

MÉTARELAXATION

POURQUOI DES «AUDIOCAMENTS»® ?

Depuis peu, la série de CD «Métarelation» a fait son apparition dans les pharmacies et les cabinets médicaux. Née d'un subtil mélange de technologies psycho-acoustiques et de suggestions à l'attention du subconscient, cette technique s'offre désormais au plus grand nombre grâce à la mise au point de disques compacts appelés «audiocaments» (médicaments audio).

Ces CD d'un genre nouveau sont le résultat de 15 années de recherche en psycho-acoustique et en médecine psychosomatique. Ils ne visent en aucun cas à remplacer des traitements médicamenteux, mais offrent une approche différente et assurément complémentaire aux soins de nombreux troubles. Basés sur les techniques de suggestions indirectes initiées par le Dr. Milton H. Erickson dans les années 60, ces CD sont utilisés depuis de nombreuses années en hôpital comme nous l'explique le Dr Patrick Van Alphen. Spécialiste en suggestothérapie (formé au CHU du Sart Tilman), il a notamment été journaliste scientifique

contrainte) les ressources inconscientes qui dorment en chacun de nous. Les CD élaborés sur cette base proposent, sur fond de musique douce, de mettre le cerveau analytique de l'auditeur au repos (utilisation de plusieurs voix en alternance qui racontent des histoires différentes) afin de laisser s'exprimer plus librement son esprit «émotif». L'auditeur est donc amené à lâcher prise et à s'ouvrir émotionnellement dans un état de conscience proche du sommeil. Les messages véhiculés dans les CD ont spécialement été étudiés, ne sont pas dangereux et n'utilisent jamais de langage autoritaire. Ils sont conçus de manière à permettre à chacun de trouver ce dont il a besoin. Ils ont en ce sens une valeur éducative fortement valorisante pour l'auditeur qui trouve lui-même les clés d'un mieux-être!

- Quelle est votre expérience avec les audiocaments?

- Elle est multiple, mais elle a débuté au sein d'un projet d'humanisation des soins à l'Hôpital St Pierre de Bruxelles. Les médecins qui travaillaient en salle de réveil dans cet hôpital voulaient à tout prix améliorer la communication thérapeutique envers les patients en mettant en place une ambiance thé-

rapie (décors au plafond, musique d'ambiance au choix des patients, etc.).

Ce contexte se prêtait donc parfaitement à l'utilisation et à l'évaluation des CD de Métarelation®. Nous les avons testés notamment sur des patients qui sortaient d'une narcose. En leur permettant d'accéder à la relaxation induite par les CD, nous avons constaté que certaines douleurs et complications post-opératoires directement corrélées à l'anxiété régressaient de façon significative:



Le Dr Patrick Van Alphen

- le taux de vomissement en moyenne de 35 à 40% tombait à 12%
- les complications cardiaques passaient de 14,4% à 2,3%
- les complications respiratoires normalement à 6% chutaient à 0,3%!

Nous avons constaté près de 25% de patients qui souffraient moins, tous problèmes confondus!

- Avez-vous investigué leur efficacité dans d'autres domaines?

- Bien entendu, nous avons également observé des résultats satisfaisants en cardiologie, dans la détente digestive (ulcère) et respiratoire (dans l'asthme notamment), mais aussi en gynécologie (en pré-natale, pour gérer les angoisses et les peurs d'accouchement ou dans les menaces d'accouchements prématurés) et en pré-opératoire. Cette approche particulière permet véritablement d'aborder les problèmes d'une façon différente et d'appréhender à mieux les gérer.

- Pensez-vous que les audiocaments aient leur place en pharmacie?

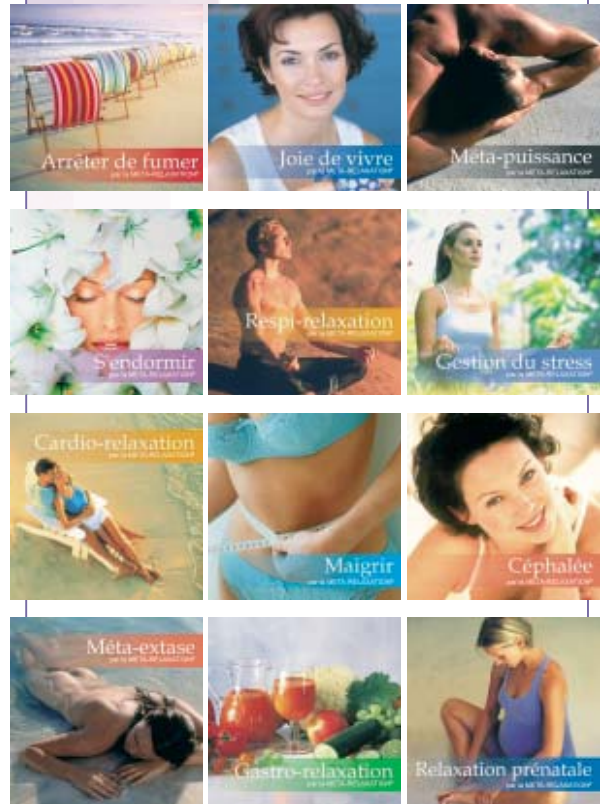
- Je le crois, mais un pharmacien ne pourra bien le conseiller que s'il est lui-même convaincu des bienfaits d'une telle approche. Il faut donc avant tout essayer le produit dans de bonnes conditions (endroit calme, prendre le temps, etc.) et lire les instructions qui accompagnent les CD. Les audiocaments ne sont ni des produits farfelus, ni magiques, ni dangereux. Ce sont des outils à connaître et à travailler adéquatement selon des axes précis qui se rapportent aux patients eux-mêmes.

- Et en pratique médicale courante?

- Les audiocaments se présentent comme des outils complémentaires efficaces pour apaiser les troubles liés au stress dans un contexte médical strict de complémentarité avec la médecine traditionnelle. Ce sont des produits sérieux qui induisent un réel état de relaxation profond, comme l'ont montré certaines études au CHU de Liège. Les études par Pet-Scan ont montré des modifications cérébrales différentes selon l'état de conscience induit par rapport au sommeil ou à l'éveil classique. Les CD n'agissent donc pas par simple effet de persuasion ou de placebo. Ils ne sont pas à placer dans une catégorie de médecine parallèle non plus, puisqu'ils utilisent des repères théoriques scientifiques empruntés à la médecine classique. Leur utilisation par les anesthésistes en est assurément une preuve parlante.

Nathalie Dumont

LES AUDIOCAMENTS



Si vous désirez en savoir plus sur les audiocaments, n'hésitez pas à prendre contact avec:

le Laboratoire Fonda-Mental,

Av. Lambeau, 13 à 1200 Bruxelles.

Tél.: 02.732.46.66 Fax : 02.732.49.33

E-mail: hc@fondamental.com

Site: www.metarelation.com

Vous pouvez également tester un des CD de Meta-relaxation de la collection en renvoyant ce bon dûment complété.

Je désire recevoir GRATUITEMENT et sans engagement de ma part un CD test de: (un seul CD par adresse)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Arrêter de fumer | <input type="checkbox"/> Méta-puissance |
| <input type="checkbox"/> Cardio-relaxation | <input type="checkbox"/> Relaxation prénatale |
| <input type="checkbox"/> Céphalée | <input type="checkbox"/> Respi-relaxation |
| <input type="checkbox"/> Gastro-relaxation | <input type="checkbox"/> S'endormir |
| <input type="checkbox"/> Gestion du stress | <input type="checkbox"/> Ma maladie, ma chance |
| <input type="checkbox"/> Joie de vivre | <input type="checkbox"/> Avant, pendant et après une chirurgie du pied |
| <input type="checkbox"/> Maigrir | <input type="checkbox"/> Détente chez le dentiste |
| <input type="checkbox"/> Méta-extase | |

Cachet du médecin

Date et signature