

On ne peut pas ne pas entendre - mais nous pouvons apprendre à nous calmer et à écouter.

Par Lisa Leicht, instructrice Tellington pour chiens et petits animaux, praticienne TTouch for You, thérapeute du son et de la couleur

"Ecoute chacune de tes cellules, et tu trouveras en toi la clé du ciel sur terre. Soyez en contact avec vous-même et vous serez en contact avec le TOUT". Linda Tellington-Jones 2020



Photo : Lily Merklin

Dans son premier axiome, Paul Watzlawick postule que "**l'on ne peut pas pas communiquer**". Il entend par là que le fait de refuser ou d'ignorer la communication a également un effet sur l'autre personne (et retombe donc aussi sur nous) et que les interruptions unilatérales de la communication peuvent entraîner des conflits (qui touchent à leur tour toutes les personnes concernées). La communication, comme l'écoute, est une question très subtile que nous ne pouvons pas éviter. Cet article est donc un plaidoyer pour plus de silence et d'attention, pour plus d'écoute, de tendre l'oreille et de rentrer en résonance, et pour plus de respect dans l'utilisation du son par rapport à notre environnement, à nos semblables et à nous-mêmes.

L'univers a commencé par un big bang, dont les ondes sonores se propagent encore. En tant que partie de l'univers, nous et nos animaux sommes logiquement aussi son et avons un ton de base individuel, comme cela a longtemps été postulé dans les philosophies orientales et la thérapie sonore.

Le son est synonyme de vie : déjà dans le ventre de sa mère, le fœtus entend les battements de cœur et les bruits digestifs assourdissants de sa mère. Puis il atterrit dans un monde plein de bruits, de tons, de sons, de voix, d'odeurs et d'autres stimuli sensoriels et s'oriente, tout d'abord sur des choses familières, le battement de cœur de la mère, sa voix, son odeur familière. Les hommes et les animaux peuvent être conditionnés à certains sons avant même leur naissance, par exemple en jouant ou en chantant une berceuse. Dans la plupart des cas, jouer la boîte à musique ou chanter une berceuse, par exemple celle de Brahms, plus tard les aide à se calmer et à s'endormir. Essayez les Variations Goldberg de Bach dans l'enregistrement de Glenn Gould – c'est miraculeux pour moi, surtout à midi. Je m'allonge, je rentre dans un état alpha profond après les premiers sons, puis je me réveille totalement rafraîchi après la dernière variation. D'ailleurs, ma chienne a aussi beaucoup apprécié ces séquences de récupération et s'allonge toujours avec moi.

Tout d'abord les faits :

Écouter

Qu'une personne entende, écoute, tend l'oreille ou ressent - perception auditive ou acoustique ou audition est le terme utilisé pour décrire la perception sensorielle du son par les êtres vivants. Les organes sensoriels, qui sont stimulés par les vibrations de l'environnement de l'être vivant, servent à percevoir les sons. Les oscillations peuvent être transmises par l'air, par l'eau ou par le sol (vibrations). Le sens de l'audition n'est pas toujours lié aux oreilles ; en particulier, les vibrations peuvent également être perçues ou ressenties par les organes sensoriels des parties correspondantes du corps. ² (Wikipédia), il suffit de penser aux poils tactiles (vibrations) des chats, des souris, des chiens, etc. Nous pouvons donc conclure que nous entendons non seulement avec nos oreilles mais aussi avec chaque cellule de notre corps.

Fréquences auditives

Les chiens entendent des fréquences allant jusqu'à 65 000 hertz, alors que les humains ne perçoivent qu'une portée allant jusqu'à 20 000 hertz. Les chiens sont donc plus sensibles aux sons élevés, tandis que les sons bas sont perçus de la même manière que les humains. La sensibilité optimisée est de 2 000 hertz pour les humains et de 8000 hertz pour les chiens. L'oreille du chien enregistre même certains sons avec une sensibilité cent fois supérieure, il suffit de penser au bruit de l'ouverture des sacs de nourriture, alors qu'elle est tout aussi sensible à d'autres sons que les l'oreille humaine. De plus, les chiens sont particulièrement doués pour localiser l'origine géographique d'un son. Quiconque a déjà emmené son chien dans un champ de tir opérationnel sait de quoi je parle. Source : hundeweb.de

Contrairement aux humains, qui entendent des sons à partir de 20 Hertz, les chats ne perçoivent les sons qu'à partir de 60 Hertz. D'autre part, les chats entendent aussi beaucoup mieux dans les hautes fréquences que nous, à savoir comme les chiens, jusqu'à 65'000 Hertz. Les chevaux ont également un spectre auditif plus large, à savoir de 18 hertz à 38 000 hertz. Je déconseille donc l'utilisation de dispositifs anti-rongeurs à base d'ultrasons.

Son

Le système auditif sert à percevoir les sons. Mais qu'est-ce que le son exactement ? Nous entendons par là des vibrations mécaniques qui proviennent d'une source sonore et sont conduites par un milieu. Exemple : l'oiseau qui chante dehors sur l'arbre est la source sonore. Le milieu qui conduit le son est, dans ce cas, l'air.

Le son a différentes qualités et se divise en :

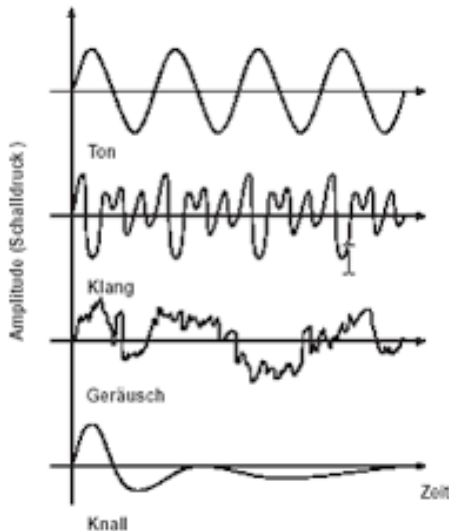
Ton : contient une seule fréquence (onde sinusoïdale). p. ex. diapason

Son : Une tonalité fondamentale avec des harmoniques supplémentaires, c'est-à-dire une superposition de plusieurs tonalités. La hauteur perçue correspond à la fréquence la plus basse, c'est-à-dire au "ton le plus bas". Les fréquences des harmoniques sont des multiples de la fréquence fondamentale et déterminent le timbre. Par exemple, monocorde, voix humaine, instrument à cordes.

Les bruits sont un mélange changeant et non uniforme de vibrations/fréquences. Par exemple, le bruissement des feuilles, le bruit de la circulation, le moteur de mon réfrigérateur.

Bang : Un bang résulte de changements soudains de pression à court terme et est une forte impression sonore à court terme. ex. tir de fusil

Source : <https://www.lernhelfer.de/schuelerlexikon/biologie-abitur/artikel/schall-und-seine-eigenschaften>



idn-unibremen.de

Pour que les humains et les animaux puissent résister à l'exposition constante à une grande variété de sources qui se chevauchent, nous avons la capacité de discriminer la perception auditive ; cela signifie que les tons/sons/bruits classés comme moins importants sont effacés ou relégués à l'arrière-plan. Cela se produit, par exemple, lorsque votre chien poursuit un chat et que vous voulez le rappeler à distance. Ou encore, lorsque les gens parlent sans arrêt avec leurs partenaires humains et animaux, sans image claire, sans message clair, la voix est alors réduite à un bruit de fond. En même temps que la discrimination, la perception se concentre sur les sons et les sources sonores que vous voulez vraiment entendre et vous pouvez également vous concentrer sur certains sons, bruits ou tonalités dans un environnement bruyant.

Les humains et les animaux dont le traitement sensoriel est perturbé, par exemple par le stress, la douleur, la peur ou l'anticipation des trois déclencheurs mentionnés, peuvent souffrir d'hypersensibilité au bruit mais aussi d'hyposensibilité, tout comme on peut réagir de manière hypersensible et/ou hyposensible au toucher.

Les sens ne fonctionnent pas individuellement, mais ils s'influencent et se soutiennent mutuellement. Il y a donc aussi des musiciens sourds comme Dame Evelyn Glennie - batteur et compositeur, ou Beethoven, qui dans les dernières années de sa vie ne pouvait pas entendre la musique avec ses oreilles et qui a quand même écrit certaines de ses œuvres les plus brillantes, parce qu'il entendait la musique en lui.

Nos techniques TTouch ont une influence extrêmement positive sur le traitement sensoriel en optimisant l'intégration sensorielle. Un être vivant dont la conscience corporelle est entraînée et équilibrée par des TTouch réguliers, le travail au sol et à la bande TTouch a simplement beaucoup plus de chances de vivre dans un monde acoustique gérable et de traiter des stimuli acoustiques, vibratoires et autres, forts ou autrement désagréables.

Lorsque vous êtes très sensible ou lorsque les choses deviennent rapidement trop difficiles pour vous

Il y a de plus en plus de HSP (personnes à haute sensibilité) et de HST (animaux à haute sensibilité, dont la perception est beaucoup plus fine et détaillée. Le pourcentage de déficiences auditives et visuelles parmi les HSP et les HST est le même que dans la population générale. La sensibilité accrue aux détails et aux subtilités est due à des filtres de perception plus faibles (discrimination auditive, tactile et aussi visuelle), et à un système nerveux considérablement plus sensible. En raison de la faiblesse des filtres, une éventuelle sur-stimulation est possible même par des stimuli faibles. *Source : G. Parlow – zart besaitet.* Ces créatures réagissent fortement aux plus petits stimuli, ce qui est souvent mal compris par leur environnement. On dit souvent d'une personne qu'elle est arrogante ou hostile, d'un animal qu'il est solitaire, timide ou qu'il n'aime pas être approché et a tendance à s'éloigner plutôt qu'à obéir au commandement "Iciiii". Du point de vue de la HSP/HST, cependant, l'input auditive est probablement trop fort, trop irrégulier, mets trop de pression. Si l'on ajoute les gestes correspondants, l'animal/homme réagit par la défense, l'agression ou en l'ignorant. Ce qui nous ramène au premier axiome de Watzlawick...

L'un des secrets du succès de Linda Tellington-Jones avec les animaux "difficiles" est, à mon avis, son approche respectueuse, son appréciation verbale mais sincère de l'autre, et le "s'il vous plaît" qui transforme chaque commande en une demande clairement formulée qui contient beaucoup moins de pression. De plus, son sourire est rassurant, ce qui favorise la communication, puisque l'œil et l'oreille fonctionnent ensemble sur le plan neurologique.

Des TTouch doux, clairement exécutés, combinés à de nombreuses pauses et tenant compte de la distance corporelle nécessaire, contribuent également à instaurer la confiance. Une fois la confiance établie, la communication avec les HSP/HST est facile, car la confiance est synonyme de paix intérieure. Parce que les êtres à haute sensibilité ne sont pas seulement plus sensibles aux stimuli extérieurs, mais en général leur vie intérieure est aussi très riche, beaucoup de sensations émotionnelles et mentales en constante évolution, qui doivent aussi être perçues et traitées, une écoute constante à l'intérieur. Si l'on est dans un état de paix intérieure, ou de cohérence cardiaque, alors l'écoute attentive de l'extérieur est beaucoup plus facile et la communication est claire.

Trop de son

Il m'est arrivé que lors d'un concert de jazz à une distance de 2 mètres, un amplificateur de basses caché s'est soudainement déclenché juste devant moi et le son qu'il

produisait a paralysé mon plexus solaire comme un coup de poing. Je me suis sentie malade. Bien que je n'aie été exposé aux fortes vibrations que pendant une courte période, je n'ai pas pu dormir correctement pendant les deux semaines qui ont suivi et j'étais extrêmement sensible au bruit et à la lumière. J'ai été aidé par le body blessing, le bandage TTouch, beaucoup de repos dans des pièces assombris, de la protection auditive et des exercices de respiration. C'était il y a deux ans maintenant, et quand je suis trop fatigué ou stressé, j'ai toujours besoin de la protection auditive et de la chambre obscure pour pouvoir dormir, même si je n'aime ni l'une ni l'autre. L'expérience a eu un impact fort sur mon système limbique. Une petite note : pendant que j'écris ceci, je prévois de faire des TTouch de la bouche régulièrement le soir, avant de me endormir, à partir de ce soir – pour mon système limbique... Au fait, les deux messieurs assis à ma droite et à ma gauche au concert ont senti que le son inattendu était "à la limite du plaisant", mais ils ont été surpris par l'impacte sur mon système nerveux. N'oublions donc jamais, dans notre vie quotidienne bruyante, que les autres personnes et animaux réagissent différemment et sont peut-être plus sensibles au son que nous. Cela nous aide à mieux classer des réactions souvent inexplicables.



Photo : Lisa Leicht

Nous pouvons aider les animaux traumatisés par des TTouch de la bouche et des oreilles, des soutiens ventral et des TTouch circulaires sur la cage thoracique et dans les espaces entre les côtes, ainsi qu'avec des bandages TTouch et le Thundershirt. On peut aussi conditionner l'animal à la relaxation avec des TTouch et des sons vocaux ou acoustiques (par exemple des harmonies à la guitare, c'est facile !).

Des ondes sonores pour se détendre ?

Récemment, j'ai beaucoup entendu parler d'un système de relaxation qui est devenu célèbre grâce à des publicités télévisées. Je n'utilise pas cet outil moi-même jusqu'à présent, pour les raisons suivantes : Je n'ai trouvé aucune étude sérieuse nulle part. Dans la publicité, les "sons subliminaux" font beaucoup de bien. Les sons subliminaux sont des stimuli qui ne sont pas accessibles à la conscience. Ce que ces fréquences inaudibles font exactement au système nerveux de nos amis les animaux n'est expliqué en détail nulle part, et je n'ai trouvé aucune étude sérieuse. Ceux de mes connaissances qui sont satisfaits de l'appareil ne sont plus sûrs, après mon enquête, de si leurs animaux ne se calment pas grâce au conditionnement préalable recommandé. Comme on le sait, on peut aussi conditionner la détente avec des TTouch ! Lors d'un cours l'autre jour, j'ai eu de graves maux de tête toute la matinée jusqu'à ce que je voie un tel module sonore sur la table à côté de ma chaise, qu'une participante avait installé pour son chien agité. Dès que l'appareil a été éteint, mes maux de tête ont également disparu et le chien était calme. N'oubliez jamais que le chien n'a pas le choix si vous utilisez un tel appareil ; ce n'est pas parce que vous ne percevez pas les ondes sonores

et que le chien peut se coucher que les fréquences sont bénéfiques pour la santé de son cerveau et de son système nerveux. Moi-même, par exemple, j'entends ces ultrasons anti-martres, et ils me donnent toujours de légères nausées. Quand j'ai la nausée, je m'assois très calmement et j'essaie de respirer consciemment et de ne pas vomir. De l'extérieur, on peut avoir l'impression que je profite tranquillement du moment présent. Il va de même pour la thérapie par bols chantants avec les chiens ("Fido m'a accompagné à la formation aux bols chantants, il était très très calme, tout le temps il ne bougeait pas. C'était quoi déjà, l'histoire avec les harmoniques et les 65'000 Hertz ?

Entrer en résonance

Nous entendons des tons pendant les pauses entre deux sons. Si la pause entre les deux est trop petite, nous entendons le plus bas des tons, mais les autres tons résonnent toujours, entrent en résonance et déclenchent une réaction. C'est ce que Watzlawick entend par son premier axiome : il est impossible de ne pas communiquer, de ne pas résonner, de ne pas créer une réaction tant que nous participons à la vie.

Au cours d'un traitement, j'entre en contact, c'est-à-dire que j'entre en résonance, puis j'écoute, je perçois avec mon audition, avec mes yeux avec mon sens du toucher, avec mon sentiment (exploration). Ensuite, il y a une pause pour l'intégration et ce n'est qu'alors que l'échange se fait par la voix, l'intention, la visualisation et, sur un plan physique, par le TTouch, avec des pauses récurrentes pour que je puisse à nouveau écouter consciemment avec tous mes sens. Je pense qu'il est de notre devoir non seulement de soigner l'autre, mais surtout de travailler constamment sur notre centrage, notre clarté et notre cohérence et sur notre conscience corporelle, afin de minimiser les "bruits intermédiaires" émotionnels et mentaux. La prise de conscience, la confiance et la maîtrise de soi sont interdépendantes et se renforcent mutuellement. Avec TTouch, nous pouvons travailler sur chacun de ces aspects pour nous-mêmes, nos clients et les animaux, notre méthode est si efficace.



Photo Lisa Leicht

Être en résonance consciente signifie aussi percevoir quand le silence est nécessaire pour faire le vide. Pourquoi ne pas épargner au chien les quelques éclaboussures sonores de l'autoradio, et de nous taire consciemment à la maison de temps en temps ? Qui sait, peut-être vous prendriez goût du "Sound of Silence".