

Psycho-phono-thérapie HIPÉRIION

STARTER DU CHANGEMENT

* * *

Documentation complète

SOMMAIRE

I - Principe	p.3
II - Quel rôle peut jouer l'oreille ?	p.4
III - A qui s'adresse la psycho-phono-thérapie ?	p.6
IV - Des tests élaborés	p.8
V - Comment se déroule la cure pratiquement ?	p.10
VI - Les effets de la cure sonore HIPÉRION	p.11

I – Principe

C'est l'utilisation de **l'écoute de musiques filtrées** à des fins thérapeutiques, de façon plus spécifique et personnalisée que nos prédécesseurs, les Docteurs Alfred Tomatis, Bernard Auriol et Guy Bérard.

L'oreille se prête aisément à des tests fiables, précis, reproductibles et à un traitement par la musique filtrée facile à codifier.

La cure sonore repose sur le principe suivant : selon Bérard, *"l'oreille fonctionne comme une dynamo génératrice d'énergie pour le corps et pour l'esprit."*

Hipérion 2 a l'avantage de proposer cinq tests élaborés, un traitement adapté à chaque oreille et de s'appuyer sur un matériel à la pointe de la technologie.

Le matériel audiolologique et informatique

- Un ordinateur PC ou Mac Intel équipé du logiciel Hipérion comprenant cinq tests, détaillés page suivante, et un égaliseur numérique en 1/3 d'octave.

L'ensemble est élaboré spécialement pour la méthode Hipérion par le Dr Jean-Michel Issartel et Emmanuel Favreau. La version 1 en 1995 et la version 2 depuis 2005. Hipérion a donc été la première cure sonore numérique française.

Seule l'équalisation numérique permet des filtrages précis, efficaces, pas à pas, de + 12 décibels à moins l'infini, ce que nous faisons depuis 1995.

- Une carte son 24 Bits M-Audio

- Un casque de test Sennheiser HDA 200, seul casque homologué en audiométrie dans la dernière version des normes internationales (normes ISO 389-8:2004).

- Un casque d'écoute haute fidélité Sennheiser HD 265, haute performance et source sonore numérique, non compressée, extérieure ou stockée sur le disque dur du PC. On peut également utiliser une source sonore analogique, mais la qualité est rapidement altérée à l'usage.

Hipérion associe dans le même logiciel, un **test objectif** en cinq parties (graphiques à l'appui, fournis au patient, exprimés en Hertz, décibels et secondes) et un **traitement** tout aussi objectif et personnalisé puisque directement lié aux divers paramètres physiques des tests. **L'équalisation numérique, et elle seule, permet un traitement parfaitement "en miroir" par rapport au test.**

II - Quel rôle peut jouer l'oreille ?

Notre système nerveux dispose de **cinq fenêtres, les cinq sens** (vision, audition, odorat, goût, somesthésie), qui sont nos ouvertures sur l'extérieur. L'oreille est donc une de ces fenêtres et sera le vecteur de la méthode.

L'audition ou plus exactement "**l'écoute**" est un processus actif, détaillé dans *La clé des sons* du docteur **Bernard Auriol** (Editions Eres - <http://auriol.free.fr>)

L'oreille moyenne comporte **trois minuscules osselets** qui assurent une amplification des sons reçus par le tympan et transmis à l'oreille interne. La vibration sonore est, selon Bekesy, multipliée en moyenne par 22, soit un gain de 27 décibels.

Deux muscles régulent la fonction de transmission de la chaîne des osselets : le muscle du marteau est tenseur du tympan et augmente la pression dans l'oreille interne, le muscle de l'étrier agit inversement. Ces muscles **agissent comme des adaptateurs d'impédance, ils protègent** des sons trop forts et **favorisent** la transmission des sons très faibles : le muscle de l'étrier favorise les sons aigus, celui du marteau favorise les sons graves. Pendant un audiogramme, ces deux muscles nous permettent de « tendre l'oreille », modulant les seuils auditifs selon les différentes fréquences proposées. Et dans la vie courante, le muscle de l'étrier, par sa mise en tension, améliore de 50 décibels l'écoute de la parole humaine lorsqu'elle est noyée dans un bruit ambiant important (Borg, 1989).

D'autre part, le **cerveau** (thalamus et aires temporales corticales) **sensibilise** notre oreille interne, la **cochlée**, à tel ou tel son. Les commandes sensibilisantes arrivent à la cochlée par les fibres efférentes de Rasmussen. Ces fibres peuvent atténuer les perceptions de 20 décibels en contractant les fibres musculaires des cellules ciliées externes.

Donc le cerveau module la sensibilité de l'audition.

De plus, **l'écoute est modelée par les expériences sensorielles et affectives**, ressenties et vécues au cours de la vie antérieure, de l'intégralité de cette vie depuis la naissance, et même depuis la 24 à 28e semaine de grossesse. Le fœtus, en contradiction avec les affirmations erronées de Tomatis, entend les fréquences graves (100 à 500Hz) aussi bien que s'il n'était pas dans le ventre de sa mère. Vers 4000 Hz, l'atténuation est de 10 à 20 dB, et au-delà, pour les fréquences aigues, l'atténuation atteint 30 à 35 dB. Donc le fœtus entend parfaitement bien les sons graves de son environnement.(Jean-Pierre Lecanuet et revue de la littérature).

Ces **engrammes affectifs et sensoriels** influent sur la capacité du cerveau à discerner par exemple pour une mère, les bruits minimes de son nourrisson la nuit, et la capacité de ne pas entendre les passages réguliers des trains.

L'état actuel du sujet influence son écoute, sur l'intégration des sons par les aires auditives du cerveau. L'anxiété, la dépression, le manque de confiance en soi, et les autres affects modifient le seuil d'écoute des différentes fréquences proposées lors des tests.

L'audiogramme est donc un test psycho-acoustique.

Le Docteur Bernard Auriol écrit : il apparaît que toute activité cérébrale concomitante interfère avec ce qui est entendu, le modifie qualitativement ou/et quantitativement, jusqu'aux extrêmes de l'hyperacousie lors de « l'audition divine » de certaines techniques spirituelles (Milstein , 1977) ou, au contraire, de la quasi-surdité, lors de l'obstruction sensorielle due à une émotion trop forte.

Les tensions musculaires, cervicales par exemple, ou encore une gastrite influencent la capacité de "tendre l'oreille" sur certaines fréquences. **Les perturbations somatiques se répercutent sur la capacité auditive.**

A l'inverse il est facile d'imaginer que l'écoute des sons, des paroles, des musiques au travers d'une audition perturbée, alimente le cerveau de façon anormale et **une boucle délétère se perpétue**. C'est comme si on regardait la vie au travers d'un prisme déformant et que l'on réagissait en fonction cette vision déformée.

Au total, le test d'écoute est à la fois le reflet de ce qui se passe dans l'oreille, le système nerveux, dans notre corps et de leurs influences réciproques.

III - A qui s'adresse la psycho-phono-thérapie ?

Cette thérapie vient efficacement en aide aux **adultes** qui souffrent :

- **de difficultés comportementales** : émotivité, inhibitions, problèmes de communication, manque de confiance en soi, démotivation...
- **de problèmes physiologiques** : asthénie, migraines, dorsalgies, troubles digestifs fonctionnels... Des "souffrances" aux causes diverses, mais qui toutes font apparaître une relation entre la psyché et le corps.
- **de stress, d'anxiété, d'insomnie, d'irritabilité**, de troubles de la concentration, d'hyperémotivité, de difficulté à agir, et de dépression. Souffrances résultant de **difficultés conjugales, séparation, licenciement, divorce, deuil**.
- **d'intolérances aux bruits** normaux de la vie quotidienne.
- **adultes en cours de formation**, pendant les phases d'apprentissage de savoir ou savoir-faire nouveaux.
- adultes en recherche d'emploi

Hipérion est bénéfique pour "ouvrir l'oreille" lors de l'apprentissage des langues étrangères.

La cure s'adresse aussi efficacement **aux enfants (à partir de 5-6 ans) et aux adolescents**, et tout spécialement :

- aux enfants **en difficultés scolaires**. Les résultats sont systématiquement améliorés.
- à ceux qui présentent des **troubles relationnels**, avec leurs parents, leurs frères et soeurs, leurs professeurs, ou les autres élèves.
- aux enfants qui souffrent de **troubles du sommeil** : l'enfant refuse d'aller se coucher, s'endort avec difficulté, a des nuits agitées, ou encore des **terreurs nocturnes**.
- aux enfants **agités, instables, ou aux apathiques, aux timides**, à ceux qui se disent fatigués.
- aux enfants et adolescents qui ont des **conduites agressives** (lesquelles traduisent souvent un état dépressif).
- aux enfants qui ont des **difficultés à fixer leur attention et à se concentrer**, qui ont des **insuffisances de mémorisation, de compréhension**.
- à ceux qui ont besoin de **reprendre confiance** en eux.
- aux enfants **anorexiques** à qui la cure évite l'hospitalisation, sans dispenser du suivi psychothérapique.

Hipérion n'est pas un traitement de l'autisme, mais traite l'hypersensibilité auditive retrouvée chez bon nombre de jeunes autistes.

Lorsqu'un enfant est en difficulté, c'est toute la famille qui souffre.

Lorsque la décision est prise de faire bénéficier l'enfant d'une cure sonore Hipérion, il est souhaitable d'en faire bénéficier au moins l'un des deux parents, celui qui entre le plus en résonance avec les difficultés de l'enfant. Ce n'est pas une obligation, c'est vivement conseillé pour une meilleure efficacité et une bonne pérennité des améliorations.

REMARQUE : la cure ne s'adresse pas aux personnes atteintes de **surdité**, même partielle, ou de maladies apparentées aux psychoses. Les acouphènes ne sont pas une bonne indication des cures soniques. Cependant, l'expérience des cures soniques Hipérion montre que, malgré la persistance des acouphènes, le patient débute l'apprentissage pour vivre mieux avec ces désagréments.

IV - Des tests élaborés

1) Étape diagnostic

Le test objectif d'écoute comprend cinq tests, l'ensemble est appelé *test d'écoute*.

1 - Le "**test tonal liminaire**" est réalisé à la manière d'un test audiométrique, mais certaines fréquences sont différentes des audiogrammes habituels. On cherche le seuil d'audition sur chaque fréquence. Ce test détermine les hypo et hyper auditions dans les différentes fréquences. Les résultats sont déterminants pour effectuer les réglages du traitement sonore. Si une surdité est détectée, le patient sera dirigé vers un médecin spécialisé.

2 - **La mesure des temps de réponses aux stimuli sonores.** Ce test est novateur et automatisé, réalisé 30 dB au-dessus des seuils. Exprimé en millisecondes sur chaque fréquence, exprimé sous forme de graphique, le temps moyen est calculé.

3 - **La recherche automatisée de la latéralité gauche/droite.** Réalisée sans correction liée aux seuils auditifs. Explicitée par un graphique.

4 - **L'appréciation de la sélectivité**, c'est-à-dire de la capacité à discerner les sons, les rythmes et les intonations. Test entièrement automatisé, il signale les bonnes et les mauvaises réponses, mesure le temps nécessaire à la réponse, calcule les pourcentages de bonnes réponses et le délai moyen sur chaque oreille. Cette évaluation de la sélectivité se fait à 30 dB au-dessus des seuils, l'impression sonore, stable, ne perturbant donc pas la sélectivité.

5 - **L'évaluation de la "souplesse du tympan" vis-à-vis des sons forts.** Un sujet normal doit être capable d'écouter pendant quelques secondes, une musique émise au volume d'une centaine de décibels, et cela sans douleur et sans dommage pour son audition.

Quel est le but de ces tests ? Dépister les dysfonctions, guider le traitement

Le **test tonal liminaire** est représentatif de l'**état émotionnel et comportemental** du patient. Et donne des indications sur l'état somatique. On peut ainsi visualiser un grand nombre d'éléments selon les courbes obtenues : état d'anxiété, hyperémotivité, perte de confiance en soi, sentiment d'abandon, dépendance affective, agressivité,... L'oreille droite et l'oreille gauche fournissent des informations différentes, nous les traitons séparément depuis 1989, chaque oreille recevant le traitement qui lui convient.

A l'instar de la main, l'oreille a ses droitiers, majoritaires, et ses gauchers. **La recherche de la latéralisation auditive** a son importance : Un enfant **insuffisamment latéralisé** est souvent très lent et fatigable... Cela se corrige très simplement par Hipérion.

Parmi les autres éléments pris en compte, citons **la rapidité des réponses** (indice de latéralisation auditive, des facultés de concentration et du pouvoir de décision...). Les résultats objectivent également le nombre d'erreurs, la fatigabilité au cours du test.

Intérêt majeur de l'appréciation de la sélectivité

Une sélectivité incorrecte rend compte des difficultés de perception des intonations du langage parlé, avec pour conséquences, des contresens et des difficultés d'apprentissage, en particulier pour les langues étrangères.

Il faut insister sur la perception correcte des intonations. C'est l'intonation qui donne le sens véritable au mot, à la phrase. La même phrase, selon l'intonation sera affirmative, dubitative, interrogative, ironique, etc. La signification en est différente, parfois opposée.

L'apprentissage d'une langue parlée exige une parfaite **perception**, une bonne **intégration** et aussi une **restitution** convenables. Ces perception, intégration et restitution portent sur les **sons**, les **rythmes** et les **intonations**. Une écoute parfaite est souhaitable, d'autant plus qu'il s'agit d'une langue étrangère, où les phonèmes vibrent à des fréquences différentes, où les rythmes et intonations sont particuliers.

La "souplesse d'écoute"

Certaines personnes ne supportent pas l'augmentation du volume sonore. "Allergiques" aux bruits (cris d'enfants, téléphone, musiques, cinéma...), elles sont souvent épuisées et dans l'incapacité de récupérer malgré le repos.

2) Étape thérapeutique

Du recueil de toutes ces données découle le traitement.

La cure sonore se fait par :

1 - L'écoute, à l'aide d'un casque, de **musiques filtrées et égalisées**.

Les fréquences hypersensibles sont mises au repos, en revanche les fréquences hypo sensibles sont stimulées.

2 - L'"**effet de bascule**" : alternance de filtrages graves et aigus.

3 - Une atténuation gauche/droite est ajoutée dans les états de stress post-traumatiques.

Les musiques ainsi transformées vont rééduquer le système nerveux et l'écoute naturellement.

Le plan émotionnel sera plus stable, le comportement plus équilibré. L'organisme, en meilleure homéostasie ou harmonie, évitera les somatisations. Les apprentissages seront facilités, la sélectivité s'ouvre et les contresens disparaissent.

V - Comment se déroule la cure pratiquement ?

Une cure comprend 10, 15 à 20 séances individuelles de 45 minutes (dont 30 minutes d'écoute musicale) à raison de une à deux séances par jour pendant 10 à 20 jours consécutifs (sauf le week-end). L'écart minimum entre deux séances est de 4 heures.

Pendant le traitement, des tests sont pratiqués (et communiqués au patient) afin de modifier les réglages en fonction de l'évolution de la courbe et d'objectiver sur les graphiques les progrès réalisés. Un ou mieux, deux tests de contrôle seront pratiqués : l'un quatre semaines et l'autre douze mois après la cure sonore.

Quelles musiques sont diffusées ?

Des disques CD enregistrés sur le disque dur, faisant alterner des extraits variés : classique, jazz, variétés, musiques du monde... Le support musical est différent à chaque séance. Du fait des réglages, le traitement est différent pour chaque patient et pour chaque séance.

VI - Les effets de la cure sonique Hipérion

La cure sonique est particulièrement efficace et bénéfique sur **les enfants et les adolescents**. Très active sur les agités et les apathiques. A titre d'exemple, elle améliore les résultats scolaires, traite les troubles du sommeil et les difficultés relationnelles, initie une reprise de la confiance en soi. Elle vient à bout des conduites agressives et des timidités paralysantes, évite l'hospitalisation de l'anorexique. Le changement est d'autant plus probant que la mère ou le père bénéficie également de la cure.

L'apprentissage des langues étrangères est facilité, de même que tous les autres apprentissages.

Elle est également **efficace pour les adultes**, en proie au stress, à l'anxiété, à la déprime et à son cortège de manifestations douloureuses comme la migraine, la lombalgie... Il y a des résultats spectaculaires et parfois inespérés. La réinsertion professionnelle, le travail psychologique d'élaboration des deuils sont facilités.

La cure fait mûrir les plus jeunes et donne de la lucidité et du recul aux adultes.

Elle ne résout en aucun cas les problèmes professionnels, sociaux, familiaux, affectifs, mais permet de mieux les gérer au lieu de les subir, **elle permet de devenir acteur de sa vie.**

La proportion d'échecs est faible : environ 5% seulement des patients n'ont subjectivement pas ressenti d'amélioration, aucun n'a vu d'aggravation de ses symptômes.

Pourquoi ces effets ?

Ce traitement **débloque** des situations verrouillées depuis des années. Il permet au patient de disposer librement de son potentiel psychique et énergétique, débarrassé de limitation à son épanouissement. Les tests pratiqués après la cure sonique Hipérion sont améliorés.

Mais attention, **la cure ne se substitue à aucun traitement médical.**

Elle **s'intègre dans une médecine et psychothérapie intégratives.**

Ce n'est pas une panacée, c'est un formidable **STARTER DU CHANGEMENT**. Hipérion forge l'envie d'un **travail d'évolution personnelle grâce aux nombreuses psychothérapies et outils de développement.**