

## Relaxés mais pas très éclairés

Alors que 2020 s'achève dans une ambiance morose et anxiogène, nous pouvons toujours compter sur nos magasins favoris pour nous proposer plus de techniques pour nous relaxer à la maison.

Nous l'avons bien compris, les fêtes de fin d'année 2020, pour limiter la propagation du Covid19, seront en comité restreint selon les recommandations du Ministère de la Santé. Pas de jacuzzi en station de ski, pas de bain de minuit sur la côte pour fêter la nouvelle année, ni de bain à remous chez les amis.

Qu'à cela ne tienne! La mode est au low cost, au recyclage et à l'écologie ! Pas besoin d'aller à l'autre bout du pays pour se relaxer, *Fémina* (de ce mois de novembre 2020) nous propose d'autres sortes de bains, une alternative bien-être confinée: Prenez place sur votre fauteuil, prenez votre téléphone, cap sur les réseaux sociaux et destination Malibu chez une "sonothérapeute" qui offre tous les dimanches matin un bon bain de vibrations grâce à ses gongs et bols tibétains, à renouveler tous les 2-3 semaines pour un effet optimal.

Jusque là, on "comprend", mais le reste des explications devient beaucoup moins clair. "Sonothérapie", "bain de sons", "alignement des chakras grâce à l'accordement du bol sur la fréquence de rotation d'une planète"... Juxtaposition de termes techniques pour une meilleure incompréhension. Vous avez compris ? Nous non plus, alors on décrypte.

Les gongs, instruments de percussion, sont accordés (pas sûr) sur la fréquence de rotation d'une planète. En décrypté, comme avec la machine à laver, le bruit change en fonction du nombre de tours par minute. Alors que ce fait a plutôt tendance à nous casser les oreilles habituellement, ici le principe apaise.

Si des études scientifiques<sup>ii</sup> approuvent l'idée des bienfaits des sons et de la musique sur le cerveau, aucune ne tend à affirmer la présence d'un quelconque effet bénéfique des vibrations des gongs ou des bols tibétains sur l'alignement des chakras dont l'existence même n'est pas prouvée...

Ici, en dehors de tout cadre scientifique, médical ou déontologique, un bol effectue une unique note "thérapeutique" qui agit sur un unique chakras. Et pour les 6 autres me direz-vous ? Et bien d'autres bols et d'autres gongs sont nécessaires. Une vraie batterie de groupe de rock pour les personnalités complexes! Chaque séance musicale étant unique et correspondant à votre personnalité, il est évident qu'une unique note ne saurait réaligner tous ces chakras bousculés par les événements sociétaux récents. Petite séance de shopping donc afin de se délester du poids affligeant de l'argent généré d'une activité matérialiste vous éloignant de votre spiritualité (en général entre 50 et 800 € le bol).

Puisque nous sommes dans une ère où il n'est plus nécessaire de produire et d'acheter neuf et où la tendance est au vintage, les cloches à fromage dans les placards ne feraient-elles pas l'affaire ? Faites dans un matériau naturel, elles doivent bien avoir un quelconque bienfait lithothérapeutique non ?

Encore faut-il pouvoir accorder sa cloche à camembert sur la fréquence de la planète qui fait défaut dans votre thème astral du jour: Jupiter ne répond pas ? Le praticien vous proposera sûrement "LA" solution, quitte à vous faire adhérer à la doctrine qu'il développe jusqu'à vous en oublier vous-même. Avec au passage un nettoyage énergétique et un alignement des planètes / chakras, le tout pour la modique somme de 200€.

Cela vous questionne ? Aucun doute qu'un "truc-machin" thérapeute se portera volontaire pour tout expliquer, en mettant en avant des études fraîchement sorties de derrière le gong du milieu et qui feront dresser les cheveux des scientifiques. Le tout sous les yeux des personnes manipulées, qui ont tout entendu et tout retenu, mais rien vu de



l'arrière boutique et qui ne diront rien non plus sur la l'absence de fiabilité de tout ce charabia, qu'ils ne perçoivent pas.

La relaxation, oui, mais l'emprise mentale, voire sectaire, non !

Dans toute cette "pata-médecine" et "pata-relaxation", la Présidente du CAFFES, Charline Delporte, vous présente son bol camembert, aux vertus gratuites et au doux son de prévention. GONG ... Prudence...

<sup>i</sup> Dans un article intitulé "Un bon bain de soins, ça vous dit ?".

<sup>ii</sup> Exemple: Emmanuel Bigand, directeur de laboratoire d'étude de l'apprentissage et du développement (LEAD, CNRS) à l'université de Bourgogne, coordinateur de l'ouvrage *Les bienfaits de la musique pour le cerveau* (Belin, 192 p).