

# Entraînement de la perception auditive à la maison



Gesundheitspraxis – cabinet de santé

Verbena

---

## Contenu

Domaines d'application de l'EPA	3
Anamnèse et tests	6
Effets de l'EPA	7
EPA déroulement général	7
EPA pour enfants	7
EPA pour adultes	10
Quels effets a l'entraînement de la perception auditive ?	12
Fonctions techniques de l'entraînement	14
Informations autour de la musique	17
Verbena – le cabinet de santé	21



# Domaines d'application de l'entraînement de la perception

*Remarque: L'entraînement de la perception auditive est indiqué par l'abréviation «EPA». Les possibilités d'application de l'EPA peuvent paraître étonnantes. Nous travaillons avec la stimulation des sens (ici, stimulation acoustique). Il s'ensuit un effet qui repose sur des réactions endogènes. Pour cette raison, cette stimulation est, la plupart du temps, sans effets secondaires ; elle a des qualités rééquilibrantes et elle favorise le développement.*

## Difficultés scolaires et troubles de l'apprentissage

- Troubles de l'attention
- Difficultés de concentration
- Troubles du langage et de la parole
- Difficultés lors des dictées (possibles dans un environnement calme, mais pas en classe)
- Difficultés de compréhension, malgré une capacité auditive normale
- Difficultés à capter l'information
- Difficultés à comprendre ce qu'il/elle a lu
- Difficultés à appliquer les consignes
- Troubles du flot de paroles
- Difficulté à trouver les mots
- Sensibilité au bruit
- Problème de compréhension mathématique

- Dyslexie
- Dysorthographe
- Difficultés avec le fait d'être gaucher/gauchère
- Manque de persévérance

## Intégration des langues étrangères

- Sensibilisation pour les langues étrangères

## Des comportements qui ne passent pas inaperçus

- Hyperactivité
- Hypoactivité
- Difficultés relationnelles
- Difficultés à s'intégrer au milieu social
- Immaturité



## Les facteurs psychologiques

- Peurs
- Manque de confiance en soi
- Incertitude
- Difficultés dans l'expression personnelle et dans la perception de soi
- Peu de tolérance à la frustration
- Motivation insuffisante
- Retrait émotionnel
- Ne veut ou ne peut pas écouter (trouble psychosomatique)
- Est rapidement distrait, irrité, sensible aux bruits
- Problèmes de mémorisation
- Difficultés dans le rapport espace / temps

## Le bien-être émotionnel, bilan énergétique et redynamisation

- Harmonisation de la tension – physique – intellectuelle – psychique
- Harmonisation lors de symptômes de stress
- Soutien dans des phases particulières de la vie, par ex. grossesse, changement de profession, préparation aux examens etc.
- Variations d'humeur
- Différentes sensibilités
- Apport d'énergie lors de surdité partielle (légère à moyenne)



## La voix – l'expression et le chant

- Trac
- Problèmes généraux dans le domaine du rythme
- Intonation
- Expression
- Pureté
- Volume
- Contrôle de la voix

## Sport – mouvement – équilibre

- Equilibre
- Image du corps
- Perception personnelle – physique et mentale
- Contrôle du corps et expression
- Posture
- Motricité
- Orientation dans l'espace

- Problème gauche – droite
- Problèmes de coordination



### **Les retards dans le développement en général**

- Dans le domaine de la langue
- Dans le domaine de la motricité

### ***Quand faut-il prendre des précautions lors de l'entraînement auditif au foyer?***

*Les patients épileptiques ne peuvent effectuer l'entraînement qu'après avoir consulté leur médecin.*

*L'entraînement chez soi ne convient pas aux personnes ayant une maladie psychique aiguë. Par contre, il est possible de faire un entraînement dans un environnement encadré, accompagné, sous surveillance médicale. Les personnes vivant dans un environnement social difficile devraient être aussi accompagnées par des professionnels.*

# Anamnèse et tests

Une anamnèse ainsi qu'un entretien approfondi constitue le début de l'élu-  
cidation du problème du client. Cette  
première consultation dure environ  
90 minutes. Sur la base des connais-  
sances acquises, on décide si un EPA  
paraît sensé et prometteur.

## L'audiogramme

Les recherches effectuées ces années  
passées nous permettent d'avoir des  
connaissances fondamentales dans  
les domaines de la perception au-  
ditive, de l'expression vocale et des  
compétences linguistiques. Les clients  
qui fréquentent le cabinet sont à la  
recherche d'une amélioration de leur  
écoute et d'un approfondissement de  
leur compétence vocale et linguistique.  
Afin de pouvoir trouver l'approche  
la plus appropriée à leur demande,  
nous procédons à un audiogramme.  
Celui-ci permet d'avoir un bilan des  
capacités auditives. Le résultat de l'au-  
diogramme permet en outre d'indivi-  
dualiser la programmation spécifique  
pendant l'entraînement.

Par l'audiogramme, nous recevons  
des informations sur :

- Sa capacité auditive
- La capacité d'analyser des sons
- La musicalité de la personne
- Sa vitalité
- Sa fatigue
- Sa capacité de concentration
- Sa capacité d'abstraction
- Sa dynamique
- Ses possibilités d'apprendre de nouvelles langues
- Sa faculté d'intégrer un nouveau savoir
- Sa capacité de s'exprimer personnellement, d'exprimer également ses besoins et ses idées
- Son envie de communiquer ou son aversion à la communication
- La perception de son propre corps
- Sa posture
- Son sens du rythme
- Sa motricité (fine)

## D'autres tests

Selon les requêtes, des tests supplé-  
mentaires peuvent être faits dans le  
domaine de la perception auditive.  
Les fonctions auditives suivantes  
peuvent être testées en particulier :

- Différenciation de la hauteur du son
- Différenciation des sons qui dérangent et de ceux dont on profite
- Ecouter avec les deux oreilles

# Effets de l'EPA

L'entraînement EPA influence :

- nos émotions
- nos fonctions cérébrales
- notre vigilance
- notre capacité de mémorisation
- notre motivation
- notre capacité à apprendre
- notre adaptabilité
- notre réactivité
- notre balance végétative et nos rythmes individuels
- nos hormones

## EPA déroulement général

L'entraînement de base de la perception auditive se fait sur 2 phases :

dans la 1ère phase, il a des effets émotionnels compensatoires, dans la 2ème phase, on travaille activement selon les difficultés de la personne concernée

- La 1ère phase, la phase A, est basée sur la musique.
- La 2ème phase, la phase B, se compose de musique et langage et de lecture.

Une phase dure de 3 à 4 semaines en moyenne.

On effectue une pause de 4 à 6 semaines entre les deux phases.

### Phase A

Activation de l'écoute : 1 fois par jour, 30 minutes. Dans le déroulement de la journée, d'une manière simple, on intègre de la musique harmonieuse au moyen d'écouteurs.

### Phase B avec travail actif

Selon la demande, en alternance, on écoute de la musique et on travaille activement sa voix avec le microphone. Ecoute de la musique une fois par jour pendant 30 minutes plus

**Travail linguistique :** 1 fois par jour pendant 10 – 15 minutes

## EPA pour les enfants

Pour les enfants en âge préscolaire et les enfants sensibles, un entraînement lent est recommandé.

Par cet entraînement, l'attention, la concentration, la persévérance ainsi

que la confiance en soi, le calme et la pondération s'améliorent. La phase A convient aux enfants à partir de 1 an. La phase B, avec langage convient aux enfants à partir de 3 ans.



### **EPA concret :**

Faire de l'écoute le matin est très efficace, soit au lit, pendant le petit déjeuner, avant l'école ou l'école enfantine.

Grâce à l'effet stimulant l'enfant est bien préparé aux charges scolaires imminentes.

A midi, après l'école ou l'école enfantine. En jouant, éventuellement aussi pendant les devoirs. Pendant l'écoute de la musique, il est conseillé de faire des activités créatives: faire des jeux, peindre, bricoler, pétrir, faire un puzzle, lire etc. Les consoles de jeux ou jeux sur ordinateur ne sont pas souhaités pendant l'entraînement. Durant l'écoute, les enfants peuvent jouer avec d'autres personnes. Ils peuvent également discuter avec les écouteurs en adaptant le volume (veiller à un environnement calme).

Le soir après le souper ou en s'endormant.

Les enfants peuvent se détendre en faisant de l'écoute.

Ils ont des capacités innées qui les amènent à apprendre avec réflexe par exemple en imitant et en répétant spontanément. On qualifie cette capacité d'apprentissage et d'attitude «intégrante». L'EPA renforce ces facultés naturelles.

**Dans la phase A**, l'EPA stimule d'abord l'attention et la concentration avec de la musique harmonieuse.

Ainsi, cet entraînement peut être employé dans presque toutes les étapes de développement.

L'enfant découvre rapidement où il préfère passer ses heures d'écoute et quelles activités lui plaisent. On ose bien sûr aussi se reposer! Les enfants ayant des besoins très différents, on convient avec eux et leurs parents du



temps d'écoute et des heures les plus favorables.

Puisque les enfants sont inclus dans les décisions, il est aussi plus facile de les motiver pour l'entraînement. Il est aussi important que l'entraînement musical ait lieu d'une manière légère et décontractée. C'est la base néces-



saire pour que l'on puisse ensuite travailler concrètement avec le langage dans une phase supplémentaire. L'EPA devrait se dérouler sans le moindre stress. Les enfants doivent faire des expériences positives et avoir de l'espace pour comprendre des processus intérieurs importants. L'entraînement ne doit en aucun cas être considéré comme stimulateur de performances. Les enfants sont totalement soutenus dans leurs talents naturels et sont

motivés dans les domaines qui leur paraissent difficiles et leur demandent plus d'énergie.

Par conséquent, il s'agit toujours d'harmoniser en premier lieu le côté psychologique et émotionnel de la perception. A partir de ce moment-là seulement, des processus d'adaptation plus élaborés, comme parler, lire, écrire ou calculer, sont intégrables de manière simple.

### **Phase B: musique et travail actif**

Selon l'âge et l'état du développement

- résoudre des tâches phonologiques
- chercher des mots avec des terminaisons particulières
- exercices de prononciation et de lecture, qui peuvent être associés avec des exercices d'orthographe

### **Chanter**

Si les enfants chantent, ils sont créatifs, ils utilisent la motricité du langage, ils s'écoutent, ils gèrent et contrôlent leur langage par leur perception personnelle. Le cycle entre l'expression, la perception et le contrôle de l'expression est fermé. De ce fait, les rimes et les mélodies simples sont rapidement apprises. Chanter a des conséquences positives sur le développement complet du langage, ce qui est particulièrement important pour des enfants en âge préscolaire. La rencontre avec sa propre voix par des écouteurs est une expérience précieuse et intense. L'enfant apprend à

se connaître de manière nouvelle. La mère peut en même temps, avec ses propres écouteurs et un microphone, mener la conversation avec l'enfant et l'aide ainsi à lui donner confiance. Si le travail actif avec des éléments du langage est indiqué chez un enfant, différentes possibilités sont alors à disposition :

Ecouter une histoire, la raconter, parler avec la mère ou le père par le microphone.

D'autres exemples :

- Décrire le contenu d'une image avec ses propres mots
- Répondre à des questions
- Répéter des phrases ou des parties de phrases qui sont jouées (CD) ou récitées

### **Ecouter d'abord – lire ensuite**

Une histoire racontée stimule l'imagination intérieure. C'est le premier pas

et la première motivation. En faisant un compte rendu, les enfants sont invités à répéter le contenu avec leurs propres mots (lors de longs passages) ou fidèlement au texte (lors de passages courts). C'est aussi faisable avec des enfants en âge préscolaire.

Les enfants en âge de lire écoutent d'abord l'histoire et lisent ensuite silencieusement – le doigt suit les signes typographiques. Ainsi, l'écoute et l'imagination intérieure s'associent avec la typographie. Après cela, le texte peut être lu en parlant dans le microphone.

Lors de tous les exercices, la perception de soi est renforcée à travers les écouteurs, la filtration privilégie des fréquences élevées, donc stimulantes. L'utilisation de microphone dans ce feed-back acoustique de la propre voix joue un rôle décisif dans l'amélioration de la perception de soi et les problèmes de perception linguistique peuvent être surmontés plus aisément.

## **EPA pour les adultes**

Les requêtes des enfants proviennent souvent de l'environnement scolaire, celles des adultes sont d'une autre nature. La personne qui a eu des difficultés pendant la scolarité les a surmontées avec beaucoup d'engagement ou bien a développé des stratégies adéquates pour en venir à bout. Ce mécanisme d'adaptation et de contournement

est naturel et amène heureusement à un certain succès pendant une période donnée. Aujourd'hui, les exigences professionnelles, familiales et sociales demandées à l'adulte sont énormes et constamment soumises à des changements. Celui qui dispose de suffisamment d'énergie peut maintenir son équilibre et faire face

à de nouvelles exigences. On peut cependant observer que le nombre d'adultes dépassant le seuil de leurs propres limites augmente.

Ce processus peut se développer insidieusement ou des circonstances difficiles mènent à l'effondrement de stratégies jusqu'à présent couronnées de succès. La personne concernée ressent certains déficits et est contrainte à chercher de nouvelles possibilités. Les difficultés peuvent par exemple se manifester par une capacité réceptive réduite. Tout se passe plus lentement, accueillir de nouveaux faits paraît soudain difficile, décrocher après le travail ne fonctionne plus, tout semble être beaucoup plus fatigant qu'avant, la tête est saturée... La liste de difficultés possibles est longue.

Les exemples mentionnés montrent l'importance de notre écoute sur l'état général donnant de l'énergie. C'est pourquoi, l'EPA pour adultes peut soutenir la personne et l'harmoniser dans beaucoup de domaines. Car en tant qu'adulte, nous apprenons continuellement, nous développons de nouvelles compétences et nous sommes préoccupés par l'intégration de toutes nos expériences, positives et négatives.

**La capacité de notre cerveau à apprendre et à créer de nouvelles connexions neurologiques reste maintenue jusqu'à un âge avancé.**

Il s'agit d'utiliser ce potentiel et de l'employer de manière créative pour atteindre ses propres objectifs !



# Quels effets a l'entraînement de la perception auditive?

L'EPA est une méthode pour améliorer les capacités auditives. Elle stimule l'organe sensoriel de l'oreille par ses contacts directs avec le cerveau. D'un côté l'entraînement agit directement par les voies auditives et travaille avec le principe de réflexion. Pour cette raison, l'écoute doit s'effectuer sans efforts. La stimulation se produit de toute façon, elle n'est pas associée à notre volonté. Une attitude positive en augmente l'efficacité. La stimulation musicale influence le système limbique. Nos émotions sont dirigées et stockées dans le système limbique. Si la perception auditive se trouve déséquilibrée, cela influence directement notre capacité à assimiler des informations auditives. Avec l'EPA les conditions émotionnelles peuvent être harmonisées, les hyperréactions, par ex. provoquées par certains bruits, peuvent être réduites, une trop forte sensibilité peut être diminuée, la perception du corps peut être améliorée. L'être humain est confronté aux nombreuses facettes de l'écoute. Une écoute active, attentive, mais aussi sélective d'informations est d'une importance décisive pour la capacité à communiquer. C'est pourquoi des manques dans la capacité auditive produisent toujours des difficultés dans l'expression.

Une perception auditive améliorée mène à plus de succès dans l'expression. Les objectifs fixés sont attei-

gnables avec moins d'effort. L'EPA ne veut pas uniformiser la manière d'écoute des gens. Cependant, avec une bonne capacité auditive, l'être humain peut participer à la vie plus consciemment, il ressent davantage son existence et il est en mesure de vérifier les pulsions du monde extérieur de manière critique. La faculté d'adaptation d'un être humain aux exigences d'aujourd'hui a une grande importance pour une vie satisfaisante et pleine de succès.

## Quels résultats sont observés pendant l'entraînement ?

Les utilisateurs décrivent les améliorations suivantes :

- Amélioration de la qualité du langage (parlé et chanté)
- Concentration, attention, capacité de compréhension
- Réduction de la sensibilité au bruit
- Volonté de communication
- Capacité de lecture
- Apprentissage plus aisé des langues étrangères
- Expression orale et écrite plus habile
- Amélioration de l'orientation dans l'espace et de la localisation de bruits
- Habilité motrice, vitesse
- Ponctualité
- Capacité de maintenir le rythme
- Confiance en soi améliorée



- Changements dans le comportement général (plus calme, plus ouvert, etc.)
- Meilleure utilisation de sa propre voix comme moyen d'expression
- Amélioration de la perception de soi

### **Combien de temps les changements ou améliorations par l'EPA prennent-ils pour devenir visibles?**

Les résultats tangibles de la méthode peuvent être observés sur 2 niveaux. Beaucoup de changements peuvent survenir très tôt, en l'espace de quelques jours ou semaines, après la mise en route de l'EPA. L'entraînement est vécu comme une procédure dynamique. Nous faisons une stimulation sensorielle qui réveille, qui fait prendre conscience et qui nous donne de nouvelles perspectives. Il est important de comprendre qu'à un autre ni-

veau, la formation de liaisons neurales dans le cerveau est stimulée à travers la stimulation acoustique. Cette capacité d'établir de nouvelles liaisons reste même intacte sans stimulation acoustique jusqu'à un âge avancé. Cela prouve que la sensibilité et la précision des perceptions sensorielles s'entraînent!

Si cette capacité de développement est maintenue et en plus encouragée, des processus continuels à long terme se mettent alors en action et touchent l'homme dans son ensemble. La restructuration stimulée permet de recouvrer l'équilibre intérieur ou de l'approfondir à long terme. Ce changement intérieur est moins spectaculaire et a lieu sur une plus longue période dans la phase qui suit l'entraînement auditif.

### **A quel âge peut-on obtenir les meilleurs résultats avec EPA ?**

L'entraînement peut être appliqué efficacement presque sans restrictions. La période de l'adolescence est un facteur facilitant. Cela particulièrement lorsqu'il y a des troubles dans les domaines linguistique, psychomoteur

ou scolaire. La motivation solide et personnelle des adultes peut souvent aider à surmonter des difficultés récurrentes. Il n'y a donc pas de limite d'âge à l'utilisation de l'EPA. L'expérience montre que des succès peuvent être obtenus dans toutes les tranches d'âge.

## **Fonctions techniques de l'entraînement**

### **La mise en valeur de fréquences élevées**

L'entraînement par des sons aigus a été inventé dans les années 60.

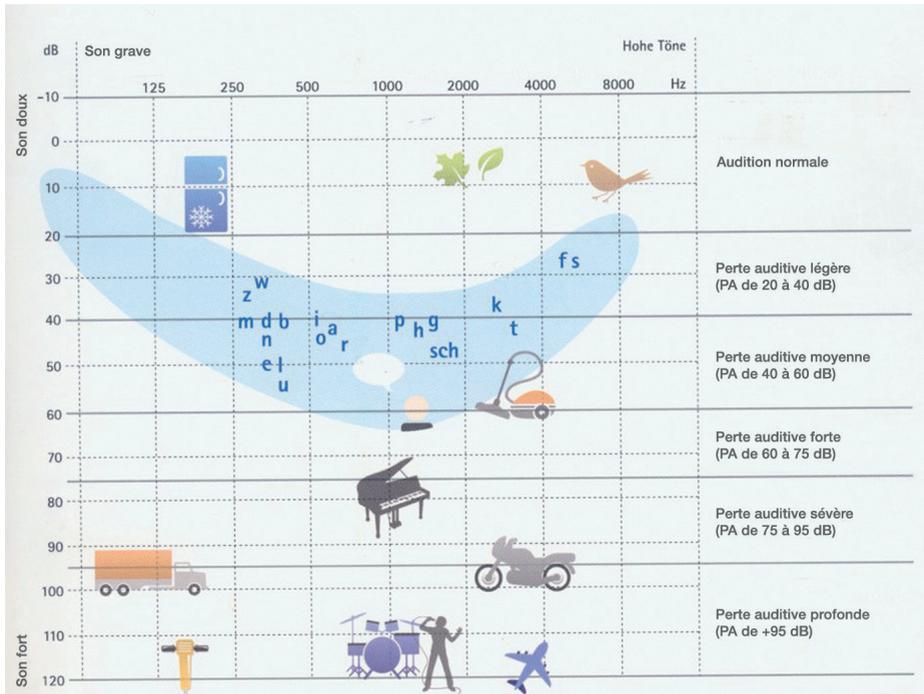
Des recherches récentes montrent que la stimulation du cerveau à travers des attrait sensoriels sont indispensables pour un bon développement. Durant l'entraînement, le spectre de fréquences se situe de 1000 à 13000 Hz. Une partie des fréquences basses en dessous de 1000 Hz sont supprimées pour stimuler l'écoute des hautes fréquences. Le fait de stimuler avec des fréquences élevées produit une perception améliorée dans les domaines du langage et alimente le cerveau en énergie, qui travaille alors efficacement.

### **Entraînement des sons aigus et des consonnes**

Chez des enfants qui inversent des sons, la filtration des sons aigus fait en sorte que les fréquences importantes de ces sons (domaine des consonnes) peuvent être mieux perçues et mieux intégrées par cette pratique.

Les phonèmes comme s, f et également les perceptions de sélectivité comme b, p, d, t, g, k sont, par la hausse des sons aigus, rendus particulièrement bien audibles. Ils sont ainsi plus facilement intégrables, vu que leur distinction a lieu, selon le phonème, dans le domaine des fréquences de 1000 Hz et 6000 Hz.

L'image montre le champ auditif de l'oreille humaine. Les consonnes et voyelles sont indiquées au spectre de perception et expression. Dans ce schéma vous trouvez également la classification des surdités. L'EPA entraîne en



Source: [optik-akustik.de?](http://optik-akustik.de?)

particulier le champ auditif important pour la communication.

**Entraînement mouvement latéral – Le mouvement du son entre les deux oreilles**

Imaginez-vous que vous tournez le régleur de balance de votre chaîne hi-fi lentement d'un côté à l'autre. De cette façon, le son change d'une oreille à l'autre et un mouvement est produit dans l'espace acoustique. Le va-et-vient entre les deux oreilles est un mouvement doux, non pas un changement brusque, ce n'est pas la musique



entière mais un groupe de fréquences définies qui bouge.

Ce mouvement oscillatoire est un processus inconnu pour l'ouïe et il demande une sollicitation permanente à la perception auditive. Ceci entraîne une activité neurale élevée, de nouveaux apprentissages et de nouveaux processus d'adaptation. L'être humain devient éveillé, attentif et présent. Par cette technique, on atteint aussi un entraînement des voies auditives qui se croisent. L'évaluation du signal sonore qui parvient aux deux oreilles est importante pour une bonne orientation dans l'espace. Les personnes ayant cette difficulté obtiennent une meilleure sensation à travers l'entraînement latéral.

Ceci améliore leur capacité d'orientation. On arrive mieux à définir où est sa place. La distinction entre ce qui appartient au domaine personnel et ce qui vient de l'extérieur est plus facile. Au diagnostic, il s'avère souvent que des personnes ayant des troubles de la perception auditive n'exploitent qu'une oreille. L'évaluation du signal parvenant aux deux oreilles est importante pour qu'une bonne sélection des sons utiles s'ensuive, (différenciation des sons utiles et dérangeants)

### **Stimulation vibro-tactile**

L'EPA est effectué à l'aide d'écouteurs spéciaux. De plus, un petit vibreur - appelé écouteur d'os - se trouve sur les écouteurs. Il transmet ponctuellement le son au corps. Le son (musique ou voix) est transmis régulièrement aux deux oreilles internes depuis le milieu du crâne et il stimule l'écoute directe par l'oreille interne. Les vibrations produites déclenchent une onde, qui se ressent sur le crâne. En outre le liquide cervical est mis en vibration. Le port des écouteurs est primordial, parce que le son est transmis directement, sans que d'autres sources sonores ne déforment l'expérience d'audition dans la pièce. La musique et le langage parviennent par conséquent de manière ciblée dans l'ouïe. C'est particulièrement important, car les effets de la méthode reposent sur la filtration des sons aigus et sur la latéralisation et ne peuvent agir entièrement que par les écouteurs.

### **Entraînement avec de la musique – pourquoi?**

La musique est étroitement liée avec le centre des sentiments, le centre du langage et également avec la motricité. Elle stimule ces domaines sans demander des exigences de rendement.

# Informations autour de la musique

## Effet de la musique sur le cerveau

- Elle influence les fonctions végétatives.
- Elle a un effet bénéfique sur les émotions.
- La musique complexe et dynamique est du jogging pour le cerveau parce que cela demande de l'attention!
- Jouée sur des instruments naturels, elle stimule particulièrement bien le domaine des sons aigus.

Elle prépare le langage. Le cerveau assimile la musique avant qu'il ne développe la capacité de l'expression linguistique. La musique et la langue utilisent curieusement partiellement les mêmes parties du cerveau! Ceci est fondamental: des phrases musicales sont lues comme des phrases formulées verbalement, c'est à dire que le cerveau s'occupe automatiquement de l'enchaînement d'harmonies et de mélodies, même si l'attention est encore ailleurs. Ce processus est aussi important pour la musique exigeante que pour la lecture d'un texte complexe.

La musique encourage beaucoup la communication. D'après de nouvelles études, les parties du cerveau qui gèrent la direction des cordes vocales sont déjà activées par l'écoute d'une musique agréable! Modifiée, elle permet de stimuler des zones auditives moins utilisées.

Des recherches importantes se sont préoccupées des rapports de la musique et du langage dans plusieurs publications. Ils confirment que la musique, préalablement au langage, facilite toute la thérapie sans avoir des exigences relatives à la performance. En fin de compte, la personne est marquée par les stimuli qui agissent assez longtemps sur elle. Le facteur temps est important pour toutes les influences marquantes.

## Quelle musique convient pour l'entraînement?

La composition créative et musicale exprime l'environnement des compositeurs. La musique moderne reflète souvent l'agitation du quotidien, l'étroitesse des pièces et le tracé rectiligne des rues. La musique classique (pour nous surtout Mozart) esquisse l'image de paysages calmes, de vastes pièces et de fleuves sinueux. Il est intéressant de savoir que l'enseignement de l'harmonie fut mis en application au temps de la musique baroque et de la période classique. Il s'agissait d'harmoniser toutes dissonances!

## Mozart et autres musiques

Chaque musique a un message. Ce message est enregistré et exploité par l'homme. La musique cause toujours des réactions dans l'organisme. Différentes études se sont intéressées aux conséquences de l'effet de la musique sur l'homme. Pour pouvoir

utiliser de manière thérapeutique la musique de façon sensée, celle-ci doit détendre l'individu, mobiliser et augmenter son énergie en même temps. Les instruments naturels d'un orchestre offrent un spectre sonore naturel. Tandis que des procédés électroniques sont mis en place dans une musique moderne pour produire des sons ou les corriger, nous avons une variété de véritables cordes et de caisses sonores chez Mozart. La manière de jouer des musiciens, la composition de l'orchestre et bien sûr aussi la pièce dans laquelle l'orchestre joue, forment une image sonore unique. L'influence vivifiante de la musique de Mozart est indépendante de l'appartenance ethnique et culturelle ou de la formation musicale préalable. Les succès de la thérapie ont fait leurs preuves et ils sont durables. La musique livre des contenus harmonieux et elle représente un moyen universel à l'encouragement, au développement. La musique de Mozart a pour effet que l'homme devient plus conscient de son autonomie, et développe de meilleures compétences sociales. Les compositions de Mozart sont structurées, charmantes et pleines d'entrain. Elles

ont une force initiale et libérante. Elles nous mettent dans la dynamique de la joie de vivre. Les gens qui écoutent Mozart entrent dans une ambiance positive, leur perception de l'espace s'améliore et l'expression personnelle est encouragée.



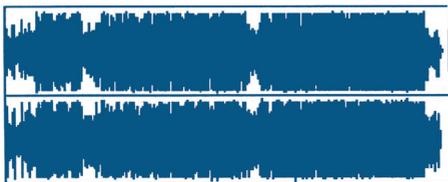
Notre cerveau poursuit la structure musicale car celle-ci développe une construction sensible de structures mélodieuses! Cette attention à la mélodie se produit sans effort conscient. Pour cette raison, on peut dire que

l'écoute de la musique harmonieuse peut être employée comme préparation idéale de la langue et du développement du langage. En outre, elle harmonise les émotions de l'homme et lui donne ainsi la possibilité de mieux réaliser sa créativité.

Un autre domaine intéressant est l'écoute de la musique chantée. L'écoute de musique culturelle simplifie la préparation d'une langue étrangère, en développant un sens du rythme et de l'intonation. Les inhibitions diminuent et l'apprentissage s'en trouve simplifié.

### **Comparaison musique électronique – musique acoustique**

L'image suivante montre de la musique techno moderne. Depuis les années 90, on arrive à travers des méthodes techniques, à maintenir en permanence la densité du volume très élevée (déviations entières dans l'image en haut). La tendance générale dans les productions musicales et publicitaires, à la radio, à la télévision est d'obtenir l'attention par un volume élevé. A travers ces techniques, le danger d'endommager l'audition augmente!



La musique baroque, par ex. les concerts de mandoline de Vivaldi, a cette allure-ci (voir l'image en bas):



Le signal est, dans son ensemble, moins élevé. Vous entendrez quelques pointes qui sont cependant de courte durée. Ceci signifie plus de dynamique. La sensibilité auditive suit cette dynamique. A l'écoute de la musique de Mozart et de la musique baroque, les risques d'un dommage auditif sont restreints. Les instruments utilisés ne sont pas des «samples» mémorisés par un synthétiseur, il s'agit de cordes et de caisses de résonance bien réelles. C'est au niveau de la rythmique que l'on remarque une différence très nette. Alors que les rythmes modernes présentent une constance (monotonie rythmique) et une vitesse accélérée, les rythmes baroques sont plutôt lents et variés. C'est le rythme qui, de concert avec la mélodie, détermine la «motricité» de la musique. Alors que la musique moderne conduit souvent à des mouvements forts, la musique baroque quant à elle a été composée pour induire au recueillement, au plaisir intérieur.

### **Pourquoi écouter de la musique filtrée?**

L'oreille capte un très vaste secteur de fréquences différentes, d'environ 10 octaves de 15 à env. 15.000 Hz.

Si la capacité auditive s'est bien développée, les secteurs de fréquences importants pour le langage entre 2000 jusqu'à 5000 Hz peuvent ainsi être perçus de la meilleure façon. Dans l'oreille interne le plus grand nombre de conductions nerveuses sont raccordées dans ce secteur.

Toutes les parties du cerveau sont mieux activées si l'on entend bien dans cette zone. Les personnes ayant des difficultés de perception auditive courent le danger que leur ouïe perçoive plus fortement les fréquences basses que les élevées. Ceci a comme conséquence négative que les sons aigus, riches en énergie sont couverts. La perception devient plus difficile et la personne se fatigue plus rapidement. Les fréquences basses ont un effet épuisant, car elles provoquent des réactions motrices et déchargent la personne de son énergie.



# Verbena – le cabinet de santé

## Les thèmes principaux

Dans la pratique le travail s'adresse à des personnes qui cherchent un soutien et des possibilités d'épanouir leur potentiel. Pouvoir s'épanouir demande une perception bien développée de soi-même. Une personne qui se connaît, avec ses qualités et ses faiblesses, qui s'occupe de ses émotions, qui a la volonté de s'engager pour un changement intérieur, pose des bases à une vie harmonieuse et créative. La pratique a pour but de toucher la personne dans son ensemble. C'est pour cette raison que le processus de travail s'avère très individuel. La suggestion et l'intégration par le corps sont d'une haute importance. Ceci se pratique, d'une part, par la prise en considération de la théorie des méridiens de la médecine chinoise, et, d'autre part, on travaille sur des états de tension physiques de manière ciblée grâce à différentes techniques de massage.

La thérapie sonore avec diapason soutient le processus d'intégration des aspects âme - esprit - corps. On travaille avec sept sons harmonieux du do jusqu'au la, ainsi qu'avec 2 diapasons en aluminium qui résonnent dans l'espace. La thérapie des sons agit directement sur le corps ou dans l'aura de la personne. Les sons soutiennent

le processus de guérison et de croissance et favorisent l'intégration dans la vie quotidienne.

L'entretien encourage l'expression et la mise en lumière des problèmes. En se racontant, on peut découvrir les mécanismes handicapants qui nous empêchent de vivre notre vie en toute plénitude et avec joie.

On peut s'apercevoir des différentes formes de résistance que nous exerçons envers nous-mêmes ou à l'égard de notre environnement. La voix est une ambassadrice de notre état général et elle a en même temps l'excellente capacité d'apporter et de libérer de l'énergie lorsqu'on se sent dans un état de blocage. Le processus qui occupe la personne dans le présent a toujours la priorité. Il est parfois utile de réfléchir au passé, mais accueillir l'état présent est cependant tout aussi salutaire.

S'harmoniser régulièrement donne un sens et aide à accélérer l'évolution de son propre potentiel. En raison des expériences faites jusqu'à présent, des traitements sur une période courte donnent aussi des résultats très positifs.



*Gisela Schnell Kocher*  
1965, mariée,  
2 filles

### **Formation avec formation continue et supervision**

- Massages divers techniques
- PNL Programmation neurolinguistique
- Audio-Psyché-Phonologie
- Spiritualité et Psychothérapie
- Thérapies aux champs sonores à l'aide de diapasons
- ThetaHealing® Vianna Stibal
- Certificat FSEA Formatrice d'adulte
- Snoezelen ISNA Suisse
- Accompagnatrice de personnes avec handicap pro infirmis

### **Activités professionnelles**

Ouverture du Cabinet de santé Verbena en 1994

Spécialités:

- Thérapies aux champs sonores à l'aide de diapasons
- Entraînement de la perception auditive
- Thérapies corporelles
- Travail énergétique

### **Enseignements et Formations régulières de professionnels**

Sujets:

- Perception auditive pour enseignant, thérapeutes et logopédistes
- Accompagnements de projets aux écoles et homes spécialisés
- Formation de thérapie aux champs sonores à l'aide de diapasons
- Supervision





Gesundheitspraxis – cabinet de santé

Verbena

---

Contact  
Cabinet de santé Verbenaspraxis  
Tél. 078 951 0 913  
[info@verbena.ch](mailto:info@verbena.ch)  
[www.verbena.ch](http://www.verbena.ch)

Membre A de l'association des naturopathes suisses