la santé et le développement personnel. Je n'arrivais pas à bien entendre ce que me disait ce prêtre barbu en jeans et en sneakers. J'ai cru comprendre qu'il me disait que je pouvais venir écouter autant que je voulais. Était-ce possible qu'il puisse me donner autant de temps pour mon traitement ? Et aussi je me demandais si je serais capable de le payer. Je m'enquêrais du prix. Il éluda ma question d'un geste avec la main.

*« Je vais vous donner une clé de la chambre d'écoute, » dit-il.
« Vous pouvez venir écouter jour et nuit autant que vous voulez. »*

Est-ce que cela voulait dire qu'il viendrait à ce moment pour faire marcher la machine ?

« Ces chambres d'écoute sont utilisées pendant les heures de classe, mais vous pouvez venir aussi tôt que vous voulez le matin ou, si vous préférez, le soir. Vous pouvez y passer la nuit si vous voulez. » Il fit un geste en direction des canapés de la pièce. « Voulez-vous commencer tout de suite ? »

« Mais... et mon programme d'écoute ? » m'aventurais-je à lui demander. Il lui faudrait sûrement en élaborer un d'abord.

« Voici les bandes. » Il me montra une étagère remplie de bandes magnétiques. *« Elles sont toutes étiquetées. Celles à 8 000 Hertz donnent la recharge la plus rapide, mais vous pouvez en écouter d'autres, pour varier. Vous n'avez qu'à vous servir. »*

Je lui dis poliment : *« Mais qui va faire marcher l'équipement, mon Père ? »*

« Vous ! »

Moi ????

« Je vais vous montrer tout de suite, » dit-il rapidement. *« Il me reste quelques minutes avant les prières. »* Avec un œil sur sa montre, il mit en marche toutes les machines, et s'imaginant que je pouvais comprendre l'anglais ordinaire, il dit : *« Vous ajustez l'intensité avec ce bouton, --le levier d'enregistrement a le même effet vous pouvez donc combiner les deux pour faire passer la lumière du rouge au vert, et plus vous le faites, mieux c'est. Ces cadrans contrôlent la latéralisation ; vous pouvez faire commencer la dominance de l'oreille droite à cinq et dix et le faire fonctionner jusqu'à un et dix. Ne vous pressez pas. Celui-ci, c'est le volume et celui-là la mise en marche, n'oubliez pas de l'arrêter quand vous partirez. »*

Je demandais : *« Est-ce que je dois appuyer sur le bouton Arrêt ? »*

« Non, ça s'arrête automatiquement. » C'était déjà ça !

Il prit une des bandes au hasard et l'installa rapidement sur l'appareil. Je pense qu'il a eu l'impression qu'il me montrait comment faire. Finalement j'ai appris à m'en servir de la même façon que j'ai appris à conduire : sur le tas.

Je lui posais quand même la question : *« Comment je saurai quelle bande je dois écouter en premier ? »*

« L'ordre n'a aucune importance. Je vais vous chercher la clé maintenant. »

« *Mais...mais...* » bégayais-je, « *et si j'en fais trop ?* »

« *Vous ne pouvez pas en faire trop. Ce son ne peut pas vous faire de mal. Plus vous écoutez, mieux vous vous sentez. Certains l'ont écouté huit heures par jour, et cela ne leur a fait que du bien.* » Il partit comme une flèche vers le hall.

Je regardais l'Oreille Electronique qui me fit comme un clin d'œil avec ses lumières. Est-ce que cet homme allait vraiment nous laisser toutes les deux toutes seules ?

Le Père revint en courant et me tendit la clé : « *Désolé, je dois filer. Bonne écoute !* » dit-il, et il se dépêcha d'aller prier. J'étais là, debout, la clé dans la main, le parfait symbole. C'était la clé du royaume !

Mais j'avais du pain sur la planche. D'abord je m'assis pour écouter la bande qui défilait déjà sur les bobines. J'étais curieuse d'entendre quelle sorte de musique ils écoutaient ici. Je mis les écouteurs et à ma grande surprise je reconnus le même enregistrement qui avait constitué une partie de ma thérapie à Montréal. Je me demandais si les autres étaient pareils, pourtant ma curiosité ne fut pas rapidement satisfaite. Cela me prit plusieurs heures pour écouter deux bandes d'une demi-heure. Et encore j'avais fait des progrès. Par exemple, après avoir fait tomber et rouler sur le plancher à travers la pièce les bobines des bandes plusieurs fois, j'ai fini par comprendre à quoi servait le petit bouton qui les fixait.

Et chaque bande que j'écoutais était la copie de celles que j'avais pensé avoir été faites spécialement pour moi et pour mon problème particulier. A Montréal j'avais eu la nette impression que la musique et l'ordre d'écoute faisaient partie d'un programme personnalisé. Ici, comme invité de St Peter, on me proposait de tout faire moi-même. Il n'y avait eu aucun entretien préalable sur le test d'écoute – alors qu'ils avaient l'appareil pour faire les tests, il était là dans le coin.

J'avais eu assez de choses à comprendre pour cette nuit, je m'arrêtais là.

Au moment où j'ai tout éteint et fermé la porte à clé, l'abbaye était silencieuse et plongée dans le noir, avec de petites veilleuses dans les corridors pour m'aider à retrouver mon chemin. Les portes extérieures n'étaient pas fermées à clé, sans surveillance, avec seulement quelques vieux arbres qui montaient la garde. La lumière de la lune éclairait doucement le sol et les jardins, et tandis que je marchais vers ma voiture, je pensais à ce que disaient les gens comme eux, au sujet des réponses à vos prières – même si vous courez toujours après, cela vous met sur le chemin.

Je me levais avant cinq heures le lendemain matin afin de pouvoir être à l'abbaye aux alentours de six heures. Comme ça je pourrais avoir trois heures d'écoute avant que l'école ne commence. Je n'arrivais pas encore à y croire vraiment jusqu'à ce que je mette ma clé dans la serrure et que je constate qu'elle tourne, me permettant

d'entrer dans la pièce qui allait devenir mon deuxième domicile. C'était une grande pièce pleine de lumière, avec des fauteuils inclinables et des canapés. De grandes fenêtres donnaient sur le ciel de la campagne et, en dessous, de grandes étendues de gazon parfaitement tenu. Cette fois j'avais renoncé à la couture. J'avais apporté un thermos de thé et mon bloc de papier à écrire. J'avais apporté mes espérances... et elles promettaient d'être réalisées. A neuf heures, une petite dynamo avait recommencé à tourner dans ma tête, mais je savais bien que cela prendrait environ une semaine pour qu'elle retrouve sa puissance d'avant. Je pensais à la façon dont les gens baisent leur sol natal en revenant après un long exil. J'aurais pu embrasser le plancher !

Il ne valait mieux pas, car les étudiants entraînaient quatre ou cinq grands gaillards, lançant des regards curieux sur moi et mes écouteurs. Père Lawrence avait dit que je pouvais rester et partager les installations avec eux quand je voulais, puisqu'il y avait plein d'écouteurs avec de petites boîtes Volume/Balance sur le plancher auxquelles les brancher. Plus tard, il me dit que cela avait fait du bien à ces jeunes de voir que quelqu'un venait ici écouter leurs bandes de sa propre volonté. Pour eux c'était obligatoire, naturellement, puisqu'ils étaient à l'école. Mais obligatoire ou volontaire, le résultat était le même. Je les regardais, émerveillée, prendre leurs écouteurs, les brancher et s'étendre sur les canapés. Si mon école avait été comme ça, qu'est-ce que je n'aurais pas été capable de faire maintenant ?

Je leur proposais de changer la bande que j'écoutais s'ils en préféraient une autre. Ils me dirent qu c'était ok, que ça n'avait pas d'importance, ils mirent leurs écouteurs et commencèrent à dormir.

Tout cela se mettait en place dans ma tête. Quelque soient les bandes et leur ordre d'écoute cela ne faisait aucune différence. J'avais découvert que tout cet ensemble de bandes était le même que ce que j'écoutais à Montréal et compris que les matrices étaient faites par le Docteur Tomatis à Paris et achetées par les thérapeutes qui alors en faisaient des copies. La valeur thérapeutique n'était ni dans la musique, ni dans l'ordre d'écoute mais bien dans le filtrage et l'effet de l'Oreille Electronique. Les hautes fréquences étaient imprimées sur chaque bande et jouées au patient à travers l'Oreille Electronique. Vous pouviez choisir n'importe laquelle et avoir le même résultat si vous l'écoutiez suffisamment longtemps. Le seul problème est que cela devient lassant, c'est la raison pour laquelle les musiques étaient variées.

Il y avait aussi des variations dans le niveau de filtrage. Une bande d'une demi-heure commençait normalement et était ensuite filtrée jusqu'à 8 000 Hz. La suivante était entièrement à 8 000 Hz. La troisième commençait à 8 000 Hz pour finir normalement. C'était ça, le programme d'écoute. Il n'y avait aucune déception à l'appeler comme ça ; c'est juste que le programme était le même que celui de Montréal et soulignait le fait que vous n'aviez qu'une seule chose à faire : écouter la musique. Au bout d'un certain temps le cerveau s'harmonise et prend de l'énergie. A ce moment là, il commence à envoyer les bons signaux au reste du système et on se sent bien au lieu de mal.

Père Lawrence reconnut qu'il était arrivé à la même conclusion. Mais il disait quand même qu'il était utile de faire un test d'écoute aux étudiants ; cela permettait de faire un meilleur diagnostic et les progrès des étudiants pouvaient être vérifiés.

Un point à souligner : à la fin du trimestre, on m'a demandé de faire une petite conférence en classe d'anglais. Je lu une de mes pièces et ensuite une élève se leva pour donner son avis. Elle parlait avec beaucoup de facilité. Quand elle a eu fini, Sœur Myriam Spenrath, son professeur d'anglais, me dit : *« Il y a un an, cette étudiante avait un tel défaut de prononciation qu'on pouvait à peine la comprendre. Elle a suivi le programme de Thérapie par le Son, en écoutant une heure par jour pendant un an. Son dernier test d'écoute a montré une amélioration de 80%. »*

Je n'avais remarqué aucun défaut de prononciation pendant que la jeune fille parlait. Je me demandais pourquoi ils avaient besoin d'une machine pour constater son amélioration et ne pouvaient pas le mesurer simplement en l'écoutant. Mais c'est ça, la science !

En même temps, je pouvais comprendre pourquoi la thérapie avait besoin d'être encadrée par une structure pour traiter le public. Il a été établi que le temps moyen nécessaire pour obtenir un résultat se situait entre 100 et 200 heures. Donc mes premières six semaines, à 15 heures par semaine, en approchaient et avaient atteint leur but qui était de soigner mon intolérance aux sons croisés. Si les six semaines n'étaient pas suffisantes pour rendre permanent ce merveilleux cadeau énergétique qui l'accompagnait, hé bien, cela n'avait jamais été présenté comme un des traits principaux de la thérapie. C'était simplement un bonus qu'on avait pour un moment, et que moi, je voulais avoir toute ma vie.

Maintenant une question se posait : était-il possible d'établir une connexion permanente avec ce merveilleux réservoir d'énergie, réservoir auquel nous sommes généralement reliés par un tuyau bouché ? Aussi loin que j'ai pu chercher, personne n'a jamais écouté suffisamment longtemps pour le savoir. A moins d'intenses souffrances, la thérapie demande beaucoup trop de temps. Personne ne veut s'asseoir pendant des heures, impuissant, branché à une machine, alors que dehors, la vie et toutes ses demandes frappe à la porte. Même le père Lawrence qui dirigeait le programme m'a avoué qu'il ne venait s'asseoir dans le laboratoire d'écoute que lorsqu'il était terriblement fatigué, ou qu'il voulait se préparer à quelque test d'endurance.

Et bien si c'était là la seule question, j'étais prête à servir de cobaye. Je m'installais dans une routine que j'étais décidée à suivre autant de temps qu'il faudrait. Me levant à quatre heures tous les jours, je quittais la maison à cinq, arrivais en voiture à l'abbaye à six, et écoutais seule pendant trois heures en écrivant. Mon travail avançait bien et j'en venais même à apprécier le côté technique de la manipulation des bandes et des bobines. Contrôler l'Oreille Electronique moi-même me donnait une sensation de contact direct, le sentiment de

diriger ma vie moi-même au lieu qu'elle soit contrôlée par quelqu'un d'autre dans la pièce attenante. Je commençais à bien me débrouiller avec ce fabuleux équipement et je n'en revenais pas qu'on m'ait autorisée à rester toute seule avec. Il y avait aussi des douzaines de boutons et de leviers pour faire les enregistrements. Ceux-la, je les regardais avec crainte et m'abstenais soigneusement d'y toucher.

J'ai mis la bande avec les sons grinçants, j'ai fait un essai avec le micro ; j'ai aussi essayé les chants grégoriens. La recharge énergétique par la voix en combinaison avec l'oreille était extrêmement efficace et j'ai pu en ressentir l'effet immédiatement. Mais je n'arrivais pas à me débrouiller avec le micro, aussi j'ai décidé de faire mon chant dans la campagne où j'avais l'habitude de marcher plusieurs kilomètres chaque jour. Il me vint l'idée de me boucher les oreilles avec du coton pour avoir une meilleure résonance en retour, et j'en ressentis un très bon effet. La raison pour laquelle chanter bouche fermée a très bien marché pour moi, alors que ça n'avait pas marché pendant mes promenades au Québec, c'était que maintenant j'étais boostée par l'énergie quotidienne des hautes fréquences. Je devais découvrir par la suite que je pouvais chanter juste, ce que je n'avais jamais pu faire avant.

Après environ une semaine j'avais retrouvé le niveau d'énergie que j'avais pendant la thérapie à Montréal. A cause de ce travail de base, tout le processus était beaucoup plus rapide cette fois. Environ au milieu de la semaine je suis une fois de plus passée dans cet océan de fatigue, mais j'en suis sortie après un jour ou deux. Malgré mon lever à 4 h du matin je débordais d'énergie toute la journée et une fois de plus j'étais capable de supprimer ma sieste dont j'avais eu toujours besoin après le déjeuner. Le temps était très précieux pour moi et j'avais toujours été contrarié par le temps passé à dormir – spécialement pendant le journée. Je commençais à vraiment fatiguer après le dîner et j'en venais à souhaiter de vivre à côté de l'abbaye, car je savais qu'une demi-heure d'écoute m'aurait remise sur pied pour la soirée.



Les deux heures par jour que je devais passer sur la route représentaient vraiment une perte de temps, mais j'essayais de ne pas m'en faire. Cela valait tellement le coup. Je passais le trajet à écouter des symphonies sur mon Sony walkman, une nouvelle acquisition que je chérissais par-dessus tout. Le Père Lawrence l'a remarqué un jour et a été immédiatement intéressé. C'était avant que tout le monde, y compris son frère, en ait un, et c'était une nouveauté merveilleuse. En fait, ce qui l'intéressait c'était d'en avoir un pour son frère dont c'était l'anniversaire quelques jours plus tard. Toujours préoccupé de fréquences, il m'a demandé jusqu'à quelles fréquences l'appareil allait.

Sound Therapy, Music to recharge your brain
By Patricia Joudry & Rafaele Joudry

Comme si je le savais ! J'ai vérifié sur le mode d'emploi le soir même, et le lendemain matin je le lui dis. C'était 16 000 Hz.

« 16 000 ! » s'exclama-t-il. « Mais c'est suffisamment haut pour que vous puissiez faire votre thérapie sur le Walkman. »

Nous nous tenions en plein milieu de l'entrée principale, dans une flaque de lumière qui se déversait sur nous par les grandes fenêtres. Il portait sa robe noire et derrière lui le soleil éclairait le standard, la fille habillée en rose derrière la vitre, lumineuse comme un poisson tropical. Les détails sont gravés dans ma mémoire, parce que c'est un de ces moments qui vous marquent de leur empreinte pour toute la vie.

« Achetez quelques cassettes – métal-, » dit-il avec excitation. « Une demi douzaine ça devrait aller. Apportez-les avec vous demain. Je vais brancher un lecteur enregistreur de cassettes dans le labo et je vais prendre un jour de congé et nous allons enregistrer tout le programme pour vous. » Il me dit que même si leur équipement pouvait aller jusqu'à 20 000 Hz, il fallait avoir une oreille très sensible pour entendre 16 000 Hz. Et il savait que les imitations bon marché du walkman n'avaient pas ce niveau, il semblait qu'en écoutant un peu plus longtemps les cassettes le Sony pouvait me rendre l'effet complet de la thérapie.⁴

Je rentrais chez moi pied au plancher. L'après midi même j'allais acheter mes cassettes métal. Quand j'ai vu le prix j'en suis resté comme deux ronds de flan. Par au rapport au prix normal horaire de la thérapie Tomatis je pouvais me la payer en entier.

Le jour suivant le labo d'écoute fut fermé aux étudiants. Certains d'entre eux sont allés écouter dans l'autre chambre d'écoute, pendant que le reste allait nettoyer les classes et semblait trouver ça beaucoup plus agréable. Le Père Lawrence était expert dans l'art de l'enregistrement appuyant sur des boutons et allumant des lumières mystérieuses. Complètement sidérée je le regardais jongler avec les fils tourner des boutons et des cadrans, supervisant la danse des flèches. Je pensais à nouveau que l'Eglise avait bien changée. Autrefois il aurait été brûlé sur un bûcher pour ça.

A la fin de l'après midi, il me remit les six k7 en mains et dit : *« Vous allez nous manquer, mais maintenant vous pouvez faire tout votre écoute à la maison. »*

Ainsi maintenant ma prière était totalement exhaussée et il n'y avait plus rien à faire.

« Non vraiment ? »

⁴ * il a été établi depuis qu'il suffit de 15 000 Hz

Il arriva que le jour suivant je ne puisse faire mon écoute à la maison, parce que c'était le jour des courses, ce qui m'avait toujours remplie d'épouvante. Bien que je puisse tolérer maintenant un brouhaha de voix, je restais sensible à l'atmosphère et je ne pouvais pas supporter le bruit de la circulation ou l'environnement psychiquement écrasant des supermarchés ou des rues commerçantes. Ma fille conduisait et je l'aidais ; elle regardait et décidait car mon esprit était bloqué ; ce n'était pas la fille qui m'avait fait connaître la thérapie par le son, mais la plus jeune, Felicity, celle avec laquelle je vivais en parfaite harmonie absolument pas gâchée par son indifférence totale envers la découverte qui avait changé ma vie. Elle aimait le rock (ce qui nous avait habituées depuis longtemps à avoir des écouteurs dans la maison), elle pensait que Tomatis était un vieux croûton qui ne savait pas vraiment ce qu'était la vraie musique quand il l'entendait.

Eh bien, si je ne pouvais pas écouter ma nouvelle thérapie sur cassettes à la maison, je pouvais au moins l'emporter avec moi. J'écoutais la musique pendant les 40 minutes de trajet jusqu'à Saskatoon, et pendant la demi-heure nécessaire pour trouver une place de parking, avec le volume suffisamment bas pour que nous puissions parler. Et puis j'ai continué à l'écouter, le Walkman™ dans mon sac en bandoulière pendant que nous allions dans les boutiques. Bientôt une chose incroyable devint évidente. C'était comme si je marchais dans un champ de bataille avec un bouclier devant moi la tête protégée par une armure. Le bruit était encore là ; mon esprit enregistrait ce fait comme une information sans signification particulière. Même si cela me provoquait une agitation mentale, celle-ci ne pouvait briser le mur d'atmosphère harmonieuse que je m'étais créé.

Après une heure ou deux, alors que j'aurais du normalement être dans un état lamentable, j'étais en train de découvrir que faire les courses pouvait être amusant. Je voulais continuer les courses. Mais nous n'avions pas le temps. « *Mais ce fut une journée à marquer d'une pierre blanche.* » Comble de malchance - ou signe du destin - notre vieille Volvo tomba en panne trois fois au milieu de la circulation, faisant de nous le point de mire pendant que nous attendions le dépanneur. Je devais vraiment avoir l'air étrange assise dans mon manteau de tranquillité avec mes écouteurs et n'ayant vraiment pas l'âge d'un drogué de la musique. Les gens qui me regardaient auraient été encore bien plus surpris s'ils avaient pu entendre ce que j'écoutais.

La pensée qu'ils pourraient l'écouter un jour n'a pas écloé ce jour là, mais la graine en avait été plantée dans les profondeurs sereines de mon esprit. Ce fut le lendemain matin alors que je marchais dans la campagne avec mon Walkman™, écoutant ces douces hautes fréquences pour la première fois à ciel ouvert que l'idée explosa. Ce cadeau qui avait atterri sur mes genoux n'était sûrement pas pour moi toute seule - ou pour les quelques personnes qui le connaissaient déjà. Pour le moment c'était limité à quelques élus, à ceux qui vivaient à Toronto ou Montréal, et qui pouvait payer le prix – plus spécialement les trois heures par jours assis immobiles – ceux là c'était ceux qui en

avaient vraiment besoin. Mais tout le monde en a un peu besoin. Qui n'a pas besoin de plus d'énergie, plus de temps, plus de tranquillité d'esprit ?

Beaucoup de gens possédaient déjà un Walkman™. Même s'ils avaient besoin d'en acheter... L'alternative était la suivante acheter un équipement à 20 000 Hz ou à 20 000\$ ce qui nous met le Hz à 1\$, or le Sony Walkman™ à 16 000 Hz au prix de, disons, 100\$ (certains modèles font plus, d'autres moins) nous met à 1/160ème du coût initial. D'après mon expérience en ville le jour précédent, le fait qu'il ait une bande passante de hautes fréquences moins élevée ne faisait pas beaucoup de différence et une fois que les gens auraient les cassettes de thérapie, ils pourraient les écouter à la maison sur leur lecteur dont la plupart sont à 18 000 ou 20 000 Hz.

Qui allait faire que cela allait se faire ? Je regardais l'immensité du ciel au dessus de la campagne, je sus que j'étais élue. Je trébuchais sur une taupinière, ce qui m'ouvrit des perspectives et m'encouragea à m'asseoir par terre pour penser à tout ça.

Je devais me renseigner sur le sujet, écrire quelque chose dessus, en parler beaucoup, et faire des expériences avec les cassettes pour voir si elles pouvaient marcher aussi bien que la thérapie normale. Cela voulait dire mettre quelques cassettes en circulation. Je ne pouvais pas bien sûr copier les bandes de Tomatis et les mettre en circulation donc je devais fabriquer les miennes. Je devais faire une matrice.

Cela voulait dire que je devais découvrir comment la musique était filtrée – et le faire. Les thérapeutes obtiennent la musique déjà filtrée, et la font simplement passée à travers l'oreille électronique directement jusqu'au patient, je devais donc filtrer la musique et l'enregistrer selon le même processus avec l'oreille électronique.

Oh mon Dieu, il allait falloir que je comprenne l'oreille électronique ! Mais après tout pourquoi étais-je en train de me secouer les méninges si fort, si ce n'était pas pour comprendre plus, apprendre plus, faire plus de ma vie ? Après tout si j'étais obligée d'en faire un peu plus que ce que j'avais demandé c'est parce que j'avais oublié à qui je le demandais.

Je retournais à St. Peter l'après-midi même et j'expliquais pourquoi j'étais de retour si rapidement. Je voulais faire connaître la Thérapie par le Son version économique, qu'on pouvait faire soi-même et en bougeant, à un public plus large. Les moines accueillirent cette idée logique et pratique comme étant « inspirée ». Ils m'offrirent d'utiliser tout leur matériel et toute l'aide dont je pouvais avoir besoin pour m'en servir. Je mentionnais alors que je ne savais même pas comment la musique était filtrée. Ils m'expliquèrent que le filtrage était fait par deux machines qu'ils avaient déjà à l'Abbaye afin de filtrer les voix des mères (je vous en parlerai plus tard).

« *C'est un peu compliqué* », dit le Père Lawrence avec bonne humeur.

Un peu ? Quand je me suis retrouvée face à face avec ces filtres, le cœur m'a manqué. Les moines se rassemblèrent autour de moi. « *Vous pouvez y arriver !* » disaient-ils.

Il y avait un expert en son dans l'Ordre, un jeune frère avec la patience de Job, et il eut la lourde tâche de m'apprendre le Catéchisme de l'Electronique.

Et peu à peu le mystérieux devint compréhensible, le complexe me livra ses secrets qui se révélèrent finalement assez simples. Enfin je veux dire possibles. J'appris à enregistrer la musique qui était enregistrée sur des bobines, tout en filtrant les fréquences basses imperceptiblement, de façon à ce que l'oreille ne se rende même pas compte de ce qui était en train de se faire et s'habitue sans douleur aux sons aigus qui sont l'ambrosie du cerveau. En même temps c'était enregistré à travers l'Oreille Electronique. Mais pour passer des bobines aux cassettes, il y avait un problème de distorsion des hautes fréquences.

Comment le résoudre, c'est ce à quoi je devais m'atteler. Tout le monde était très occupé ici, et je ne pouvais à tout moment appuyer sur le bouton du central téléphonique – celui que j'utilisais le plus – pour appeler Frère William. C'était l'été ; l'école était finie et le laboratoire d'écoute, maintenant converti en studio d'enregistrement, était tout à moi ! En plus de l'équipement de départ il y avait maintenant 2 lecteurs-enregistreurs de cassettes, une platine, un ampli et les deux gros égaliseurs noirs et leurs adaptateurs spéciaux pour filtrer les fréquences. A cela j'ajoutais quelques machines électriques de mon cru : ma machine à écrire, une théière pour mon thé, un générateur d'ions négatifs (n'entrons pas dans ce sujet pour le moment) et une lampe avec un long fil pour pouvoir examiner encore plus minutieusement les leviers numérotés, au milieu de la nuit. Je suis surprise de ne pas avoir plongé le monastère entier dans les ténèbres éternelles. Il y avait tant de fils électriques partout qu'un étranger arrivant là se serait cru dans un nid de serpents. J'ai appris à m'y retrouver, traînant encore d'autres fils qui sortaient de mes oreilles, et je me suis retrouvée parfois tellement enchevêtrée dedans que j'étais obligée d'avoir recours à la prière – ou quelque chose dans le même genre – pour m'en sortir.

En fait il n'y avait pas tellement de risque qu'un étranger veuille entrer. De tout l'été, les visiteurs qui passaient la porte s'arrêtaient pétrifiés. Cet endroit avait plus l'air d'appartenir à Buck Rogers⁵ qu'à Dieu. Mais Dieu montre Son côté scientifique de nos jours et si quelques fois ça tombe du côté obscur, c'est une raison de plus pour attraper au vol ce qui est lancé du bon côté et s'enfuir avec.

Je faisais des expériences et j'apprenais tout en même temps, travaillant tous les jours jusque tard dans la nuit. Mon

⁵ Personnage de série TV de science fiction.

apprentissage avait commencé à la base, et j'atteignais les sommets ! La combinaison de la musique filtrée avec l'Oreille Electronique en un seul processus présentait des problèmes que personne n'avait rencontrés auparavant. Même les gens ayant une bonne connaissance de l'enregistrement des sons n'avaient jamais essayé. C'est là que l'ignorance totale présente des avantages. Je ne savais pas que ça ne pouvait pas marcher, alors je trébuchais comme une aveugle en cherchant des réponses. Pas tout à fait comme une aveugle : les moines m'avaient donné quelques trucs quand ils passaient la tête par l'entrebâillement de la porte pour voir où j'en étais. Quelques uns s'aventurèrent un cran plus loin et me demandèrent s'ils pouvaient écouter ; ils s'étaient en fait toujours demandé qu'est-ce que ça pouvait bien être que la Thérapie par le Son.

Mon conseiller le plus important était le Père Andrew, Proviseur du Collège. Il avait une bonne connaissance de la musique et savait se servir de l'équipement. Un jour, en passant me voir, il me donna par hasard un conseil qui devait s'avérer crucial – une chose à laquelle je n'aurais jamais pensé en mille ans.

Je me suis fait beaucoup d'amis. Frère Oswald, toujours prêt à repérer les moyens étranges pour se soigner, venait me voir à ses moments perdus, pour parler santé et médecines parallèles. Il les connaissait toutes. J'ai appris beaucoup au sujet de l'iridologie. L'iridologie n'était pas encore très connue du grand public à cette époque, alors n'essayez pas de me faire croire que la vie monastique veut dire être coupé du progrès humain. Il me semble tout à fait vrai qu'on a besoin de recul pour avoir une vue plus large et moins sélective des choses.

Le Père Lawrence était toujours dans les environs. En tant que thérapeute par le son de l'Abbaye, il avait quelques patients à l'extérieur qui venaient l'été. Il utilisait l'équipement de la pièce à côté, puisque j'occupais totalement celle-ci, et les traitait de la même façon que moi : il leur montrait comment ça fonctionnait et il les laissait se débrouiller. L'une de ses patientes était Sœur Anne Honig de Edmonton ; elle passait ses vacances à l'Abbaye qu'elle avait choisie en raison de la Thérapie par le Son. Elle faisait partie des visiteurs qui osaient me demander ce que je faisais. Nous avons partagé des thés de minuit et elle a essayé quelques unes de mes cassettes. Quelques uns des moines aussi testaient mes cassettes, en utilisant mon Walkman™. Je l'ai souvent prêté pour la journée et quelques fois j'ai eu du mal à le retrouver au moment où je voulais rentrer chez moi. Je ne faisais jamais le trajet sans lui.

En conduisant pour rentrer chez moi la nuit ou au petit matin j'écoutais les cassettes que j'avais faites dans la journée pour les vérifier. Et c'était après avoir écouté des hautes fréquences pendant huit ou dix heures d'affilée. Quand je voyais le ciel miroiter au Nord je pensais que cela pouvait venir de mon imagination. Malgré tout, en dépit de cette perpétuelle excitation, le sommeil venait me prendre comme un bébé. C'était tout à fait vrai que la relaxation devenait plus

profonde en même temps que l'énergie augmentait, et cette expansion est l'indication d'une vie en expansion.

Il arrivait maintenant qu'au moment où je voulais entrer dans la pièce d'enregistrement, je me cognais dans un moine ou un autre, s'excusant d'utiliser mon espace mais comme tout était en ordre de marche il pensait qu'il pouvait faire quelques cassettes pour lui. Le Père Lawrence avait persuadé le Muenster Elks, une association résolument tournée vers l'avenir, de nous donner un certain nombre de Walkmans™, et il était allé acheter une centaine de cassettes métalliques. Il m'expliqua qu'on faisait des économies en achetant par quantité, ce que je savais déjà parfaitement.

Enfin il pouvait utiliser le merveilleux son revitalisant qu'il avait apporté à l'Abbaye ; il pouvait l'écouter – car il n'en prenait jamais le temps. Prêtre de la paroisse, éducateur, thérapeute, il pouvait enfin être tout à la fois, marchant à grandes enjambées avec ses écouteurs et son Walkman dans la poche de sa robe. C'était une bénédiction, me dit un autre frère, parce qu'il n'avait jamais pu dormir bien avant de commencer la thérapie, et la première prière du matin vous appelle que vous ayez dormi ou non.

Frère William, mon mentor, devait partir pour étudier pendant un an dans un séminaire des Etats-Unis et les lecteurs de cassettes y étaient interdits. Il a obtenu une permission spéciale pour apporter son Walkman Sony™ et sa Thérapie par le Son, en tant qu'aide pour étudier. Soeur Anne, dont la thérapie s'était très bien passée et qui appréhendait beaucoup d'être obligée de s'en passer, repartit pour Edmonton avec un Walkman™ et six paquets de cassettes.

A la fin de l'été, une demi-douzaine de moines, une poignée de sœurs et le concierge se promenaient autour de St Peter avec leurs écouteurs. Transféré à Ottawa, le Père Lawrence fit le trajet seul au volant de sa voiture avec un minimum de sommeil (quelques petits sommeils), en écoutant les cassettes de thérapie pendant tout le chemin.

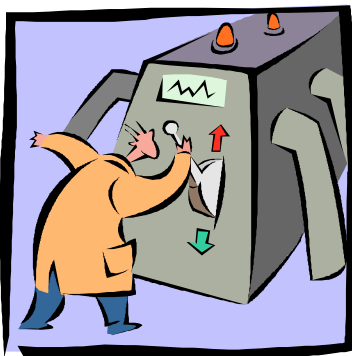
L'information se répandit au Couvent des Ursulines de Bruno pas très loin. Deux de leurs sœurs âgées souffraient de la maladie d'Alzheimer, cette épouvantable dégradation du cerveau et pour laquelle il n'y a rien à faire. Est-ce que la Thérapie par le Son pourrait être de quelques secours ? Elles achetèrent quatre Walkmans™ et une collection de cassettes. Six semaines plus tard l'équipe de l'infirmerie signalait que l'Alzheimer des deux sœurs s'était beaucoup amélioré, qu'elles étaient plus calmes, moins énervées et qu'elles écoutaient la musique avec plaisir pour se détendre.

Le problème à Ottawa était que le Père Lawrence ne pouvait plus beaucoup écouter, parce qu'à chaque fois qu'il rencontrait des enfants avec des problèmes sérieux, il leur donnait tout.

Sound Therapy, Music to recharge your brain
By Patricia Joudry & Rafaele Joudry

Au début de l'automne, on prit la décision à St. Peter d'introduire le système sur Walkman pendant les cours, de façon à ce que les élèves puissent écouter en même temps qu'ils étudiaient. Il fallait faire plus de cassettes. Mais l'équipement du studio d'enregistrement avait été démonté. Frère William était parti, Père Lawrence était parti. Beaucoup de moines savaient à peu près comment faire marcher le moulin à enregistrer mais cela voulait dire qu'il fallait entrer dans le compliqué. Devinez qui ils ont appelé au secours ?

J'avais été tellement occupée pendant tout l'été que quelque chose m'avait échappé. C'est une après-midi, comme je m'asseyais totalement concentrée à faire marcher quatre machines en même temps que cela m'a frappé. J'étais celle qui n'était même pas capable de faire marcher un grille-pain !



Quelle était la cause de cette transformation ? C'était le son lui-même, éveillant mon esprit à des ressources qui étaient enfouies, qui ronflaient en fait, si profondément endormies qu'elles auraient été enterrées avec moi sans avoir montré le bout de leur nez.

Et qu'est-ce qu'il y avait encore d'autre qui dormait là, qui dort dans chacun ? On nous répète que même les génies n'utilisent que dix pour cent de leur cerveau. A l'intérieur de ces dix pour cent un génie nommé Tomatis a trouvé un chemin pour nous permettre de faire une virée dans le potentiel illimité des 90 % restants.

Oh et puis au fait, vous pouvez plier tous les sacs en papier que vous voulez autour de moi du moment que j'ai mis mes écouteurs d'abord !

Chapitre 3

L'Effet Tomatis

**« Nous sommes des créatures de son. Nous vivons dedans et il vit en nous. Mais c'est un fait que nous avons oublié, tout comme le poisson oublie qu'il vit dans l'eau. »
Dr. Alfred Tomatis**

Le Docteur Tomatis était intrigué par les travaux faits sur les oisillons pas encore éclos, montrant qu'ils étaient capables de reconnaître les chants de leurs mères. La conclusion de l'étude l'intéressa au plus haut point : *« Les œufs d'oiseaux chanteurs couvés par des mères non-chanteuses donnent des oiseaux non-chanteurs. »*

Était-il possible qu'un phénomène similaire puisse arriver in utero entre une mère humaine et son enfant ? Développant l'hypothèse qu'à un moment donné durant sa vie prénatale, le fœtus peut être capable d'entendre les sons produits par la voix de sa mère, le Dr. Tomatis décida d'explorer le monde sonore intra-utérin.

Il enveloppa un micro et un haut-parleur dans une fine membrane de caoutchouc et les immergea dans l'eau. Le haut-parleur était connecté à une bande enregistrée avec la voix de l'une de ses clientes. Le micro était connecté à un magnétophone enregistrant le son en provenance du haut-parleur dans l'eau. Le son était extraordinaire. Cela lui rappelait la profonde nuit africaine au bord de l'eau, avec des hautes fréquences inhabituelles, la plupart au dessus de 8 000 Hz. Quand il fit un test sur ses patients, l'écoute de la voix de leur mère à travers une épaisseur d'eau, il jeta les bases d'une nouvelle recherche sur la vie fœtale. Depuis il bien été prouvé que le fœtus entend. Son oreille est fonctionnelle à partir du quatrième mois, et à partir de ce moment là il entend la voix de sa mère et enregistre tous les sons de sa vie végétative.

Au début de ses expériences, on a envoyé au Dr. Tomatis un enfant autiste de 14 ans qui apparemment avait coupé toute communication avec l'extérieur à l'âge de quatre ans. Un enregistrement filtré de la voix de la mère fut réalisé et on le fit entendre à l'enfant. Les résultats furent dramatiques : le garçon éteignit les lumières de la pièce

et se roula en position fœtale sur les genoux de sa mère et suçà son pouce pendant toute la séance. Le Dr. Tomatis réduisit graduellement le filtrage jusqu'à ce que la voix devienne un son normal transmis par l'air. Pendant que le filtrage diminuait le garçon commença à babiller comme un enfant de dix mois. C'est ainsi que le terme de « naissance sonique » fut inventé, pour qualifier le passage d'une audition en milieu liquide à une audition en milieu aérien, ce qui est le cœur de l'image et du concept de la thérapie par le son de Tomatis. (On ne nous dit pas ce qui est arrivé à cet enfant autiste en particulier, mais d'autres semblent avoir été aidés par les sons filtrés.)

Le Docteur Tomatis dit : *« Au moyen de sons filtrés qui sont le support d'une façon d'entendre mémorisée autrefois, nous réveillons la relation la plus ancienne et la plus désirée : la relation avec la mère. Il n'y a aucun doute possible. On la trouvera in utero. Afin de retrouver ce même procédé, nous provoquons une résurgence de cette première façon d'entendre. »*

Le résultat de ce travail est un traitement efficace pour les enfants qui ont des problèmes d'apprentissage, de communication et de perception. Le thérapeute enregistre la voix de la mère filtrée en hautes fréquences, lisant une histoire que l'enfant aime bien. La voix est ensuite relayée jusqu'à l'enfant à travers l'Oreille Electronique.

Un thérapeute disait : *« Il faut avoir assisté à une de ces séances inoubliables pour vraiment saisir l'impact d'une telle entreprise. En écoutant la voix maternelle filtrée, l'enfant change de relation avec sa mère ; il devient plus affectueux et plus proche, à la grande satisfaction de celle-ci car elle se sent plus aimée et nécessaire. Au fur à mesure des séances le comportement de l'enfant change, tant à l'école qu'à la maison. Les parents nous disent que leur enfant est plus présent, qu'il écoute mieux, qu'il comprend mieux ce qu'on lui dit, il est plus facilement concentré et participe beaucoup plus à la vie de la maison. Parce qu'il commence à être capable d'analyser les messages sonores qui lui parviennent de cette façon, le monde lui devient plus compréhensible. Nous voyons ici l'importance du pouvoir de discrimination de l'oreille. A partir de là on peut envisager un enseignement spécifique pour de tels enfants et on peut en attendre l'intégration de notions telles que les règles de grammaire. Il devient capable d'apprendre en une demi-heure ce que sa mère et son professeur ont essayé de lui apprendre pendant des années. »*

Tomatis dit que lorsqu'il est impossible d'enregistrer la voix de la mère, on peut simplement faire le programme d'écoute de musique filtrée. Un grand nombre de problèmes avaient été résolus par la Thérapie par le Son dans le court laps de temps qu'elle avait été utilisée ; et on l'utilise de plus en plus car elle a montré qu'elle pouvait aussi être bonne aussi bien pour ceux qui ont des problèmes que pour ceux qui n'en ont pas. Sœur Miriam de St. Peter m'a rapporté avoir diné dans une famille qui avait acheté Walkmans™ et cassettes pour leurs 3 enfants. Les enfants entrèrent après avoir joué et prirent chacun leurs écouteurs au lieu de s'installer devant la télévision. Ils appréciaient la musique filtrée, comme

la plupart des enfants l'apprécieront s'ils ne sont pas forcés. Dans ce cas précis, la thérapie était utilisée à titre préventif plutôt que pour soigner.

Le jeu est un élément important pour prévenir différents troubles. Des études ont montré que les activités corticales et sous-corticales doivent être équilibrées pour maintenir l'organisme stable. Les enfants reçoivent à l'heure actuelle une overdose d'activités corticales, parce qu'ils ont de moins en moins de temps libre et de plus en plus de travail scolaire. L'école exige des activités corticales pendant les neuf dixièmes du temps qu'on y passe. Il n'est pas naturel pour un enfant de soumettre son activité sous-corticale au contrôle du cortex pendant autant d'heures dans la journée. Pour un enfant en train de grandir, la surcharge unilatérale du cortex peut causer des dommages irréparables. L'augmentation des hypertensions et des névroses infantiles devrait nous donner un sérieux avertissement concernant leurs besoins de liberté et de loisir.

Le trouble de la lecture, connu sous le nom de dyslexie, est devenu une plaie moderne. Le problème n'existait pratiquement pas dans la génération précédente. Aujourd'hui c'est un mal rampant qui affecte, paraît-il, plus de la moitié de la population. L'enfant dyslexique est celui qui a des difficultés d'apprentissage de la lecture qui sont incompatibles avec son potentiel intellectuel. De tels enfants sont généralement considérés comme apprenant lentement, et seront peut-être étiquetés comme stupides ou même retardés mentaux. Les enfants brillants sont quelques fois inséparables des enfants moins doués : ils n'aiment pas l'école, ils détestent apprendre, ils ont du mal à se concentrer, ils refusent de faire des efforts. Si leur trouble n'est pas découvert ils vont devenir des adultes insatisfaits, frustrés, dont les occupations n'atteindront jamais le niveau de leurs possibilités.

Tomatis a traité avec succès plus de 12 000 dyslexiques dans les centres qu'il a établis en Europe et en Afrique. « *Nous lisons avec nos oreilles.* » dit-il. Un enfant peut être dyslexique avant même de savoir ce que c'est qu'un mot écrit. La lecture n'est pas un processus mécanique de décryptage de symboles. Les enfants ne donnent pas des noms à des lettres quand ils lisent, mais plutôt ils écoutent leur propre voix, qu'ils lisent en silence ou à voix haute. Ils écoutent aussi ce que l'auteur a à dire. Lire est essentiellement un acte de communication, et les enfants ne seront pas capables de communiquer s'il y a une défaillance dans leur écoute.

Ecouter n'est pas la même chose qu'entendre. L'écoute est un acte volontaire. Un manque de désir de communication est la raison pour laquelle les enfants ferment leurs oreilles au langage parlé. Une maman disait : « *Si je parle à mon fils d'une voix normale il n'entend pas. Si je répète la même chose d'une voix basse et grondante, il me regarde tout de suite.* »

L'enfant s'est rendu sourd aux hautes fréquences. Nous l'avons tous fait à des degrés différents et pour des raisons aussi variées qu'il y a d'individus. Cela démarre avec le commencement de la vie. Au dixième

jour après la naissance, à partir du moment où la trompe d'Eustache se vide de son liquide, l'enfant est plongé dans une obscurité sonore qui l'empêche d'entendre les fréquences hautes qu'il entendait pendant sa vie fœtale. Il ne sait pas encore comment contracter ses muscles (particulièrement celui du tympan) par rapport à la transmission aérienne des sons, pour retrouver sa perception des très hautes fréquences. L'oreille va devoir commencer son travail d'accommodation et de concentration pendant des années afin de retrouver les niveaux aigus nécessaires à la communication. Dans certains cas, l'enfant n'y arrive pas. C'est l'une des raisons pour lesquelles il est si important, vital, de s'occuper des enfants d'une façon bien informée et avisée dans les premières années. L'espèce humaine est caractérisée par l'adaptabilité de son système nerveux central, et les enfants naissent avec une ouverture de diaphragme auditif allant de 16 à 20 000 cycles ou plus. C'est la gamme de son qu'ils peuvent percevoir. Mais au fur à mesure de leur vie, ils vont sélectionner les fréquences qui leur paraissent utiles ou indispensables dans leur environnement immédiat. Bien que possédant un « clavier » très étendu dans l'oreille interne, ils ne l'utilisent pas nécessairement en entier ; en n'utilisant que ce qui leur est nécessaire ils réduisent leurs possibilités d'écoute.

L'une des fonctions importantes de l'oreille interne est de supprimer les sons produits pas le corps lui-même, par les organes, de façon à ce qu'elle puisse se concentrer sur les sons extérieurs. Le tympan est soit relâché et sourd aux stimuli externes, soit tendu d'une façon appropriée pour recevoir le son externe. Les enfants dont les besoins primordiaux et internes ne sont pas satisfaits resteront focalisés sur le monde interne de leurs organes, et le monde extérieur sera occulté. Les sons extérieurs, tels que les mots parlés, auront une connotation émotionnelle pour l'enfant, mais qui peut être totalement séparée de la signification des mots en eux-mêmes. La personne qui parle sera perçue comme rassurante ou menaçante. L'enfant alors se mettra ou non à l'écoute de la personne selon le message affectif tenu par la voix. Dans les situations négatives, l'enfant va fermer son oreille à la discrimination et à l'analyse des sons parlés, parce qu'ils sont soit trop effrayés par le message véhiculé, soit parce qu'ils sont trop préoccupés par leurs bruits internes. L'écoute, alors, ne devient pas simplement une matière de sons, mais la façon dont le message inhérent au son est interprété par celui qui écoute.

Les enfants apprennent à se mettre à l'écoute de leurs parents, et quand ils commencent à aller à l'école, ils se mettent à l'écoute de leur professeur selon le même procédé. La sélectivité, c'est-à-dire la capacité de sélectionner un son au milieu de tout un assortiment, est ensuite rigidifiée, soit pour toutes les fréquences, à droite et à gauche, ou seulement pour une partie de l'échelle des fréquences des deux oreilles, ou pour une oreille seulement. Il y a une autre façon de se retirer de la communication auditive, de refuser de rentrer dans le monde des adultes par le langage : abaisser le seuil de son audition au point de devenir sourd. Parents et professeurs se plaignent souvent que la plupart des enfants n'écoutent pas. Le problème réside dans une attitude de non-écoute. Ces enfants manquent de motivation et sont incapables de faire

une discrimination des sons. Une autre astuce est de tout mélanger, pour ne plus savoir d'où viennent les sons, pour vivre dans la confusion. Ce n'est pas la peine des les gronder en permanence pour qu'ils rangent leur chambre ; cela ne fait qu'ajouter au chaos qu'il y a dans leur tête et aggraver leur difficulté de spatialisation.

Et puis il y a aussi l'enfant qui choisit de tenir les autres à distance en choisissant le chemin le plus long, c'est-à-dire en empruntant la route de gauche. L'hémisphère gauche du cerveau est le centre de la pensée symbolique et du langage, et l'oreille droite est la route la plus directe pour y aller. Pour une analyse efficace du langage, l'oreille droite doit être l'oreille directrice. L'oreille gauche doit utiliser un chemin plus long, moins efficace, et quand aucune des deux oreilles ne prend le pas sur l'autre, nous assistons au phénomène d'interversión. Par exemple dans le mot « bâton », si le son « bâ » est entendu par l'oreille gauche et le son « ton » par l'oreille droite, le « ton » va atteindre l'hémisphère gauche plus rapidement que le « bâ » et donc l'enfant lira « tonba ».

Pour traiter la dyslexie, on n'utilise pas seulement la musique filtrée pour ouvrir l'oreille à tout l'assortiment des fréquences, mais on va aussi développer la latéralisation à droite. Cela se fait en donnant plus de volume sonore à droite qu'à gauche. Le Dr. Tomatis a découvert que quand il mettait des écouteurs sur les oreilles des enfants et qu'il augmentait le volume dans l'oreille droite, ils parlaient avec plus de vivacité, leur capacité à lire augmentait, et leur comportement s'améliorait également.

La théorie de Tomatis sur la latéralité auditive, ou la prédominance de l'oreille droite, a été développée à travers de nombreuses expériences avec des chanteurs. Il en est résulté sa première loi : la voix ne contient que ce que les oreilles entendent ; ou d'une façon plus scientifique : le larynx n'émet que les harmoniques que l'oreille peut entendre.

Ses sujets chantaient et se contrôlaient en écoutant leur voix par des écouteurs sur les deux oreilles, pendant que le docteur Tomatis faisait un sonogramme qui s'avérait être celui d'une voix normale, sonore et bien timbrée. Ensuite Tomatis supprimait l'audition dans l'écouteur droit en le débranchant, obligeant ainsi les sujets à écouter et à se contrôler uniquement par l'oreille gauche. Le diagramme montrait alors la disparition d'une série entière d'harmoniques. En même temps les chanteurs ralentissaient, se sentaient fatigués ; ils se sentaient opprimés et avaient des difficultés à chanter juste. Ensuite on faisait l'inverse : les chanteurs se contrôlaient uniquement par l'oreille droite, le son de l'écouteur gauche étant coupé. Le diagramme montrait alors une gamme impressionnante d'harmoniques, parfois même plus grande que lorsqu'ils se contrôlaient avec les deux oreilles ensemble. Les sujets disaient qu'ils trouvaient très agréable de chanter de cette façon, et qu'ils pouvaient le faire avec une plus grande facilité que d'habitude. Ils se sentaient légers, avec un sentiment de bien-être ; la sensation d'oppression avait disparu. L'amélioration de la voix, à la fois pour le timbre et la hauteur, était évidente pour l'expérimentateur qui écoutait.

Tomatis affirma catégoriquement que les grandes voix, chantées ou parlées, étaient des voix dirigées et contrôlées par l'oreille droite et non par la gauche.

La même expérience faite avec des acteurs montra que lorsqu'ils parlaient sous le contrôle de l'oreille gauche, cela provoquait des difficultés avec le timbre, la concentration, l'attention, l'expression des pensées, et finalement une grande tendance à la fatigue. Des recherches ultérieures devaient démontrer que les déficiences de la voix étaient liées aux déficiences de l'oreille. En comparant systématiquement les courbes auditives et vocales de sujets souffrant de scotomes⁶, Tomatis pu prouver qu'il y avait une parfaite correspondance pour toutes les fréquences montrées dans l'audiogramme et le phonogramme, c'est-à-dire entre les sons entendus et les sons émis. Quand, par un entraînement avec la Thérapie par le Son, les fréquences manquantes sont restaurées dans l'oreille, elles sont automatiquement restaurées dans la voix.

Pour cela de nombreux chanteurs et acteurs lui vouent une profonde gratitude. L'amélioration de la portée et des harmoniques de la voix est aussi une bénédiction pour les professeurs – et pour tous ceux qui doivent les écouter. En fait, comme nous parlons toujours l'un à l'autre, nous exerçons sur les autres et sur nous même une grande influence. Quand nous parlons, nous utilisons un instrument qui nous entoure : l'air. Le milieu aérien est plein de vie ; toutes les molécules qui nous entourent ont une vitesse, appelée vitesse moyenne relative, et cela donne une excitation permanente, une pression qui affecte tout notre corps. Dès l'instant où nous parlons et où nous entendons un son, la pression de l'air change ; elle est physiquement modifiée et commence à caresser notre corps entier, comme lorsque nous sommes dans un bain et que nous agitions l'eau, et le corps le ressent. Chaque fois que nous parlons, nous faisons déborder nos neurones, et, sur la base de la pression acoustique, nous intégrons toute l'information que nous envoyons. Parler, et parler bien, nous fait prendre conscience de notre corps comme d'un tout, et cela influe sur le corps de celui qui écoute. Rien n'est aussi pénétrant que la voix de quelqu'un d'autre. Une voix peut attaquer ou caresser les autres. Cela entre par tous les pores de la peau, par pression sur le corps entier, autant que par pression dans l'appareil auditif.

Ceux qui parlent bien réalisent ce que Tomatis appelle la prédominance de l'oreille droite. Ses expériences sur la latéralité ne se sont pas limitées à la voix, mais incluent les musiciens virtuoses, surtout les violonistes. Les résultats furent les mêmes que pour les chanteurs. Quand ils devaient se contrôler par l'oreille gauche, ils perdaient leur capacité à jouer bien et juste. Ils étaient gênés dans leurs mouvements qui devenaient raides et lents. L'un d'entre eux disait à Tomatis : « *Non seulement je suis gêné dans mes mouvements, mais mes doigts semblent paralysés.* »

⁶ Un scotome auditif est la non perception de certains sons, de certaines fréquences, un trou dans l'audition. On parle aussi de scotome visuel : une plage de la tétine ne transmet plus ce qu'elle voit.

De telles observations ont permis à Tomatis de remarquer que c'était un retard de rythme qui conduisait à bégayer. Il s'est donc penché sur le problème des personnes atteintes de bégaiement. *« J'ai réuni 74 personnes atteintes de bégaiement, et j'ai vécu avec elles pendant un an. »* dit Tomatis. *« Mon plus gros problème fut de ne pas me mettre à bégayer. Ils avaient tous un problème d'écoute de l'oreille droite, et tous, quand ils ont commencé à utiliser leur oreille droite seulement, se sont mis à parler correctement. »* Plus tard, il utilisa le même système pour traiter les enfants ayant des difficultés d'élocution, et découvrit que non seulement leur façon de parler avait changée mais aussi que leur comportement avait changé ; ils étaient devenus plus dynamiques, plus ouverts, désireux de parler, et leurs parents rapportèrent qu'ils avaient fait des progrès en lecture.

Le Dr. E. Spirig du Centre Tomatis d'Anvers, en Belgique, en donne la démonstration avec des volontaires, parmi les visiteurs, en utilisant l'Oreille Electronique. Il explique : *« En demandant à des volontaires de lire pendant un certain temps tout en s'écoutant de l'oreille gauche, nous avons été capables de créer de magnifiques dyslexiques expérimentaux. »*

Les enfants ayant des difficultés d'écoute se tiennent souvent mal. Ils sont aidés à la fois mentalement et physiquement par la thérapie car les principaux nerfs soumis à l'influence de la thérapie sont le nerf auditif qui dynamise le cortex, et le nerf vestibulaire qui détermine la posture. Ces deux nerfs interagissent d'une façon complémentaire ; chaque fois que le cortex est rechargé par les hautes fréquences passant par l'oreille, le nerf vestibulaire est influencé et améliore le schéma corporel.

Le Dr Spirig écrit : *« Si nous observons des enfants qui ont des retards de langage, des enfants qui bégaiement ou des enfants mentalement retardés, nous remarquons qu'ils ont le dos rond, qu'ils se tiennent voûtés. Cela ne fait pas grand-chose de leur rappeler dix fois par jour de se tenir droits. Ces enfants ont un cortex pauvre en énergie et leur nerf vestibulaire ne reçoit pas assez de stimulation. Ils ont l'air de chiens battus. Seule une rééducation par l'oreille électronique pourra aboutir à une modification permanente de leur posture. Ils se tiennent droit par le langage. »*

Un travail similaire est fait avec les enfants handicapés moteurs qui ont généralement tendance à avoir aussi de gros problèmes psychologiques. Une rééducation intensive au moyen de l'oreille électronique permet d'ouvrir des voies jusque là bloquées par d'énormes inhibitions.

L'augmentation du seuil d'audition à un niveau normal, et l'ouverture du désir de communication, démontre encore et encore à quel point ces déficiences sont liées à des blocages de l'oreille. Nous vivons la plupart du temps sans être au courant de ces blocages qui empêchent notre motivation et coupent la communication avec les autres. Ceux qui n'ont pas fait l'expérience d'une écoute totale ne peuvent réaliser ce qu'ils

manquent en conservant leurs distorsions. Ils est si facile d'entendre et de communiquer une fois que l'oreille s'est ouverte au monde extérieur, et si difficile d'avoir des relations harmonieuses quand on doit tout le temps corriger, au niveau cortical, des distorsions qui compliquent l'existence.

Dès qu'on discute de latéralité, la question de la gaucherie se pose. On est généralement d'accord à ce niveau qu'il vaut mieux être droitier que gaucher. Cela ne veut pas dire que les gauchers sont moins intelligents, ou moins capable de réussir dans la vie, mais que le même degré de réussite nécessitera plus d'effort, étant donné qu'ils doivent utiliser des circuits plus longs. Pour voir à quel point la vie est plus dure pour eux, regardez un gaucher en train de se contorsionner pour écrire. J'en sais quelque chose, je suis gauchère moi-même. La première obligation que j'eus à subir à l'école fut de passer de la gauche à la droite – peut-être parce que j'écrivais mon nom, Pat, à l'envers, Tap. Ce changement peut avoir été une bonne chose, quoique Tap Joudry sur mes livres pourrait avoir attiré l'œil et aider à les vendre⁷. Ensuite, les psychologues mirent un terme à cette pratique, en disant que cela rendait les enfants bègues ; bien que Tomatis ait dit que le bégaiement venait plutôt de laisser les choses en l'état. De toutes façons, à partir de là et pendant toute ma vie j'ai écrit de la main droite, et fait tout le reste avec la gauche avec un superbe entêtement, et les seules fois où je bégaie, c'est quand le directeur de la banque m'appelle au téléphone.

Tomatis, qui vous oblige à faire les choses de façon plus subtile, et qui fait plus de bien – cela va sans dire, s'est demandé un jour qu'est-ce qui pourrait rendre les gauchers droitiers sans qu'ils s'en aperçoivent, en travaillant sur leur oreille. Il décida finalement de sauter le pas avec un de ses propres enfants – trois d'entre eux étaient gauchers. Il travailla sur l'oreille droite de son fils, et à un certain moment, spontanément, l'enfant a changé de main. Son efficacité et sa rapidité de lecture augmentèrent également, et sa façon de parler plus organisée.

Tomatis dit : « *Quand je traite l'oreille droite, il arrive que l'enfant gaucher commence à mélanger l'utilisation de ses mains : il hésite. Je l'encourage en lui disant qu'il n'abandonne pas sa main gauche, mais qu'elle a d'autres choses à faire. Pendant un moment il est déconcerté car sa main droite est maladroite.* »

Il nous explique que la latéralité est très labile, et nous donne un exemple qui a eu lieu dans un dépôt industriel où il faisait des tests sur l'audition des ouvriers. « *Au dépôt, la majorité des ouvriers étaient droitiers. Comme ils travaillaient sur des avions à réaction, ils font un travail de précision et donc sujets à un grand niveau de fatigue. Le lundi matin, ils étaient tous droitiers ; jeudi et vendredi soir, avant de quitter leur travail, il y avait des cas de mixité de latéralité, ils n'étaient ni droitiers ni gauchers. A ce niveau ils sont encore hésitants à en parler. Ils sentent qu'ils ne fonctionnent pas comme il faut. Si on leur donnait*

⁷ L'auteur fait une blague : « tap » signifie « robinet ». Mme Robinet Joudry aurait peut-être effectivement attiré l'œil des lecteurs !

Sound Therapy, Music to recharge your brain
By Patricia Joudry & Rafaele Joudry

une carabine pour faire un essai, je suis sûr qu'ils ne pourraient pas atteindre la cible. Leur habileté a été endommagée. »

L'armée verrait dans la thérapie le moyen d'accroître l'habileté du soldat à atteindre sa cible. Mais naturellement ça fonctionnerait à l'inverse, en abolissant l'envie de se battre par l'augmentation de la conscience de soi. Les zones du cerveau gauche qui gèrent la communication et la prise de conscience des choses sont aussi responsables de désir de grandir, de vivre, d'accepter d'être autonome et de prendre heureusement la responsabilité de ses actes ; elles représentent la fusion de l'instinct de vie et de l'instinct de mort, et donne la victoire à la pulsion vitale.



Chapitre 4

Dormir

« Quand je suis allée me coucher, miraculeusement, je me suis endormie ! »

Patricia Joudry

*« Nous sommes les faiseurs de musique,
Nous sommes les rêveurs de rêves,
Vagabondant sur les brisants de la mer,
Ou assis près de courants désolés. »*

A. O'Shaughnessy

« Le faiseur de Musique »

Le Docteur Tomatis pense que le besoin de sommeil est exagéré. Comme le cortex a besoin d'un apport constant d'énergie par le système sensoriel, et que la plupart des personnes n'ont pas assez d'activités capables de le stimuler, il pense qu'ils se tournent vers le sommeil pour fuir ou chercher un refuge.

D'autres scientifiques commencent à se demander si nous ne pourrions pas nous passer totalement de sommeil. James M. Kruger, professeur assistant de physiologie à l'École de Médecine de Chicago, dit : *« D'après ce que nous savons, nous n'avons pas besoin de dormir. Si nous avions une drogue capable de bloquer les effets du facteur sommeil du cerveau, nous serions capables de rester éveillés 24 heures sur 24 sans en tomber malade. »*

On est généralement d'accord sur le fait que le sommeil a une fonction de remise en état, de repos. Mais qu'est-ce qui doit être remis en état, le corps ou le cerveau ? Un muscle peut arrêter son activité et avoir le même pouvoir de récupération qu'on soit éveillé ou endormi. Des tests faits sur les sujets qui ont été privés de sommeil pendant de périodes de 8 à 11 jours ont montré peu d'effets négatifs. La possibilité physiologique de faire une activité physique devrait diminuer pendant les périodes de manque de sommeil, si le sommeil était essentiel à la récupération musculaire ; or les tests de mesure sur 3 à 5 jours sans sommeil n'ont montré aucun changement.

Le cortex cérébral, qui est le siège de nos activités mentales les plus complexes, est souvent considéré comme la partie du cerveau qui a le plus besoin de sommeil. Cependant le Docteur Bob Wilkinson du Département de Psychologie Appliquée de Cambridge a montré à partir

de plusieurs études que tout un assortiment d'activités complexes à forte « demande cérébrale » telles que la prise de décisions, le jeu d'échec, les jeux de guerre ou les tests de QI, ne sont pas notablement affectées par le manque de sommeil. Ces activités peuvent être maintenues à des niveaux presque normaux pendant plusieurs jours. Ce sont les activités habituelles et prolongées, telles que les réactions à de simples stimuli lumineux, qui sont les premières à tomber. Il semble que la clé pour surmonter la baisse de performance est d'avoir une motivation suffisante pour contrebalancer les effets du manque de sommeil. Si on est suffisamment intéressé on peut continuer à le faire. Or généralement les activités cérébrales sont par elles-mêmes intéressantes, contrairement aux tâches simples, et si en plus les personnes ont une motivation à faire les choses bien, on a constaté qu'elles pouvaient se maintenir un haut niveau.

C'est ce qui incite le Dr. Tomatis à dire que nous dormons au lieu de commencer une activité stimulante. Le cerveau dépend de cette recharge. Alors que le reste du corps a besoin de nourriture, le cerveau est presque un élément à part. Vous pouvez faire mourir de faim un individu, sa chair et ses os vont perdre beaucoup de poids, tandis que le cerveau n'en perdra qu'à peine deux pour cent. C'est la stimulation qui nourrit le cerveau. « *Plus nous pensons, moins nous avons besoin de dormir.* »

On a découvert aussi au cours de ces tests sur le manque de sommeil que c'est notre sommeil profond qui le plus essentiel, alors que le plus léger, le REM (Rapid Eye Mouvement) ou sommeil paradoxal, est la période de rêve et est en quelque sorte une option. Le cycle de sommeil est d'une durée d'environ 90 minutes. Et chaque cycle se compose de cinq phases distinctes, plus ou moins longues. Les quatre premières phases correspondent au « sommeil à ondes lentes », le SOL (sommeil profond). Nous avons donc plusieurs cycles de sommeil qui se suivent et c'est pendant les 3 premiers cycles que notre sommeil est le plus profond. Ensuite la durée du sommeil paradoxal augmente. Donc après environ 5 heures de sommeil nous avons fait le plein de sommeil profond, les deux ou trois heures suivantes ne sont pas nécessaires, mais nos habitudes concernant le sommeil sont bien enracinées.

Les deux mécanismes qui nous poussent à dormir sont le besoin de récupérer (bien que nous n'en ayons pas autant besoin que nous le croyons) et que c'est un moyen de nous occuper pendant les heures où il fait noir. Il y a donc le sommeil dont nous avons besoin et le sommeil dont nous pouvons nous passer.

C'est le sommeil dont nous n'avons pas besoin dont nous allons nous débarrasser avec la Thérapie par le Son. Vous vous en apercevrez au fait que tout d'un coup un matin vous vous réveillerez une heure ou deux plus tôt que d'habitude. Vous vous réveillerez tout simplement, calmement vous sentant parfaitement et profondément reposé. Étrange ! il est six heures au lieu de sept. Vous retournez à vos vieilles habitudes et vous vous rendormez. La fois suivante vous vous réveillerez peut-être à cinq heures, ou à quatre. Tous ces messages

internes vous disent que vous avez assez dormi. Mais vous n'arrivez pas à y croire. Les habitudes sont solides. Elles vous tireront de nouveau vers le sommeil.

La vérité est que vous pouvez vous lever dès que vous vous réveillez de cette façon, sortant tout à coup du sommeil en vous sentant bien. Vous avez suffisamment d'énergie pour la journée, et même plus qu'assez. Tard le soir vous ne vous sentirez même pas fatigué, même si vous avez travaillé dur et longtemps.

Les modèles habituels sont complètement bousculés. Est-ce que vous allez vous coucher quand vous vous sentez comme si vous veniez de vous lever – ou non, même s'il est minuit passé ? Est-ce que vous allez vous coucher parce que vous le devez et glissez immédiatement dans le sommeil sans vous tourner et vous retourner ? Ça veut dire que vous étiez épuisé. Et pourtant quatre ou cinq heures plus tard vous vous réveillez en vous sentant frais comme la rose.

L'habitude essaye de se rétablir, et vous avez envie de vous tourner de l'autre côté et de grappiller un peu plus de sommeil, bien que vous sachiez pertinemment que vous n'en avez pas besoin. Se lever nécessite un effort : pas un effort de votre corps mais un effort de votre volonté. Le corps est en train de fonctionner selon un nouvel horaire et votre horloge interne a besoin de se mettre à l'heure.

Seuls les insomniaques apprécient totalement le bonheur du sommeil. Ils ne peuvent pas comprendre que quelqu'un puisse apprécier de réduire ce merveilleux cadeau. Cela ne peut se faire que parce que la qualité du sommeil a changé. Le sommeil normal ne peut pas être réduit d'un tiers ou de la moitié. Mais avec l'énergie tranquille donnée par ce système de recharge du cerveau, le sommeil est concentré, dense, et devient deux fois plus efficace. Il est profond, pure consciencieux comme le sommeil d'un nouveau-né.

Le nom médical de ce genre de sommeil est l'hyper-somnie. C'est exactement l'opposé de l'in-somnie. L'insomnie est causée par une excitation corticale, l'hypersomnie par une inhibition corticale, - mais une bonne inhibition. Pendant que vous vous occupez, l'effet relaxant de la thérapie se manifeste par une tranquillité d'esprit, une sensation de bien-être, et une imperméabilité au stress ; quand vous vous allongez et que vous mettez votre esprit en mode sommeil, vous y sombrez immédiatement. Le fait que vous n'ayez pas accumulé de fatigue pendant la journée contribue à votre sommeil réparateur et facile.

Une femme, entendant que cette recharge du cerveau réduisait le besoin de sommeil, s'exclama horrifiée : « *Vous voulez me voler la moitié de mon sommeil ! Alors que j'ai déjà tellement de mal à tuer le temps comme ça !* »

Soyez donc averti : la Thérapie par le Son est seulement pour les personnes qui veulent plus de temps dans leur vie. Parce que c'est

sûr, si vous l'écoutez vous allez en avoir. Après une petite période d'ajustement cela deviendra naturel. Maintenant si vous voulez faire une bonne grasse matinée le dimanche comme autrefois, faites-le. Vous n'aurez pas sommeil, cet extra ne vous fera aucun bien, mais comme disent les médecins au sujet des vitamines, ça ne peut pas vous faire de mal.

On nous a appris que le temps c'est de l'argent. Mais le temps est bien plus que ça. C'est un développement. Plus de temps signifie plus de vie. Il en ressort un sentiment de richesse d'avoir plus de temps disponible. Cela vous enlève un poids sur la poitrine ; votre correspondance de s'empile plus sur votre bureau et les livres que vous voulez lire ne font plus la queue sur les étagères. Les heures calmes de la nuit, quand la maison, la rue et l'air sont calmes, sont un moment merveilleux pour la créativité, pour apprendre une langue étrangère ou n'importe quoi d'autre que vous avez toujours voulu savoir. Quand le reste de la famille descend les escaliers pour le petit déjeuner, vous avez déjà avancé à grands pas ! Et le soir, quand ils sont tous épuisés, vous attendez toujours d'être fatigué. Et vous allez encore attendre longtemps. Au bout d'un moment vous ne vous souviendrez plus de ce que fatigue veut dire. C'est comme le vague souvenir d'une vieille maladie.

Oui, je sais, au début c'est déconcertant de vous retrouver assis dans le salon avec votre tasse de café à trois ou quatre heures du matin, regardant par la fenêtre noire avec le sentiment que le soleil a oublié de se lever.

Vous allez vous sentir comme quand vous disiez à votre mère « *Je ne sais pas quoi faire !* » Vous savez ce qu'elle vous répondait : « *Réfléchis !* »

Et vous allez avoir à y réfléchir : votre vie vient d'être augmentée d'un sixième environ. Si vous avez quarante ans, et donc environ encore quarante ans devant vous, vous venez de recevoir un cadeau de six ans. Ces années peuvent être les mieux remplies de votre vie parce que vos facultés intellectuelles ont aussi augmenté.

Pour ma part, le choix de mes lectures a toujours été restreint parce que je trouvais beaucoup de sujets ennuyeux : un héritage de mes années d'école. Spécialement je ne pouvais pas m'intéresser à la politique ou à l'histoire. Et puis un jour une porte s'est ouverte doucement et je suis devenue passionnée par la politique et l'histoire. Je me suis plongée dans l'histoire de la deuxième guerre mondiale en six volumes de Winston Churchill, et l'ai trouvée l'histoire la plus passionnante du siècle. Ensuite ce fut l'histoire horrible de Soljenitsyne. *L'Archipel du Goulag*. Je suis facilement venue à bout de ces ouvrages monumentaux grâce à tout le temps que j'avais et à ma nouvelle curiosité d'esprit. Maintenant toute l'histoire me fait signe. C'est comme d'ouvrir des catacombes et de tomber sur un trésor enfoui.

Je ne parierai plus maintenant sur des portes qui resteraient fermées pour toujours. Ce n'est par naturel d'avoir une partie de l'esprit complètement bloquée. Que ce soit de façon consciente ou

Sound Therapy, Music to recharge your brain
By Patricia Joudry & Rafaele Joudry

inconsciente, l'ouverture de ces portes ne me donne plus la chair de poule. Les seules choses qui ont le pouvoir de me faire peur, elles sont enfermées à l'extérieur.

Et voyez, le soleil se lève !



Chapitre 5

Comment Écouter ?

« Le travail d'un moine est, dans un certain sens, de devenir un athlète des muscles de l'oreille moyenne »

Dr. Alfred Tomatis

D'ABORD ? N'ÉCOUTEZ PAS ! Faites quelque chose d'autre et laissez la musique arriver sans vraiment y faire attention – mais si vous voulez faire une pause et écouter de temps à autre, il n'y a pas de mal à ça.

Vous n'avez pas besoin de faire des broderies ou de sous-employer votre esprit en faisant des puzzles bien que si vous voulez vous relaxer en faisant de telles activités, c'est un très bon moment pour écouter. En gros, vous écoutez la musique en l'emportant avec vous pendant la journée. Écoutez à la maison, en allant à votre travail – dans la voiture en conduisant, en marchant, dans le bus – et peut-être même à votre travail, bien qu'il y ait des professions où ce soit plus facile que d'autres. Maintenant que les écoliers du collège Saint Pierre écoutent avec leur Sony Walkman™ cinq heures par jour dans les classes, les professeurs se sentent libre de faire la même chose ; mais n'y pensez pas encore si vous êtes dans une école classique.

Si vous êtes votre propre employeur et que vous travaillez chez vous, vous êtes totalement libre. À Saskatoon, le réparateur audio l'écoute toute la journée assis sur son banc ; le bijoutier aussi. Le chiropracteur l'utilise également tout en faisant ses manipulations et n'a pas besoin d'être manipulé à son tour à la fin de la journée.

Écouter tout en lisant permet de mieux fixer les mots dans sa mémoire, et donc c'est idéal pour les études. Vous pouvez écouter pendant repas ou les pauses café. Essayez de le faire en mettant vraiment le son au minimum pendant que vous regardez la télévision ; cela vous permettra d'éviter de vous sentir amorphe ensuite et vous laissera suffisamment alerte pour faire quelque chose d'utile après.

Pour la personne qui s'occupe de la maison cela rend les heures passées devant l'évier ou le four beaucoup plus agréables, attaché à la ceinture ou mis dans un petit sac à dos en tissu léger, ou encore accroché autour du cou. C'est très utile quand on est derrière sa machine à coudre ou à écrire, pour contrebalancer le bruit du moteur ; en particulier aussi avec l'aspirateur ou le mixer. Quand les enfants se

disputent et deviennent trop bruyants, promettez-leur 10 minutes d'écoute chacun. Cela doit être présenté comme un privilège spécial pour les enfants, et ne doit en aucun cas être une punition ; c'est trop bien pour être gâché ! Le programme d'écoute a un effet profond sur les jeunes dont le cerveau est en formation, c'est pourquoi c'est très bon pour les femmes enceintes. Il y a des personnes qui disent qu'elles ont créé des génies en écoutant la Thérapie par le Son pendant leur grossesse. Sans aller jusqu'au génie, c'est déjà bien si le cerveau embryonnaire est formé de la meilleure façon qui soit.

Si vous aimez méditer, vous trouverez un grand avantage à l'utiliser pendant vos méditations, cela vous mènera plus facilement et plus rapidement dans des états profonds. Un excellent moment d'écoute est après le repas quand le sang quitte le cerveau pour aller dans le système digestif : cela vous fatigue souvent ; la recharge du cerveau va éliminer cette fatigue et aider la digestion par la relaxation qu'elle donne. Écoutez quand vous vous reposez, et le soir avant d'aller vous coucher. Si vous aimez lire au lit, emportez votre Walkman™ avec vous, et vous tomberez bientôt endormi sur votre livre, vous réveillerez à moitié un peu plus tard juste pour enlever les écouteurs et éteindre la lumière. L'écoute pendant le sommeil est la meilleure de toute, car le son coule à travers votre cerveau inconscient sans aucun obstacle. Et vous n'avez même pas besoin de presser le bouton Stop, ça s'arrête tout seul.

Conservez le volume du son entre bas et moyen. En fait ça fait aussi bien quand le volume est faible que quand il est plus fort. Nous entendons parler de ces jeunes de maintenant qui se détruisent l'audition – ou qui la laissent dans les discos – en écoutant leur lecteur de cassette à plein volume. C'est pour cela que vous aurez des gens qui vous diront que c'est dangereux d'écouter tout en conduisant. Si vous ne pouvez pas entendre les sons autour de vous, naturellement oui, c'est dangereux. Mais écouter la Thérapie par le Son à volume faible fait de vous un conducteur plus sûr au contraire. Vous êtes relaxé mais parfaitement éveillé et vous pouvez toujours entendre les sons autour de vous.

Et il y a un point important à souligner. Quand vous avez réglé le son de votre Walkman™ pour être juste audible et que vous sortez ensuite pour prendre votre voiture ou pour marcher dans la rue pleine de bruit, n'augmentez pas le volume. Vous n'avez pas besoin d'entendre la musique ; elle va quand même dans vos oreilles pour faire son travail. Elle n'a jamais besoin de se mettre en compétition avec les autres sons.

Une autre raison de garder le volume bas est que vous réaliserez très rapidement comme il est facile de communiquer avec les gens, de mener votre vie tout en faisant vos heures d'écoute. Au début vous rencontrerez une certaine résistance. Les gens penseront que vous ne voulez pas entrer en relation avec eux. Expliquez leur simplement que ce que vous écoutez fait du bien, proposez leur vos écouteurs un instant pour qu'ils essayent et comprennent que vous pouvez les entendre.

J'ai découvert qu'écouter tout en voyageant me permettait d'arriver à destination absolument sans fatigue. La cause de cet

épuisement qui accompagne généralement les voyages, est provoquée par les sons qui déchargent en énergie et qui attaquent votre système nerveux à la minute où vous entrez dans un aéroport. Les gares et les aéroports sont remplis de sons à basses fréquences : le bourdonnement des machines, les lumières fluorescentes, les ordinateurs, les annonces par haut-parleurs. À l'intérieur d'un avion il y a un bruit à basse fréquences très agressif et qui pompe littéralement l'énergie du cerveau. Bien que la musique à hautes fréquences soit à un volume très faible en comparaison, elle va contrer ces bourdonnements insidieux et nous faire survoler les problèmes aussi sûrement que l'avion survole la terre.

Portez votre Walkman™ pendant que vous faites des courses, à moins que vraiment vous soyez ennuyé de ce que les gens peuvent penser. Les gens peuvent vous parler fort parce que vous avez des écouteurs, mais si vous leur répondez avec une voix normale en leur disant que ce n'est pas la peine, ils comprendront vite.

Comme on se passait le mot concernant l'utilisation de la Thérapie par le Son dans les classes de l'école Saint Pierre, d'autres écoles en ont entendu parler. Certains Proviseurs, des professeurs, des parents à l'esprit ouvert et réceptif ont accepté que la Thérapie se fasse en classe, le Walkman™ dans le cartable. Les enfants écoutent pendant les cours presque toute la journée, et les rapports indiquent qu'ils apprennent plus facilement, qu'ils ont moins de stress et que leur comportement s'améliore tant à l'école qu'à la maison.

Et là une question surgit. Les parents se demandent « *Si j'achète à mon enfant un Walkman™ comment puis-je être sûr qu'il ne va pas l'utiliser pour écouter du rock ?* »

Leur anxiété se comprend. L'effet de la musique rock au volume où on l'écoute habituellement, est maintenant reconnu comme endommageant l'audition, et cela n'aide certainement pas dans les études. La réponse est simple. Il y a beaucoup d'éléments destructifs dans notre monde et la plupart d'entre eux ont malgré tout un côté positif et constructif. Plus quelque chose est bon, plus son côté négatif est puissant. Le SON en est un parfait exemple ; le soleil en est un autre ; la Création elle-même a son côté noir. Même s'il existe des possibilités destructives, elles existent dans le but d'être découvertes, contrées et surmontées.

Les parents se plaignent des effets de la musique pop sur leurs enfants. Mais qu'est qu'on fait à ce sujet ? Personne n'éduque ces jeunes sur les effets du son, à la fois néfastes et bons. Presque personne ne leur fait découvrir la musique classique qui peut enrichir leur vie entière, une fois qu'ils en auront pris conscience. Dire « *Je ne vais pas proposer à mes enfants d'écouter des sons bienfaisants parce qu'ils pourraient faire un mauvais usage de leur lecteur de cassettes* » c'est baisser les bras sans même essayer.

Il est un fait que les parents se sont retrouvés impuissants devant la vague déferlante de la musique bruyante moderne. Vous avez là une chance de faire face à la menace, d'éduquer les enfants en matière de son quand ils sont encore petits. C'est un moyen de les rendre

responsables personnellement, de leur permettre de faire un geste positif en lui-même, un geste qui peut faire plus de bien que de mal.

Donner la possibilité aux enfants d'écouter de bons sons ne les encourage pas forcément à aller dans le sens opposé. Même par tous les moyens, vous ne pourrez pas les en empêcher. De toute façon ils écouteront du rock, et si ce n'est pas sur leur lecteur de cassettes, ce sera sur celui de quelqu'un d'autre. Ils auront leurs tympans exposés en discothèque ou simplement en se baladant dans les rues. La seule vraie protection réside dans l'information et en leur donnant les moyens de soigner et de préserver leur précieuse audition.

Sœur Miriam à l'abbaye de Saint Peter raconte à quel point les élèves ont été « électrisés à mort » quand ils ont reçus leur Walkman™ sur leurs pupitres et que le lendemain ils avaient tous apporté des flopees de cassettes de rock. Elle vit quelle avait oublié une précision. Elle leur expliqua donc : *« Si vous écoutez la musique de la Thérapie par le Son pendant quinze minutes et que vous écoutez ensuite du rock pendant le même laps de temps cela va non seulement supprimer les bons effets de la Thérapie mais en plus vous supprimer un petit quelque chose. »*

Les élèves ont été intéressés d'apprendre ça. Personne ne le leur avait jamais dit. Certains n'avaient même jamais écouté de musique classique de leur vie. Non seulement ils s'y sont habitués très rapidement, mais certains ont même commencé à l'aimer. Ils voulaient emporter les cassettes pour les écouter chez eux sur leur chaîne HiFi, et une librairie de prêt de cassettes de Thérapie par le Son a été organisée. Cela prouve encore que de même que le corps se tourne naturellement vers ce qui peut le guérir, de même l'esprit est porté dans cette direction. Il suffit d'informer. Expliquer les différences de valeur des sons et permettre aux jeunes – et même aux très jeunes – de mesurer leurs choix, ne peut manquer de faire pencher la balance du côté de la santé.

Une autre question m'a été posée. *« Est-ce que mes enfants vont dormir moins s'ils font cette thérapie ? Est-ce qu'ils vont se lever à quatre heures du matin et refuser de se coucher le soir ? »*

La réponse est NON. Les parents d'enfants qui font cette thérapie disent qu'ils n'ont pas eu ce genre de problème. L'écoute permet d'équilibrer et d'harmoniser chacun, quelque soit l'âge. Les adultes n'ont plus de stress ; les enfants se calment. Les hommes et les femmes qui dormaient plus que ce dont ils avaient besoin dormiront moins. Les enfants hyperactifs qui dormaient peu dormiront plus. D'autres enfants qui se réfugiaient dans le sommeil en raison de problèmes émotionnels, ceux-là retrouveront des heures de sommeil normales. Les enfants ont besoin de plus de sommeil que les adultes et, s'ils sont bien-portants, ils dormiront le nombre d'heures nécessaires. La Thérapie par le Son leur donnera un sommeil totalement réparateur.

Combien de temps je dois écouter ? Il n'y a pas de limite au temps que vous avez le droit d'écouter. Trois heures par jour est une moyenne prescrite pour une thérapie formelle, et j'ai découvert que c'était la longueur de temps nécessaire pour que les gens qui utilisaient

ma thérapie sur Walkman™ aient un résultat. Je recommande donc trois heures minimum, mais ceux qui arrivent à faire quatre ou cinq heures d'écoute ont des résultats plus rapides. Une fois que la personne a pris l'habitude de porter ses écouteurs et son Walkman™, et compris qu'elle pouvait faire tout ce qu'elle voulait tout en écoutant, ce n'est pas plus gênant ou difficile d'écouter cinq heures que cinq minutes. Un professeur me disait « *Le matin je mets mes vêtements et mon Walkman™ en même temps. C'est plus compliqué de l'enlever que de le mettre. J'oublie même que je le porte !* »

L'écoute n'a pas besoin de se faire d'une seule traite mais peut être répartie tout au long de la journée et le soir selon ce qui est le plus pratique. C'est même mieux en fait de faire quelques pauses, de faire quelques vocalises, ou de chanter bouche fermée ou vraiment, de parler, car la voix est aussi un instrument de recharge énergétique.

Ça va prendre combien de temps ? La longueur de temps varie avec chaque individu. Le thérapeute des Centres Tomatis, en faisant des tests d'écoute, peut lire les audiogrammes et voir dans quelle mesure la sélectivité de votre oreille est bloquée. Il peut prévoir assez bien combien de temps il faudra pour re-ouvrir votre oreille. Là, vous faites la thérapie vous-même, tout seul, donc vous ne pouvez pas le savoir jusqu'à ce que ça arrive. En général, 100 à 200 heures d'écoute sont nécessaires avant de commencer à en ressentir les effets. Quelques personnes ont besoin de moins. Pour d'autres cela prend plus longtemps. Mais si vous avez de la persévérance, c'est sûr, vous obtiendrez un résultat.

Jusqu'à ce que l'ouverture de l'oreille se fasse, il est essentiel que vous écoutiez vos heures chaque jour. Une fois que le changement est acquis, et que les nouveaux schémas d'énergie sont fermement établis, vous pouvez varier votre temps d'écoute comme vous voulez. Quand l'oreille est sur le point de s'ouvrir vous avez un signal. Vous êtes terriblement fatigué. Le Père Lawrence a trouvé une bonne image de cela : « *À ce moment vous pouvez imaginer le cerveau comme un grand bol rempli de gelée, que vous tenez dans les mains et que vous remuez doucement.* » Les chemins nerveux sont réarrangés, et ils s'organisent d'une nouvelle et meilleure manière. Cette fatigue peut durer une semaine, un peu plus, un peu moins. C'est une sensation très reposante, qui vous submerge le soir, et vous avez juste besoin de dormir pour l'enlever. C'est la dernière sensation de fatigue que vous aurez de votre vie si vous continuez la recharge régulièrement.

Dans la plupart des cas cette fatigue précède une explosion de vitalité, mais on a vu des personnes avoir la vitalité avant et la fatigue après – ou pas du tout. Il y a une petite période, au moment du changement, où vous devriez éviter d'écouter la musique et de conduire en même temps car vous pourriez vous endormir au volant. Vous pouvez aussi ressentir une légère douleur dans les oreilles. C'est dû à l'audition par conduction osseuse. C'est signe que l'oreille électronique est en train de changer votre façon d'entendre et c'est bon signe. Cela passera rapidement. Quelques personnes ont eu des sensations d'étourdissement de temps en temps, mais cela aussi passe rapidement.

La grande différence dans la rapidité avec laquelle les personnes réagissent à ma Thérapie est due à un grand nombre de facteurs, tels que le niveau de blocage de la sélectivité de l'oreille, ainsi que si la personne est de type auditif ou visuel. Il y a des personnes qui sont reliées au monde par leurs oreilles et d'autres par leurs yeux, avec toutes les variations possibles entre les deux extrêmes. Un type auditif pur ouvrira son oreille bien plus vite qu'un type visuel. Les musiciens sont déjà à la moitié du chemin, au contraire des artistes visuels dont les oreilles peuvent être très têtues.

C'est parce que les personnes visuelles utilisent plus leur cerveau droit et sont influencées par lui car c'est là que le sens de l'orientation est situé. Comme l'hémisphère droit est influencé par l'oreille gauche, de telles personnes se sentent mieux avec une prédominance du son à gauche qu'à droite. Ils sont parfois très résistants à la musique de la Thérapie par le Son qui est plus forte dans l'oreille droite et si personne ne les surveille ils sont capables d'intervertir leurs écouteurs.

L'hémisphère gauche, chez la plus grande majorité des gens, contient les centres du langage, de la mémoire, de la concentration et celui qui libère l'énergie. Les deux hémisphères ont une importance égale mais leurs activités sont différentes. L'hémisphère droit peut être considéré comme l'instrument, tandis que celui de gauche aurait le rôle du virtuose, de l'exécutant. L'hémisphère droit est habité par une force de réception, tandis que le gauche est investi par la conscience et la mise en action et devient donc le représentant dynamique du système nerveux central.

Les écrivains et les personnes qui s'occupent de langage et de pensée symbolique, semblent répondre plus rapidement que les autres à l'ouverture du système auditif par cette thérapie. Néanmoins ce sont ceux dont les oreilles sont plus lentes à s'ouvrir qui sont le plus en besoin de cette thérapie. Leur sélectivité peut être bloquée sur toutes les fréquences. Peu à peu les endroits incultes doivent être nettoyés et ramenés à la vie. Bien que cela prenne plus longtemps, le résultat n'en est que plus gratifiant et valable.

Les aptitudes techniques font partie des fonctions de l'hémisphère droit, et en ce qui me concerne, je dois avouer que mon hémisphère droit était totalement hors d'usage. Je faisais pleurer mon prof de dessin, j'étais nulle en maths, je n'avais aucun sens de l'orientation, me trompant dans l'évaluation des distances et me cognant dans les choses à chaque fois que je bougeais. L'effet radical que la Thérapie a eu sur ma façon d'appréhender les choses techniques montre clairement comment le son, bien que dirigé sur l'hémisphère gauche, a une influence sur le cerveau tout entier. Cela semble confirmer ce que disait le Docteur Tomatis que, étant donné la différence de longueur des circuits cérébraux, une stimulation envoyée directement sur l'hémisphère gauche atteint l'hémisphère droit plus rapidement qu'une stimulation directe envoyée sur l'hémisphère droit par l'oreille gauche.

C'est pourquoi nous sommes encouragés à tendre l'oreille droite à tous les sons. En conversation avec quelqu'un essayez de vous asseoir de façon à ce que la voix de la personne vienne de votre droite. Je vous laisse imaginer la rigolade quand deux personnes pratiquant la Thérapie essayent de prendre la meilleure place !

Au sujet des cassettes⁸ : elles sont toutes enregistrées avec une prédominance de l'oreille droite, donc il est très important de mettre l'écouteur marqué D (ou R) dans la bonne oreille. Après un moment cette prédominance devient naturelle, et c'est l'écoute de vos cassettes normales, avec un son égal dans chaque oreille, qui semble un peu étrange.

La plupart des bandes sont filtrées avec des fréquences de plus en plus hautes, partant de la normale pour monter à 6 000 ou 8 000 Hertz, se stabilisant pendant un moment pour retourner ensuite à la normale. Cela aide l'oreille à s'ajuster graduellement aux hautes fréquences. Une fois l'oreille ajustée, elle peut supporter un bon 8 000 Hertz et certaines cassettes maintiennent cette fréquence tout au long. Ce niveau de 8 KHz est très bon si vous voulez vous recharger rapidement en énergie, mais n'est pas aussi intéressant pour l'audition que les niveaux supérieurs.

La variété est un facteur essentiel dans nos vies. Pour pouvoir écouter ça pendant trois heures par jour, il est nécessaire d'avoir un grand choix de musiques. Le programme ne doit jamais être écouté avec une seule cassette. Après l'avoir écoutée tous les jours pendant une semaine vous ne voudrez plus jamais l'entendre. Ces premières cassettes se présentent donc au public sous la forme d'un ensemble de quatre. Ce sont des cassettes métal de 90 minutes, et elles doivent être jouées sur le mode « métal » de votre Sony Walkman™. De nouvelles sélections de musique sortiront régulièrement de façon à ce que vous puissiez en faire une sorte de collection.

Bien que le filtrage varie sur les bandes, elles sont toutes enregistrées du début jusqu'à la fin à travers l'Oreille Électronique, et c'est cela qui distingue la Thérapie par le Son de plusieurs autres systèmes à hautes fréquences, ou des simples thérapies musicales. C'est « l'effet de balancement » de l'Oreille électronique qui fait faire de la gymnastique à l'oreille moyenne et ouvre le système auditif à la totalité des fréquences. C'est quelque chose de similaire à la méthode Bates⁹ qui fortifie les muscles des yeux par des exercices. Peu de personnes supportent de faire ces exercices car ils sont ennuyeux. C'est quelque chose que vous devez avoir la volonté de faire, alors que, dans le cas de la thérapie, l'Oreille électronique le fait pour vous. Ce son unique et

⁸ À l'époque où Patricia Joudry écrivait ce livre, il n'y avait pas de CD. Les Cassettes sont maintenant devenues des CD. Veuillez lire l'information complémentaire concernant les CDs, la musique analogique et la fabrication spéciale de la Thérapie par le Son en fin de chapitre.

⁹ <http://www.metodobates.it/buena-vista/artdevoir.htm> Cette méthode basée sur exactement les mêmes prémices que la méthode Tomatis est naturellement controversée par la médecine officielle. Même si les explications ne sont pas les bonnes, le résultat demeure : terriblement myope à 13 ans (port de lunettes obligatoire marqué sur mon permis de conduire), obligée de porter des lunettes pour lire à 45 ans, je lis et je conduis sans lunettes à 60 ans. (Hélène Delafaurie)

spécifique est détectable sur les bandes comme un léger bruit grinçant, un peu comme de la neige frappant une fenêtre. Cela nuit un peu à la pureté de la musique, mais cela fait tellement de bien dans tellement de domaines que ça vaut bien un petit sacrifice musical. Et surtout n'essayez pas de l'atténuer en utilisant le bouton Dolby ! Le Dolby ne doit jamais être utilisé avec les bandes de Thérapie par le Son, car il implique une perte dans les hautes fréquences.

Les bandes sont faites sur un équipement qui est capable de rendre les fréquences jusqu'à 20 000 Hz. Donc si vous avez une chaîne audio à la maison, et de bons écouteurs, faites-vous du bien avec ces fréquences supplémentaires en vous relaxant dans votre salon.

L'équipement : le Walkman Sony™ est recommandé pour la Thérapie car beaucoup d'autres fabricants n'ont pas la même restitution des hautes fréquences. Tous les Walkmans de Sony™ ont une réponse aux hautes fréquences qui va jusqu'à 15 000 Hz minimum, donc si vous achetez l'un de leurs modèles vous êtes sûr d'avoir le bon lecteur. Vous n'avez pas besoin d'acheter un modèle cher car tous les Sony sont de très bonne qualité¹⁰.

Les écouteurs et les oreillettes qui sont fournis avec le baladeur-cassettes sont faits pour aller avec la réponse aux hautes fréquences de l'appareil et seront suffisants pour transmettre les hautes fréquences. Vous ne devez jamais utiliser des écouteurs inférieurs car, même si votre appareil est bon, ils ne pourront pas transmettre les hautes fréquences.

Vous devez toujours écouter avec des écouteurs ou oreillettes, quoiqu'on puisse retirer un léger bénéfice en écoutant sans, par les haut-parleurs de votre chaîne. Cette façon peut être utilisée dans une pièce où des enfants jouent. Comme les enfants sont particulièrement sensibles à la thérapie, ils peuvent en retirer presque autant de bénéfices de cette manière que les adultes avec leurs écouteurs.

Il faut prendre soin du Walkman™ comme de tout bon lecteur de cassettes, nettoyer les têtes de lecture (avec de l'alcool et pas avec une cassette de nettoyage) régulièrement, et également le démagnétiser fréquemment.

Vous allez avoir besoin de beaucoup de piles, donc il devient intéressant d'investir dans un chargeur de pile et des piles rechargeables. Le chargeur se branche dans une prise murale. Vous avez besoin de deux jeux de piles, un que vous utilisez et un qui se recharge. Il y a sur le marché des adaptateurs qui permettent de brancher directement le Walkman™ sur la prise murale, mais parfois cela provoque un bourdonnement, donc soyez sûr de prendre un adaptateur Sony, ou essayez le Walkman™ avec l'adaptateur dans la boutique. Il y a aussi un adaptateur qui permet de brancher le Walkman™ sur l'allume cigarette de votre voiture.

¹⁰ A l'heure actuelle ce sont les baladeurs CD qui sont utilisés. Ceux de toutes les grandes marques telles que Sony, Panasonic, Philips, etc ont une bande passante allant jusqu'à 20 000 Hz. Bien souvent ce n'est pas marqué sur la notice.

Si deux personnes de la famille font la Thérapie, elles ne doivent pas essayer de partager le même Walkman™ - et même le chargeur de piles. L'avantage principal de cette Thérapie à faire soi-même est la liberté d'écouter quand bon vous semble et les relations pourraient s'envenimer jusqu'à en venir aux coups pour savoir qui aura l'appareil.

Puis arrive le moment où l'effet est plus ou moins permanent ; le système auditif a été modifié et agit, comme il le doit, comme une dynamo rechargeant la batterie principale, qui à son tour distribue l'énergie dans tout le système nerveux. Vous avez appris à vous accorder aux hautes fréquences où qu'elles soient. L'écrivain Linda Anderson disait : « *Tout me recharge maintenant – ma musique habituelle, ma propre voix, la voix des autres, le chant des oiseaux et le bruit de la pluie.* »

Vous pouvez maintenant adapter votre durée d'écoute à vos besoins, comme vous voulez. Si vous avez besoin d'un surplus d'énergie vous pouvez l'avoir à la demande en écoutant un peu de musique à hautes fréquences. Comme vous êtes constamment plein d'énergie il n'y a aucune raison de supposer que ce niveau ne puisse pas être constamment maintenu par l'écoute de la musique. Il y a des personnes qui aiment tellement ça qu'elles continuent à l'écouter tous les jours, et envisagent de l'écouter pour le restant de leur vie. Il semble que l'effet soit cumulatif. L'énergie se maintient à un haut niveau et augmente imperceptiblement, la relaxation s'approfondit jusqu'à devenir une sérénité de yogi, totalement imperméable au stress.

Une fois que l'ouverture de l'oreille s'est faite il y a une petite technique pour utiliser vos nouvelles longues journées à plein. Quand vous vous sentez ralentir, asseyez-vous (ou même étendez-vous) avec un livre et votre Walkman™ et lisez avec la musique. Vos paupières vont vite devenir lourdes ; bientôt elles se fermeront et vous allez sombrer dans un petit somme qui peut n'être que de deux ou trois minutes mais dont vous sortirez rafraîchi comme si vous aviez dormi une heure. Vous vous réveillerez en pleine forme, sans cette sensation gueule de bois-bouche pâteuse qui suit souvent les siestes dans la journée. En le faisant de temps en temps, vous découvrirez que vous n'avez pas besoin de le faire longtemps – enfin... à moins que vous en ayez envie.

Mais au début, il y a deux règles qu'on ne soulignera jamais assez. L'écoute doit être faite régulièrement. L'écoute en pointillé, une fois de temps en temps, est inutile. Le faire à moitié ne donnera pas la moitié du résultat : cela n'en donnera aucun. Comparez-le à un athlète qui soulève des poids. Les muscles doivent être exercés tous les jours quoiqu'il arrive si on veut les développer. C'est la même chose avec les muscles de l'oreille moyenne, ceux qui vont transformer votre audition et faire que tout le reste va arriver.

En deuxième lieu : Ne vous attendez pas à avoir des résultats rapides. Donnez-vous deux à quatre mois avant de remarquer les changements. La personne qui fait l'écoute de temps à autres doit

s'attendre à ce que ce soit beaucoup plus long. C'est un processus, une rééducation de l'oreille, pas la lampe d'Aladin. Il y a des gens qui mettent leurs écouteurs pendant cinq minutes et qui disent « Ah, à moi ça ne me fait rien. » C'est comme de feuilleter un manuel de langue étrangère avec le pouce et dire « *Comment ça se fait que je ne puisse pas encore parler cette langue !* » Le nouveau langage des fréquences doit être assimilé, et la vitesse d'assimilation de chacun est différente selon chaque individu. Certains écoutent un mois ou deux, puis sombrent dans le découragement parce que quelqu'un d'autre a pu passer le cap en moitié moins de temps. Cette autre personne avait probablement une prédominance du cerveau gauche, un type auditif, et n'avait pas eu ces traumatismes de l'enfance qui contribuent tant à fermer la réceptivité de l'oreille. Plus l'oreille prend longtemps à s'ouvrir à l'effet de recharge des hautes fréquences, plus la force de vie a été écrasée et plus il est essentiel de la libérer. Seules les personnes exceptionnelles commencent à répondre à la Thérapie en quelques semaines. Nous avons tous envie d'être exceptionnels, et je vous souhaite d'appartenir à cette catégorie. Si vous faites la Thérapie par le Son complètement, vous déjà assez exceptionnel !

Le premier effet peut être dramatique, mais n'y comptez pas trop. La plupart du temps cela arrive graduellement. La nouvelle énergie arrive sur la pointe des pieds ; votre rayonnement augmente d'une façon subtile. Vous vous sentez dans une forme terrible – mais en connaissez-vous exactement la cause ? Les personnes sceptiques vont invariablement énumérer toutes les raisons possibles et imaginables pouvant expliquer cette sérénité et cette vitalité inhabituelles. C'est la lune, ou un nouveau médicament, ou de l'auto-hypnose – jusqu'au jour où elles ne peuvent nier plus longtemps que c'est du à la Thérapie par le Son et seulement à la Thérapie par le Son. Cette raison totalement acceptée, l'enthousiasme grandit et avant même de s'en rendre compte elles essayent de convertir leurs amis.

L'effet de recharge de la voix : l'effet du mantra hindou, OM, est basé sur les connaissances scientifiques de la vibration de la voix et de son effet énergétisant sur le cerveau, en particulier sur la glande pinéale pour l'ouverture de l'intuition. L'effet important se situe dans le MMMMM final de OM, qui met tout en vibration, avec la bouche fermée et la langue bloquée dans la bouche.

La thérapie Tomatis incorpore ce principe avec une technique de fredonnement bouche fermée qui est introduite au moment où la sélectivité de l'oreille commence à s'ouvrir. On utilise un micro et des écouteurs de façon à ce que la voix revienne dans les oreilles du chanteur avec un volume supérieur dans l'oreille droite par rapport à l'oreille gauche. Essayez après quelques semaines d'écoute à la maison et vous verrez que ça ajoute un effet supplémentaire. Vous fredonnez dans plusieurs tons, dans le milieu de vos possibilités vocales, et vous cherchez quel est celui qui fait le plus vibrer votre tête ; vous remarquerez que les notes trop hautes ou trop basses ne font pas autant de vibrations. Vous devez garder la bouche fermée et faire la moue en avançant vos lèvres ; cela élimine les tensions aux coins de la bouche ce qui est important car

la tension de ces muscles empêche le fonctionnement des muscles de l'oreille interne. Cette moue des lèvres vers l'avant fait monter la vibration dans la tête, et vous pouvez le vérifier en fredonnant bouche ouverte et lèvres normales ; vous sentirez la différence. Vous pouvez encore y ajouter un peu plus d'efficacité en bouchant votre oreille droite avec la main, ou même en mettant un petit morceau de coton dans l'oreille. Vous augmenterez ainsi le rôle de l'oreille droite.

Si vous pensez que vous aurez l'air idiot – et qui ne le penserait pas ? – faites-le quand vous êtes seul à la maison, ou pendant une promenade solitaire. C'est bien pendant qu'on jardine ou qu'on marche sur la plage, là où vous n'avez pas envie d'emporter votre Walkman™. Et en plus ça vous permet d'économiser les piles.

Il semblerait que les personnes sourdes aient vraiment un manque d'énergie. Il est vrai que c'est plus dur pour elles de gagner leur ration de force vitale, il y en a qui en sont capables et d'autres non. Il se fait une certaine compensation du fait que les personnes sourdes n'entendent pas les basses, ces sons de décharge qui bombardent notre audition. Mais il est possible d'améliorer les choses en faisant écouter des hautes fréquences aux personnes qui ont des aides auditives et en entraînant leur voix à assurer la recharge en fredonnant.

Pour illustrer l'importance de la vibration de la voix, on raconte l'histoire de moines qui avaient fait vœu de silence en France. Interdiction de parler, mais ils chantaient six heures par jour. Mais même dans les monastères il y a de jeunes générations qui veulent modifier les vieilles habitudes. Et les moines décidèrent d'arrêter de chanter. Cela n'avait aucun but particulier, et c'était une perte de temps de six heures par jour, et huit le dimanche. Ils ne chantèrent plus et commencèrent à être fatigués. Cherchant à comprendre la cause de leur fatigue, ils pensèrent que c'était leur habitude de se lever tôt. Ils dormirent donc plus et furent encore plus fatigués. Ils révisèrent leur alimentation et pensèrent qu'ils devaient se mettre à manger de la viande comme tout le monde. Leur niveau d'énergie tomba encore plus bas, et quelques mois après le début de cette expérience, on appela le Dr. Tomatis.

Il arriva dans une abbaye où il y avait quatre-vingt dix moines et il en trouva soixante-dix assis dans leur cellule, ne faisant rien, et se comportant comme des schizophrènes. Il su immédiatement quel était le problème. Avec son équipement électronique, il commença à rééduquer l'oreille des moines et à restaurer leur capacité à chanter. C'était en juillet. En novembre, soixante dix-sept moines avaient retrouvé leurs activités. Pour les autres, on n'a rien pu faire. Ils étaient dans un état avancé de désintégration de leur être et ont fini leur vie dans un hôpital psychiatrique. Leur cerveau s'était complètement déchargé en raison du manque de stimuli, et n'a pas pu être ramené à la vie. Cela devrait vous faire réfléchir. Cela devrait vous faire chanter.

Alors maintenant, vous connaissez toutes les règles, vous êtes prêts à commencer. Mais ne vous attendez pas, je le répète, ne vous attendez pas à avoir des résultats exactement comme ceux des autres.

Sound Therapy, Music to recharge your brain
By Patricia Joudry & Rafaele Joudry

Toute bonne thérapie doit prendre en compte les différences entre les personnes, et la Thérapie par le Son, plus que toute autre, montre des différences énormes dans les types et la rapidité des résultats. Cela n'a rien à voir avec le cerveau ou même avec l'évolution spirituelle. C'est simplement le fait que chaque personne est mystérieusement et merveilleusement unique.

Vous n'allez pas nécessairement ressentir l' « ouverture » dont nous avons parlé, mais simplement un petit frissonnement. Vous pouvez aussi seulement améliorer votre sommeil (seulement !) ou avoir une meilleure audition ou encore moins de stress. C'est un pari. Mais que vous gagniez le gros lot ou un petit prix, de toutes façons vous gagnerez quelque chose. Vous ne pouvez pas perdre si vous mettez vos écouteurs et partez en ballade !

Patricia Joudry

Ce livre de Patricia Joudry, *Sound Therapy for the Walk Man*, a été édité pour la première fois en 1984. Il a été réédité 9 fois par la suite.

Le livre de Patricia et Rafaele Joudry, *Sound Therapy: Music to Recharge your Brain*, comporte cette première partie et a été enrichi de deux autres parties écrites par Rafaele Joudry. Il a été imprimé pour la première fois en 1999 et en est à sa 4^{ème} réédition.



Traduction du document technique au sujet de la fabrication des CDs thérapeutiques

Cassettes avec son analogique et CD avec son digital.

Pendant longtemps la Thérapie par le Son n'a été disponible qu'en cassettes afin que le processus entier soit analogique. En effet le son digital gommait les hautes fréquences et donc n'avait pas d'effet thérapeutique. Après 10 années de recherches, il est maintenant possible de garder les effets thérapeutiques sur un support digital.

Processus de fabrication

- ❖ Enregistrement en direct de la musique en analogique
- ❖ Activation analogique à travers l'Oreille Électronique : augmentation des hautes fréquences.
- ❖ Filtrage progressif des sons en analogique : jeu de balance entre hautes et basses fréquences pour faire faire de la gymnastique aux muscles de l'oreille et aux circuits cérébraux.
- ❖ Création d'un master entièrement analogique.
- ❖ Conversion de l'analogique au digital dans un studio spécialement équipé pour cela.
- ❖ Gravure des CDs en temps réel : une heure de musique = une heure de gravure, afin de ne perdre aucune information.

MYTHE : *La conversion de digital à digital est parfaite et il n'y a aucune perte de qualité.*

C'est faux. Il y a toujours des erreurs dans les copies digitales. C'est pourquoi les copies de copies de copies deviennent inaudibles. Le procédé de gravure de la Sound Therapy International est UNIQUE à ce jour et le seul à permettre de respecter les critères de qualité déterminés par le Dr. Tomatis et Patricia Joudry.

MYTHE : *Un CD digital audio peut être copié sur un ordinateur et restituer un son de bonne qualité.*

C'est faux : certes vous pouvez copier un CD ou télécharger de la musique sur votre ordinateur, mais la qualité du son est de loin inférieure à celle d'un CD enregistré dans un bon studio. C'est comme de comparer une mini-cassette d'enregistrement des coups de téléphone et une bande magnétique d'enregistrement professionnel utilisée dans les studios.

Post Scriptum de la part d'Hélène Delafaurie

On commence déjà à me demander quand il sera possible d'avoir la thérapie en MP3. La musique MP3 est compactée puis décompactée pour l'écoute. La perte des éléments thérapeutique au cours de ce processus est totale. Mais la technologie s'améliorant chaque année, il sera peut-être possible de faire la thérapie ainsi. Pour le moment surtout ne copiez pas les CD sur votre MP3 : ne résultat serait nul.

f g e h f g e h f g e h f g e h

Bibliographie du docteur Tomatis

- ❖ · ***Incidences observées dans les lésions articulaires constatées chez le personnel des bancs d'essai et les professionnels de la voix.*** Bulletins du Centre d'Études et de *Recherches Médicales de la S.F.E.C.M. A.S., 1952, 9.
- ❖ · ***La surdité professionnelle.*** Rapport au Congrès de la Société Française d'Oto-Rhino-Laryngologie. Paris : MM. Maduro, Lallement et Tomatis. Librairie Arnette, 1952.
- ❖ · ***Correction de la voix chantée.*** In Cours International de Phonologie et de Phoniatrie (Faculté de Médecine de Paris). Paris: Librairie Maloine, 1953, 335-353.
- ❖ · ***L'oreille musicale.*** Journal Français O.R.L. Imprimerie Gauthier, 1953, 2 N°2, 99-106.
- ❖ · ***Le bégaiement, essais de recherches sur sa pathogénie.*** Bulletin du Centre d'Études et de Recherches Médicales de la S.F.E.C.M. A.S., 1953, 6.
- ❖ · ***La voix chantée.*** Bulletin du Centre d'Études et de Recherches Médicales de la S.F.E.C.M. A.S., 1953, 7.
- ❖ · ***L'oreille directrice.*** Bulletin du Centre d'Études et de Recherches Médicales de la S.F.E.C.M. A.S., 1953, 7.
- ❖ · ***L'audiométrie dynamique.*** Bulletin du Centre d'Études et de Recherches Médicales de la S.F.E.C.M. A.S., 1953, 9.
- ❖ · ***L'audiométrie d'usine.*** Bulletin du Centre d'Études et de Recherches Médicales de la S.F.E.C.M. A.S., 1953, 10.
- ❖ · ***Rôle directeur de l'oreille dans le déterminisme des qualités de la voix normale (parlée ou chantée) et dans la genèse de ses troubles.*** Actualités Oto-Rhino-Laryngologiques, 1953.
- ❖ · ***Recherche sur la pathologie du bégaiement.*** Journal Français d'Oto-Rhino-Laryngologie, 1954, 3 N°4, 4, 384.
- ❖ · ***Pour information sur la surdité professionnelle.*** Bulletin du Centre d'Études et de Recherches Médicales de la S.F.E.C.M. A.S., 1954, 10.
- ❖ · ***La Sélectivité auditive.*** Bulletin du Centre d'Études et de Recherches Médicales de la S.F.E.C.M. A.S., 1954, 10.
- ❖ · ***La surdité à la D.E.F.A.*** Le Médecin d'Usine, 1955, n°8/9/10, 401-404.
- ❖ · ***La surdité professionnelle à la soufflerie de Vernon.*** Rapport des journées des médecins de la D.E.F.A., Direction des Etudes et Fabrications d'Armement, 1955, 5, 16-18.
- ❖ · ***La surdité professionnelle.*** Revue « Travail social. » Revue de la Fédération Française des Travailleurs Sociaux, 1956, n°2, 39-42.
- ❖ · ***Relations entre l'audition et la phonation.*** Annales des Télécommunications. Cahiers d'Acoustique, 1956, Tome II n°7/8.
- ❖ · ***Audiométrie objective : Résultats des contre-réactions phonation-audition.*** Journal Français d'Oto-Rhino-Laryngologie. Lyon : Imprimerie M. Gauthier, 1957, 5/6, 379-391
- ❖ · ***Les nuisances du bruit.*** Revue « Le Médecin d'Usine. » Revue Pratique de Médecine et Hygiène du Travail, 1957, 11, 605-624.
- ❖ · ***L'audiométrie de dépistage en usine.*** Bulletin de la Société d'Hygiène et de Médecine du Travail de Normandie. Le Havre, 1958, 5.

- ❖ · *La rééducation automatique.* École Polytechnique de l'Université de Lausanne. Annales du G.A.L.F. (Groupement des Acousticiens de Langue Française), 1958, 9.
- ❖ · *Les réactions somatiques et psychiques au bruit industriel.* Archives des Maladies Professionnelles. Tome 20, n°5, 611-624. Communication faite au cours du V^e Congrès International de Médecine du Travail. Lyon, 1958, 10.10. Revue de la Médecine Aéronautique, 1959, 2^{ème}/3^{ème} trimestre, Tome 14, N°2-3.
- ❖ · *Audiologie et phonologie expérimentales et appliquées.* Cours à l'École des Psychologues Praticiens, 1959.
- ❖ · *Psychophysiologie des troubles du timbre et du rythme dans le langage.* Cours professé à la Faculté des Sciences, dans un cycle de conférences sur les « Problèmes de *Psychophysiologie Acoustique, » sous la direction du Docteur Busnel, à la chaire de Psycho-Physiologie de la Sorbonne, Février, 1959.
- ❖ · *La voix chantée - sa physiologie – sa pathologie – sa rééducation.* Cours à l'Hôpital Bichat, March, 1960. Cours d'Orthophonie et de rééducation de la parole.
- ❖ · *Conditionnement audio-vocal.* Bulletin de l'Académie Nationale de Médecine, Tome 144, n°11/12. Communication présentée par M. Moulounguet, 1960, 3.
- ❖ · *La résonance dans les échelles musicales- le point de vue du physiologiste.* Annales de l'Institut de Musicologie (sous la direction de M.J. Chailly). Conférence prononcée le 9.5.1960. au cours du Colloque International sur la « Résonance dans les Échelles Musicales » à l'amphithéâtre de l'Institut d'Art et d'Archéologie.
- ❖ · *Relations audition-phonation.* Revue Promouvoir, 1960, 9, n°1, 7-10.
- ❖ · *L'électronique au service des langues vivantes.* Conférence donnée à l'U.N.E.S.C.O., 1960, 3, 11, Parue dans le Bulletin de l'Union des Associations des Anciens Élèves des Lycées et Collèges Français, 1960, 3.
- ❖ · *La voix.* Revue Musicale, édition spéciale consacrée à « Médecine et Musique », 1962.
- ❖ · *L'Oreille et le Langage.* Paris: Éditions du Seuil, 1963
- ❖ · *Le phonème, sa projection psychosensorielle, sa réponse psychomotrice.* Proceedings of the Fifth International Congress of Phonetic Sciences, Münster, 1964.
- ❖ · *L'O.R.L. devant les problèmes du langage.* L'Hôpital, 1964, n°747bis.
- ❖ · *L'oreille directrice.* Éditions Soditap, 1967.
- ❖ · *La dyslexie.* Cours à l'École d'Anthropologie. Éditions Soditap, 1967.
- ❖ · *L'intégration des langues vivantes.* Editions Soditap, 1970.
- ❖ · *Le langage – examen clinique – pathologie – traitement.* Société de Médecine de Paris. Revue d'Enseignement Post-Universitaire, 1970.
- ❖ · *Éducation et Dyslexie.* Paris Éditions E.S.F., 1971
- ❖ · *La Libération d'Oedipe.* Paris: Éditions E.S.F. 1972.
- ❖ · *La musique et l'enfant.* Communication faite au 1er Symposium Régional de la Musique, à Pierrelatte, 1972, 5, 11-14.
- ❖ · *Nouvelles théories sur la physiologie auditive.* Rapport au II^e Congrès International d'Audio-Psycho-Phonologie, Paris, 1972.

- ❖ · *L'interprétation du test d'écoute*. Rapport au III^o Congrès International d'Audio-Psycho-Phonologie, Anvers, 1973.
- ❖ · *L'oreille considérée comme capteur*. Les Cahiers de la Méthode Naturelle en Médecine, 1974, 9.
- ❖ · *Considérations sur le test d'écoute*. Publication du Centre Tomatis, Paris, 1974.
- ❖ · *La Musicothérapie et les dépressions nerveuses*. Rapport au IV^e Congrès International d'Audio-Psycho-Phonologie, Madrid, 1974.
- ❖ · *Le rôle de l'oreille dans la musicothérapie*. Rapport au Congrès International de Musicothérapie, Paris, 1974.
- ❖ · *La rééducation de la voix- les différentes méthodes de traitement*. La Vie Médicale, 1974, n^o20, 5/4.
- ❖ · *Les bases neuro-physiologiques de la musicothérapie*. Bulletin de l'I.S.M.E. (International Society for Musical Education). Exposé fait aux Journées d'Information sur les techniques psycho-musicales. Conservatoire de Grenoble, 1974, 4, 1-3.
- ❖ · *Vers l'écoute Humaine : Qu'est ce que l'oreille humaine ?* Tome 1 et 2, Paris: *Éditions E. S. F., 1974
- ❖ · *Voix, audition et personnalité*. Revue S.O.S. Amitié. France, 1974, N^o48, 9.
- ❖ · *L'arbitraire dans le langage*. II^oCongrès National A.P.P., Pau, 1976.
- ❖ · *Le dépistage de l'enfant dyslexique à l'école maternelle*. Conférence faite à l'Université de Potchefstroom au cours du Congrès National de la South African Society for Education, 1976, 21-1.
- ❖ · *Les aspects médico-psycho-pédagogiques de l'audio-psycho-phonologie*. Conférence d'ouverture au Congrès International d'Audio-Psycho-Phonologie, Montréal, Mai, 1978.
- ❖ · *La musique et ses effets neuro-psycho-physiologiques*. Conférence donnée par le Dr. A.A. Tomatis lors du XIII^o Congrès de l'I.S.M.E. (International Society for Music Education) à London (Canada), August 1978.
- ❖ · *Inconscient et conscience*. Publication du Centre Tomatis, Paris, 1979.
- ❖ · *L'oreille et l'enfant*. Conférence donnée par le Dr. A.A. Tomatis à l'Université d'Ottawa dans le cadre du « Festival de l'Enfant, » 1979, 3, 16.
- ❖ · *Oreille et difficultés d'apprentissage*. Conférence donnée par la Dr. A.A. Tomatis au Congrès de l'A.Q.E.T.A. à Montréal, Mars, 1979.
- ❖ · *Les pouvoirs du musicien*. Revue Musicale : « La face cachée de la Musique Française Contemporaine, » 1979, N^o316-317, 3.
- ❖ · *Oreille et difficultés d'apprentissage*. Conférence donnée par la Dr. A.A. Tomatis au *Congrès de l'A.Q.E.T.A. à Montréal, Mars, 1979.
- ❖ · *La musique, notion indispensable et pourtant supposée superflue*. Extrait de la revue Diapason, 1980.
- ❖ · *Le défi de l'audio-psycho-phonologie*. Symposium d'Audio-Psycho-Phonologie, Université de Potchefstroom, avril, 1980.
- ❖ · *L'oreille et le chant*. Conservatoire de Musique de Berne, Suisse, August, 1980
- ❖ · *La Nuit Utérine*. Paris: Éditions Stock, 1981
- ❖ · *La phénoménologie de l'écoute*. Publications du Centre Tomatis, Paris, 1984.

- ❖ · *Le chant et la musique : Leur importance dans le développement de la personne.* Rapport au Congrès Kodaly, Aylmer, Canada, octobre, 1982 ;
- ❖ · *La vie psychique et sensorielle du fœtus.* Traduction de *La vita psichica et sensoriale del feto.* Paru dans l'Enciclopedia della Scienza e della Tecnica, 7^e édition, Milano, 1984.
- ❖ · *L'Oreille et la Vie.* Paris: Éditions Laffont, 1987
- ❖ · *L'Oreille et la Voix.* Paris: Éditions Laffont, 1987
- ❖ · *Les Troubles Scolaires.* Paris: Ergo Press, 1988
- ❖ · *Neuf Mois au Paradis.* Paris: Ergo Press, 1989
- ❖ · *Vertiges.* Paris: Ergo Press, 1989
- ❖ · *Pourquoi Mozart ?* Paris: Fixot; 1991
- ❖ · *Nous sommes tous nés polyglottes.* Paris: Fixot, 1991
- ❖ · *Écouter l'Univers,* Éditions Laffont, 1995

Ouvrages traduits

- ❖ · *Education and Dyslexia.* Translated from original French by Louise Guiney. Fribourg, Switzerland: A.I.A.P.P., 1978.
- ❖ · *Ontogenesis of the faculty of listening.* In T. Verny (Ed.), *Pre- and Peri-Natal Psychology: An Introduction.* New York: Human Sciences Press, 1987 · *El Fracaso Escolar.* Barcelona : Edicions La campana, 1989.
- ❖ · *The Conscious Ear :my life transformation through listening,* Editions Station Hill Press, 1981: originally published in French as *L'Oreille et la Vie.*

Table des matières

Préface à la première édition.....	3
Introduction.....	5
Quelques lettres que nous avons reçues de personnes ayant pratiqué la Thérapie par le Son.	8
<u>Chapitre 1</u>	
Des Sons Pour Guérir !.....	14
<u>Chapitre 2</u>	
Branchée au Cosmos.....	24
<u>Chapitre 3</u>	
L'Effet Tomatis.....	44
<u>Chapitre 4</u>	
Dormir	53
<u>Chapitre 5</u>	
Comment Écouter ?.....	58
Traduction du document technique au sujet de la fabrication des CDs thérapeutiques	70
Bibliographie du docteur Tomatis.....	71