



## VIBREZ AVEC LA MÉTHODE TOMATIS®

Le son est une vibration ! Quand il circule dans l'air, on parle de conduction aérienne. **Le son circule encore mieux par les os du corps ; c'est la conduction osseuse.**

Bouchez-vous les oreilles et parlez normalement. Vous entendez parfaitement votre voix car elle se propage principalement par les os de la tête. Parlez plus fort et c'est tout votre corps que vous sentez vibrer.

Pendant les séances d'écoute TOMATIS®, la musique est transmise grâce à un casque à conduction aérienne et osseuse. La musique va donc parvenir au conduit auditif par les écouteurs placés sur chaque oreille et par une vibration en haut du crâne. Avec un réglage spécifique le son va se propager d'abord par l'os du crâne.

Ainsi, le système auditif va naturellement se préparer à recevoir le son par le conduit aérien. **Cette double transmission décalée du son va donc éduquer le cerveau à bien analyser le message sensoriel sonore.**

## VOTRE PROFESSIONNEL TOMATIS®

Seuls les professionnels listés sur le site [www.tomatis.com](http://www.tomatis.com) sont autorisés par la société TOMATIS DEVELOPPEMENT S.A. à pratiquer la Méthode TOMATIS®.

Ils suivent une formation initiale et continue pointue, disposent de matériels professionnels parfaitement adaptés et calibrés et s'engagent à respecter des normes de pratique et de déontologie strictes.



Pour un accompagnement totalement adapté à votre problématique, vous êtes invités à vous renseigner sur la spécialité thérapeutique et pédagogique du professionnel TOMATIS® que vous souhaitez contacter.

TOMATIS DEVELOPPEMENT S.A. 76 avenue de la Liberté L-1930 Luxembourg Tel : +352 26 27 20 [info@tomatis.com](mailto:info@tomatis.com) | [www.tomatis.com](http://www.tomatis.com)

La Méthode TOMATIS® est une pédagogie qui ne peut être considérée ni comme un traitement médical, ni comme un moyen pour poser un diagnostic. Le contenu dans cette brochure a seulement un but informationnel.

©« Tomatis », « Tomatis » + logo et « Solisten » sont des marques déposées par Tomatis Développement S.A. Leur utilisation ou modification est strictement interdite (à moins que ce soit expressément autorisé) - © Copyrights - Tous droits réservés 2009-2015.

## LA METHODE TOMATIS® UNE STIMULATION AUDITIVE NEUROSENSORIELLE



## ON PEUT BIEN ENTENDRE ET MAL ÉCOUTER

« Lisez-vous attentivement cette brochure ? Oui ? Alors, vous n'entendez pas les bruits qui vous entourent ! » En fait, vous les entendez parfaitement mais n'y prêtez pas attention !

C'est donc que vous parvenez à couper les sons parasites pour ne vous concentrer que sur les sons pertinents. Cela peut vous paraître assez simple et pourtant il s'agit d'une **faculté cognitive de haut niveau qui implique la capacité à gérer ses émotions.**

**On dit que l'écoute est perturbée quand un individu ne parvient pas à analyser correctement le message sensoriel que son oreille perçoit.** C'est le cas, par exemple, lorsque vous ne parvenez pas à vous concentrer correctement sur la voix de votre interlocuteur alors que vous l'entendez pourtant correctement.

Ce dysfonctionnement peut résulter de multiples causes à la fois **physiologiques** et **psychologiques**. La Méthode TOMATIS® est une pédagogie qui vous aide à mieux écouter...et non à mieux entendre.

## VOTRE OREILLE STIMULE VOTRE CERVEAU

Saviez-vous que pour fonctionner correctement, votre cerveau a principalement besoin de stimulation ? Saviez-vous que plus de 80% de cette stimulation provient de votre oreille ? **Que vous soyez éveillé ou endormi, votre oreille ne cesse de bombarder votre cerveau de stimuli.**

Dès le 4<sup>ème</sup> mois de grossesse, l'oreille du fœtus est le premier organe parfaitement opérationnel. Mieux encore, **l'oreille ne sert pas uniquement à recevoir le son mais elle détermine également votre équilibre, votre rythme et votre coordination.** Bouchez-vous une oreille tout en marchant et vous verrez que vous perdez sensiblement l'équilibre.

Lorsque votre écoute est perturbée, le système auditif, qui est donc un puissant intégrateur sensoriel, ne travaille pas efficacement. Cette perturbation peut avoir de très fortes implications dans votre développement personnel et votre bien-être. En travaillant sur la transmission et l'analyse du son, la Méthode TOMATIS® vous aide donc à bien stimuler votre cerveau.

## SURPRENEZ-VOUS AVEC LA MÉTHODE TOMATIS®

Lorsque votre écoute est perturbée, votre cerveau n'est pas attentif aux sons que l'oreille transmet. Il faut donc réussir à capter son attention. Or, le cerveau est très sensible aux changements soudains qu'il n'arrive pas à anticiper. Vous ne prêteriez aucune attention au chien de la voisine qui aboie pour la centième fois. Inversement, vous sursauteriez si tout à coup ce chien poussait un simple miaulement !

Pendant les séances d'écoute TOMATIS®, la musique est transmise avec des changements soudains de contrastes agencés en fonction du timbre et l'intensité. Ces contrastes sont totalement imprévisibles. Bien qu'indolores, ils vont avoir pour effet de surprendre le cerveau qui va mécaniquement y prêter une attention particulière. Grâce à ces effets de contrastes sonores répétés et imprévisibles, le cerveau va peu à peu se mettre en position d'écoute.

Par ailleurs, ces contrastes sont établis pour favoriser la transmission des sons aigus. Ces sons activent la très grande majorité des cellules sensorielles sonores. Ils ont donc un puissant effet stimulant.



## DOMAINES D'APPLICATION

La Méthode Tomatis® s'adresse aux enfants et adultes de tout âge. Elle est une technique complémentaire à un accompagnement professionnel. Elle ne saurait en aucun cas remplacer le travail du thérapeute ou du pédagogue. A l'inverse, elle permet d'en découpler les effets et notamment dans les domaines suivants.

### TROUBLES DE L'APPRENTISSAGE ET DU LANGAGE

En intervenant sur la plasticité des circuits nerveux impliqués dans le décodage et l'analyse des sons, mais également sur ceux de la motricité, de l'équilibre et de la coordination, la Méthode TOMATIS® peut aider les enfants, mais aussi les adultes, à développer des stratégies de compensation face aux troubles de l'apprentissage et du langage.

### TROUBLES DE L'ATTENTION

La Méthode TOMATIS® repose sur le principe d'émission de contrastes musicaux destinés à surprendre constamment le cerveau pour le tenir en éveil. Le but étant de l'aider à développer des mécanismes automatiques de détection du changement, ce qui a pour conséquence le renforcement de l'attention.

### TROUBLES AFFECTIFS ET EMOTIONNELS

Le cerveau a tendance à se protéger naturellement par exemple lorsque l'environnement externe l'agresse ou à la suite d'un choc émotionnel. Cette protection agit comme un filtre qui trouble la transmission et l'analyse du message sensoriel. Par son action indirecte sur le système limbique et le cortex préfrontal, la Méthode TOMATIS® va intervenir dans la régulation des troubles de l'émotion relatifs à la dépression et à l'anxiété.

### TROUBLES PSYCHOMOTEURS

Par son action directe sur le vestibule, la Méthode TOMATIS® agit sur la régulation du tonus musculaire et donc de la verticalité, mais également sur les troubles de la latéralité. Par ailleurs, en association avec plusieurs autres parties du cerveau, le système vestibulaire joue un rôle important sur les mécanismes de la coordination et du rythme. Par conséquent, la Méthode TOMATIS® peut intervenir efficacement sur les troubles du rythme et de la coordination.



### TROUBLES ENVAHISSANTS DU DEVELOPPEMENT (TED)

Les circuits nerveux reliant l'oreille au cerveau contiennent des neurones particuliers appelés « neurones miroirs » qui jouent un rôle important dans la construction de la cognition sociale, c'est à dire l'ensemble des processus qui permettent d'attribuer à une personne des intentions, des idées et même de comprendre son état émotionnel. En agissant sur ces circuits nerveux, c'est donc la qualité de nos compétences relationnelles que la Méthode TOMATIS® se propose d'améliorer.

### DEVELOPPEMENT PERSONNEL ET BIEN-ETRE

Les sons riches en harmoniques hautes stimulent un vaste réseau nerveux, appelé « formation réticulée », qui contrôle le niveau d'activité globale de l'activité cérébrale. En favorisant la transmission de sons aigus qui produisent à la fois un effet dynamisant au plan cérébral et un effet relaxant au plan corporel, la Méthode Tomatis® va entraîner une action positive sur le développement personnel et le bien-être.

### AMELIORATION DE LA VOIX ET DE LA MUSICALITE

Le principe fondamental de la Méthode TOMATIS® est que toute modification portant sur les mécanismes concernant la réception et l'analyse d'un message sonore aura des conséquences sur la façon de reproduire ce message, que ce soit de façon parlée, chantée ou par l'intermédiaire d'un instrument de musique.

### PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT

La voix maternelle est perçue par le fœtus. Cette dernière constitue une sorte de substance sonore affective primordiale et capitale pour le développement de l'enfant. Il est donc important qu'elle soit agréablement perçue par l'enfant. En agissant sur la régulation du stress et en favorisant la conduction osseuse du son, la Méthode TOMATIS® accompagne les mamans tout au long de leur grossesse.

### INTEGRATION DES LANGUES ETRANGERES

Le but de la Méthode Tomatis® consiste à donner à toute personne désireuse d'apprendre une langue étrangère, la possibilité de s'approprier véritablement ses rythmes et ses sons en permettant à l'oreille de s'adapter efficacement à ces derniers, afin de pouvoir les analyser et les reproduire. Ce travail consiste ainsi à se libérer des habitudes rythmiques et sonores de sa propre langue, ces dernières exerçant une action souvent négative sur la langue à apprendre.

## SUIVRE UN PROGRAMME D'ECOUTE

### L'ENTRETIEN PREALABLE

L'entretien préalable se déroule chez un Professionnel TOMATIS® agréé. Au cours de cet entretien, vous passez un test psychopédagogique adapté à votre problématique. Il peut être accompagné d'un test de mesure de l'écoute appelé TLTS. Ce test permet d'identifier votre potentiel d'écoute et les éventuels dysfonctionnements.



### LES SEANCES D'ECOUTE

Grâce à des appareils spécialement conçus, vous écoutez un programme choisi par le professionnel TOMATIS®. Vous pouvez effectuer ce programme dans un centre ou depuis chez vous en utilisant les appareils portatifs TalksUp®.

Comme il s'agit de stimuler votre oreille et votre cerveau, les séances doivent être répétées mais également espacées de phases de repos dites « d'intégrations » pour que les progrès soient durables.

La durée et le nombre de séances dépendront de votre problématique. Il s'agit généralement de séances de 2 heures quotidiennes pour un programme global de 60h à 90h.

Si le professionnel a reçu une formation spécifique, il peut vous proposer d'effectuer des séances actives. Il s'agit de séances de lecture, de répétition ou d'expression pendant lesquelles votre voix est instantanément modifiée et retransmise selon des paramètres spécifiques de l'Effet TOMATIS®.

Vous entendez en direct votre voix corrigée et la modulez en conséquence de façon inconsciente. Cet exercice n'est pas systématique et est proposé à l'issue d'un programme d'écoute passif.

### LE BILAN DE SORTIE

A l'issue des séances d'écoute, vous effectuez un bilan de sortie. Ce bilan permet de mesurer les progrès obtenus et de déterminer si d'autres séances sont recommandées. Les résultats obtenus avec la Méthode Tomatis® sont durables.

Il n'est donc bien souvent pas nécessaire de prolonger les séances au-delà de la période initiale. Toutefois, pour certaines problématiques, il peut être nécessaire de prolonger un programme.