

# SONOTHÉRAPIE & PÉRINATALITÉ

*La sonothérapie s'appuie sur les sons et les vibrations pour harmoniser le corps. Ses bons résultats sur le stress et le sommeil en font une alliée pour les femmes enceintes et les enfants.*



## QU'EST-CE QUE LA SONOTHÉRAPIE ?

La sonothérapie utilise les ondes sonores et vibratoires des instruments tels que les gongs, les bols tibétains, les diapasons thérapeutiques pour ne citer qu'eux, mais aussi la voix.

Notre corps émet un champ électromagnétique, source de vibrations pour nos cellules et nos organes. Lorsque nous rencontrons des blocages, des tensions, des maladies... la fréquence de ces vibrations est perturbée.

Les vibrations et les sons permettent de diminuer la fréquence des ondes cérébrales en passant par exemple du mode bêta à alpha, favorisant ainsi l'évacuation des tensions. Les sons et vibrations utilisés en sonothérapie, grâce à leurs fréquences spécifiques, entrent alors en résonance avec notre corps pour le réharmoniser. L'eau, qui représente environ 70 à 80% de notre corps, sert de conducteur.

# QUELS SONT LES BIENFAITS DES SONS ?

Les bienfaits de la sonothérapie sont holistiques, c'est-à-dire qu'ils touchent le corps dans sa globalité. Ces techniques viennent en effet apaiser le système nerveux en profondeur, boostent le système immunitaire et relaxent intensément. Nous pouvons donc y avoir recours pour venir soulager des troubles mentaux, émotionnels ou physiques, ou dans le cadre d'un moment de détente ou de développement personnel. En cas de cauchemars, de problèmes d'insomnie, de stress en période d'examens, de certaines phobies, la sonothérapie peut s'avérer efficace. Elle peut également avoir un effet sur certains maux physiques comme des troubles digestifs, des migraines, des douleurs articulaires ou des tensions musculaires.

## Chez la femme enceinte

La grossesse représente un total bouleversement corporel, émotionnel et psychique. Au cours de cette période, et durant les trois trimestres de développement, les transformations physiques du corps, les variations émotionnelles mais également le développement du fœtus dans sa vie intra utérine peuvent entraîner un déséquilibre énergétique.

Ainsi, la relaxation sonore avec un bol chantant serait toute indiquée pour la future maman, favorisant le relâchement des muscles pelviens, du bassin et des lombaires.

## PARMI LES BIENFAITS DE LA SONOTHÉRAPIE SUR LA FEMME ENCEINTE ET LE FŒTUS, NOUS POUVONS NOTER :

- Influence le développement pré- et postnatal de l'enfant.
- Calme l'enfant pendant la phase prénatale.
- Favorise la relaxation au terme de la grossesse.
- La stimulation sonore et musicale augmente la sécrétion d'endorphines.
- Pourrait offrir une alternative à la prise d'analgésiques durant l'accouchement.
- Réactions à la douleur moins fortes lors de l'accouchement.



En outre, en m'appuyant sur la lecture de recherches menées autour du développement neuro-cellulaire du système auditif et les différentes étapes de son développement fonctionnel au cours de la période prénatale[1], il a été observé que « Après la naissance, la majorité des études ont examinés la présence de réactions d'apaisement, d'orientation ou de préférence pour des stimuli, soit naturellement présents in utéro, soit présentés expérimentalement au cours de la gestation. »

« La diffusion d'un son écouté et perçu quotidiennement par les mères pendant la grossesse, entraîne le passage d'un état de veille agitée à un état de veille attentive. » Ainsi, « des nourrissons d'un mois, en sommeil calme, familiarisés in utéro à une courte mélodie de la 35ème à la 38ème semaine, présentent lors de sa rediffusion, des décélérations cardiaques deux fois plus significatives (...) ».

« Les expériences auditives prénatales contribuent donc au développement d'acquisitions perceptives qui vont favoriser l'adaptation de l'enfant au monde d'après la naissance, et constituer une base pour des apprentissages ultérieurs. Elles participent au développement fonctionnel du système auditif et influencent la réactivité et le comportement : orientation, attention et préférence pour des sons à valeurs adaptatives, habitude ou désintérêt pour des sons non adaptatifs. »

[1] Érès | « Spirale » L'Audition prénatale, quoi de neuf ? 2011/3 n°59  
| pages 17 à 32 | Carolyn Granier-Deferre et Marie-Claire Busnel

## EN QUOI CONSISTE UNE SÉANCE DE BAIN SONORE ?

Lors d'un bain de son collectif, on s'installe sur un tapis, la plupart du temps allongé sur le sol, mais celles et ceux qui le souhaitent peuvent être assis. L'idée est de s'installer confortablement de façon à tendre vers un relâchement. Dans la pièce, une diversité d'instruments aux fréquences caractéristiques (bols chantants, carillons, tambour, gongs, kalimba, bols en cristal...), qui s'appêtent à entrer en son et vibration pour une séance sonore qui dure en général 40 à 45 minutes. Dès les premières résonances, les participant(e)s vont voir leur activité cérébrale ralentir progressivement, s'installant ainsi dans un état méditatif. « Les bols et les gongs développent des fréquences parfois très basses, les ondes delta, entre 0,5 et 4 hertz, que l'oreille humaine ne peut percevoir, car elle ne perçoit qu'à partir de 21 hertz. Elles pénètrent ainsi le corps via le système lymphatique et sanguin (...) ». Certain(e)s participant(e)s s'endorment, d'autres sont en conscience, mais le constat qui revient est celui de la notion du temps et l'état de lâché-prise observé.



Grande salle du Studio GoYam à Besançon  
préparée pour un bain sonore collectif

# EN QUOI CONSISTE UN MASSAGE SONORE ?



Massage sonore individuel

En parallèle des séances collectives de bains sonores, il est également possible d'avoir recours à des soins de sonothérapie individuels. En entrant dans l'espace de massage sonore. Les différents instruments permettent d'émettre des fréquences qui vont agir sur l'apaisement au niveau des tensions musculaires et des douleurs. De quelle manière ? Elles stimulent les nerfs et aident à relâcher les points de tension. Lors d'un massage, qui se fait habillé, le thérapeute fait ainsi tinter les bols et les diapasons pour diffuser leur vibration directement vers les points d'énergie et les méridiens de la médecine chinoise. En massage sonore individuel, il est ainsi possible de mieux cibler les besoins. Si vous avez du mal à dormir, si vous avez mal au dos, si vous avez les jambes lourdes... Le thérapeute pourra accentuer les vibrations sur les méridiens qui régissent ces maux-là.

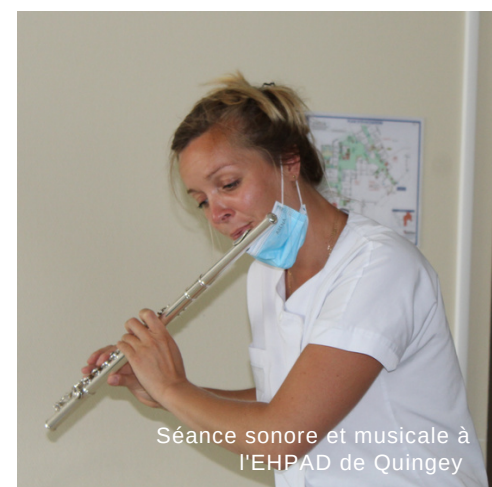
## MON APPROCHE EN SONOTHÉRAPIE

Lors des massages sonores que je propose, il m'est arrivé à plusieurs reprises de recevoir des femmes enceintes. L'usage des bols tibétains a de vrais bienfaits sur la future maman, notamment en termes de détente, et j'aimerais beaucoup développer mes compétences sur ce sujet en me rapprochant de professionnels de ce secteur.

D'autre part, je travaille actuellement en EHPAD et en MAS où je propose chaque semaine des voyages sonores. Les retours sont très satisfaisants de la part des résidents et des équipes encadrantes. L'interaction avec le son et la vibration est présente et les effets calmants sont indéniables.

Étant moi-même musicienne, et intervenante en médiation artistique (je viens parallèlement de soutenir mon mémoire clôturant une année et demie d'étude en art-thérapie contemporaine), j'ajoute toujours une touche musicale et créative lors de mes séances.

J'aimerais également partager les bienfaits de la sonothérapie plus largement auprès de personnes souffrants de pathologie plus ou moins importante.



Séance sonore et musicale à l'EHPAD de Quingey

# MA DÉMARCHE AUPRÈS DES RÉSIDENTS DE L'EHPAD ET DE LA MAS DE QUINGEY



Voyage sonore avec les résidents de l'EHPAD de Quingey

J'ai intégré l'établissement de santé de Quingey en avril 2022 dans le cadre d'un stage en art-thérapie contemporaine (formation suivie avec l'institut PROFAC (Institut de Recherche et de Formation en Art-Thérapie), inscrite au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP)).

J'ai été affectée au pôle d'activités et de soins adaptés et service animation.

Après quelques semaines d'observation j'ai proposé à la responsable du pôle vie sociale de mettre en place ponctuellement des séances sonores. J'ai choisi d'intituler ces séances « Voyage sonore ».

Avec l'aide des animatrices, j'installe la salle polyvalente un matin pour une première séance à laquelle 5 résidents participent. Ils découvrent mes instruments (bols tibétains, tambours, carillon, kalimba, diapasons...) présentés devant eux. Curieux, émerveillés ou interrogatifs de se voir proposer une activité inconnue pour laquelle certains auraient peut-être quelques a priori.

Je commence la séance par présenter ce qu'est la sonothérapie et les instruments qui se trouvent devant moi. Je les invite à fermer les yeux et à imaginer mentalement un paysage qui leur plaît en le laissant évoluer au gré des sons qu'ils s'approprient à entendre.

Pendant la séance, je me lève à plusieurs reprises afin de propager le son autour de chacun des résidents. Chacun leur tour, je leur propose de poser un bol dans leur main. Pour certains c'est une réelle surprise, un émerveillement. Les bols chantants ont la particularité de vibrer beaucoup et d'avoir un son apaisant qui dure très longtemps. En jouant mes bols, je travaille la matière brute du son. Ainsi, nous sentons, percevons et entendons le bol vibrer. Les visages se détendent, les sourires s'esquissent, et les langues se délient, même pour les personnes les plus réticentes.



Voyage sonore avec les résidents de l'EHPAD de Quingey

## LES BIENFAITS CONSTATÉS

Rapidement, je propose de donner plusieurs séances, afin que la découverte puisse s'étendre à d'autres résidents. Je me déplace dans les ailes de l'Ehpad avec mes bols, j'essaye autant que possible d'inviter le son à chacune des rencontres.

Je me trouve (avec l'accord des équipes soignantes et d'animation) une petite salle à la MAS afin d'installer cet univers sonore et créer un rendez-vous qui aura lieu désormais chaque semaine. Ceux qui étaient présents à la première séance reviennent, ils me disent que c'est très relaxant et qu'ils apprécient ce moment d'évasion psychique.

L'équipe encadrante et moi-même remarquons rapidement les bienfaits de ces séances. Certains résidents arrivent tendus, crispés, stressés, et reconnaissent se sentir plus apaisés plus souriant après la séance. Comme une parenthèse dans leur quotidien, un moment ouvert à la rêverie, dans un paysage sonore que chacun peut s'imaginer librement. Des sons chauds et réconfortants qui font du bien, des vibrations profondes qui participent à diminuer la fréquence des ondes cérébrales.

## LE SON DE LA MÉMOIRE PREMIÈRE ET DE LA DERNIÈRE MÉMOIRE...

Les sons primordiaux sont associés à l'écoute du fœtus. La toile et la trame sonore nous instruisent du commencement de la conscience humaine et de sa fin de vie. Les sons profondément reconnaissables sont intégrés dans notre programme subconscient pour nous assister à vivre et à mourir.

L'oreille du fœtus : notre première expérience sensorielle dans la vie en tant que fœtus dans l'utérus est le son de la vibration. Nous étions sans poids. Les liquides dans le nez et la bouche éliminent l'odorat et le goût, nos yeux étaient fermés et il faisait sombre. Nous avions du fluide dans nos oreilles... Sachant que le son se déplace 5 fois plus rapidement dans l'eau que dans l'air, il est maintenant évident que notre sens de l'ouïe a été amplifié dès le début... Le son est notre premier souvenir, notre premier enseignement et notre dernière mémoire d'incarnation.

*Recherches de Raymond Moody*

# JE ME PRÉSENTE

Originnaire des Hauts de France, c'est là que j'ai grandi et effectué mes études musicales et universitaires. Diplômée du Conservatoire régional de Lille, une licence de musicologie et un Master universitaire spécialisé dans les métiers de la culture et de la médiation en poche, j'ai ensuite vécu dix années passionnantes à Paris au service de la musique, de la pédagogie et de la production d'événements culturels au sein notamment du Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris. Dix années de vie citadine où j'ai évolué dans un tourbillon d'activités, de rencontres, de tournées symphoniques, de moments musicaux riches et incroyables.

En 2020, je m'installe dans le Doubs et rejoins l'équipe de la Cité de la Voix (centre national d'art vocal) où j'occupe le poste de responsable de l'éducation artistique et du développement des pratiques vocales, sur l'antenne de Besançon.

À cette période je découvre avec émerveillement le son des bols tibétains lors d'un bain sonore. Fascinée par ces sonorités apaisantes, je cherche à en savoir d'avantage sur le pouvoir et l'étendue des bienfaits qu'elles peuvent avoir sur nous. J'entreprends alors un cheminement, une évolution professionnelle afin de m'engager petit à petit dans cette direction qui me fascine.

Pour me former, j'ai choisi les enseignements de Philippe Garnier et Miky Lagadec, fondateurs et membres de l'Académie française de sonothérapie et de Diâne Mandle, auteur du livre Guérir avec l'énergie du son.

Cette passion pour le son m'amène naturellement à faire un parallèle avec les arts, mon domaine de prédilection et je choisis d'enrichir mon expérience en me formant à l'art-thérapie contemporaine.

De septembre 2021 à janvier 2023, j'ai suivi une formation certifiée RNCP en art thérapie contemporaine délivrée par le Centre de formation et de recherche en art-thérapie Profac. Cet apprentissage fortement inspiré par l'étude de la psychanalyse s'est clôturé par la rédaction d'un mémoire professionnel que j'ai choisi d'axer autour de la thématique du langage et de la parole. Je l'ai soutenu devant un jury de psychologues et art-thérapeutes le 27 janvier 2023.

Aujourd'hui, à travers DES.ARTS.DES.SONS, je mets tout en œuvre pour transmettre mon expérience et partager mon approche de la sonothérapie afin de prendre soin, accompagner, mettre le son et mes compétences au service de l'humain, dans toutes les étapes de la vie.



# MES FORMATIONS

- Titulaire de deux certifications en Sonothérapie, délivrées par l'Académie et Institut français de sonothérapie
- Formée en Art-Thérapie contemporaine, avec l'institut PROFAC (Institut de Recherche et de Formation en Art-Thérapie), inscrite au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP)  
▶ *Mémoire : Art-thérapie et langage. L'usage de la parole est-il nécessaire en art-thérapie ?*
- Titulaire d'un Master professionnel Métiers de la culture
- Titulaire d'une Licence de musicologie
- Titulaire du diplôme de fin d'études en flûte traversière et solfège

## ... & EXPÉRIENCES

- Intervention en sonothérapie au sein de l'EHPAD et MAS de Quingey
- Collaboration avec des professeurs de yoga (atelier Yoga & Bain sonore collectif)
- Interventions hebdomadaires à la MJC de Palente à Besançon (Bain sonore collectif)
- Encadrement de séances en médiation artistique et sonothérapie en école maternelle et primaire
- Enseignement de la flûte traversière
- Conception et développement d'actions éducatives autour de la voix à la Cité de la Voix - Centre national d'art vocal (2020)
- Choriste (alto) dans le Chœur de l'Orchestre de Paris (2014 à 2020)
- Coordination et production de projets musicaux et pédagogiques au Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris (2010 à 2020)

**POUR  
EN SAVOIR  
DAVANTAGE**

N'hésitez pas à prendre contact avec moi :

Fanny VANTOMME

06 47 02 78 60

Fanny.vantomme@gmail.com

Et à visiter mon site internet :

[www.desartsdlessons.com](http://www.desartsdlessons.com)

