

LE SOIR

3718 ● TV du 27.9 au 3.10

magazine

HEBDOMADAIRE N°3718 - 24 SEPTEMBRE 2003 BELGIQUE 1,50 € - LUXEMBOURG: 1,55 €

Audiocaments

Dans la panoplie des nouvelles méthodes censées contribuer au bien-être de tous, les audiocaments constituent une piste intéressante.

Cette invention belge datant déjà de 1984 se présente sous forme de CD « thérapeutiques » qui diffusent un message aussi agréable que réconfortant. Son contenu est élaboré par des spécialistes en sophrologie et en suggestion indirecte.

Migraine, stress, dépression, régime amaigrissant, troubles sexuels, du sommeil, digestifs, la collection fait déjà 12 titres, dont certains sont traduits en anglais et bientôt en flamand, chaque fois

adaptés à la culture linguistique. Et on en annonce d'autres pour les enfants, pour les patients en soins palliatifs, les cancéreux, tous ceux à qui musique douce et discours positif font du bien.

Notre méthode repose sur la meta-relaxation (NDLR : au-delà de la relaxation) et *sur la suggestion*, avance Stéphane Krsmanovic, psy et kiné, longtemps actif dans la préparation mentale des athlètes. Elle libère les tensions. Mais bien sûr, elle ne remplace pas le traitement. Son impact est prouvé et son innocuité tend vers le risque zéro. Elle actionne en fait le cerveau émotionnel. Casque sur les oreilles, on se laisse « endormir » (pour ne pas dire conditionner) par ce flot de paroles. À défaut de guérir, la

séance détend celui qui lui consacre une petite heure, chez lui, au calme. Au début, on recommande de l'écouter tous les jours pendant trois semaines. Les audiocaments sont aussi utilisés comme CD péri-opératoires, en salle de réveil pour calmer les angoisses (ils furent testés avec succès dans différents hôpitaux bruxellois), en intervention prénatale, ou même en remplacement d'anesthésies locales, ce qui évite le recours abusif aux antalgiques et aux sédatifs.

● B.M.

Disponible en pharmacie au prix de 24,20 euros. Une sensibilisation aux vertus du procédé est en cours auprès de 1 000 médecins.

En partenariat
avec



**Coûte
que
coûte**

Ce mercredi 24 septembre,
« Les thérapies parallèles ».

Retrouvez chaque
mercredi, à 19h45,
Philippe Malherbe
et son équipe sur

RTL TVI

(Redif. le dimanche à 1h30)