

# *Jeanne Lécuyer, musicothérapeute*

## *Praticienne diplômée du massage sonore Peter Hess®*

*Massages sonores à l'attention des personnes âgées*

*Massage en institution, personnes allongées, assises ou en fauteuil  
ou en espace Snoezelen.*



*Durée : 1 heure*

*Contact : Jeanne Lécuyer 00 33 (0)6 07 50 77 76 - [lecuyerjeanne@gmail.com](mailto:lecuyerjeanne@gmail.com)*

*Prix :*

*67,00 € par patient, sur facture,  
comprenant le déplacement, le massage et les charges sociales.*

# *Le massage sonore Peter Hess*

## *Le massage Peter Hess*

Peter Hess fut le pionnier en ce qui concerne l'utilisation des bols chantants : il a développé la technique de massage Peter Hess® et a contribué à faire émerger sur cette base toutes les autres techniques sonores, et notamment la technique du massage assis ou en fauteuil, permettant aux personnes ayant des difficultés à s'allonger sur une table de massage d'accéder aux bienfaits du massage sonore.

## *Déroulement*

Les séances durent globalement une heure.

Je donne un massage sonore de 45 minutes, auquel s'ajoute l'entretien préalable, le temps de repos en fin de massage pour en percevoir les effets, et l'échange verbal clôturant la séance. Je propose des massages personnalisés pour chaque personne en fonction de ses besoins. Je précise que les personnes appareillées pour l'audition peuvent recevoir le massage sonore avec ou sans leurs appareils.

## *La relaxation, aspect fondamental du massage sonore*

J'ai pu voir que la plupart des personnes atteignent rapidement un état de relaxation profond dès la première séance, permettant la régénération du corps, accompagnée d'une sensation de mieux être. Cette relaxation sonore permet au bénéficiaire de recharger ses batteries et de trouver le calme. La relaxation est le résultat d'une réduction de la sympathicotonie et de l'activation de l'activité vagale dues à une modification de la respiration.

## *Libérer les tensions par les vibrations sonores*

Au niveau physique, les vibrations sonores de mes bols se propagent en ondes régulières dans le corps des bénéficiaires, réduisant leurs tensions musculaires et leurs blocages neuromusculaires. En effet, les vibrations régulent le tonus des muscles striés, stimulent légèrement la circulation sanguine et améliorent le métabolisme. Qui plus est, elles agissent aussi sur les muscles lisses, contribuant par exemple à soulager la spasticité gastro-intestinale et ses symptômes tels que la constipation. Il est également intéressant de souligner les similitudes entre le drainage lymphatique et le massage sonore : Présence d'un rythme, effet relaxant et apaisant, soulagement de la douleur, renforcement du système immunitaire, meilleure circulation des flux.

## *Résonnance émotionnelle et coopération dans le dialogue*

Les personnes âgées s'épanouissent dans les échanges porteurs d'attention, de reconnaissance et d'amour, qu'elles aient des problèmes de mémoire, ou non. Je travaille avec cette « connexion du cœur », et le son de mes bols améliore leur résonnance émotionnelle.

Quand je donne un massage sonore, ma relation avec le bénéficiaire répond au principe de la coopération dialogique, je me sens partenaire de mon client pour cheminer vers un même but. J'adopte l'attitude conforme aux principes de la méthode Peter Hess® : L'attention, l'appréciation, la vision holistique, l'esprit « moins c'est plus », l'importance donnée aux solutions et aux ressources.

## *L'attention dans le massage sonore*

La notion d'attention est importante pour moi. Elle désigne une observation sans jugement de ce qui est. Cela implique que je sois dans le moment présent, sans distraction, pour percevoir les impressions, les pensées et les sentiments en pleine conscience. Par cette attention canalisée, concentrée, j'améliore la perception des aspects ou des zones auxquels je me consacre. L'attention induit et renforce le sentiment de confiance et de sérénité.

## *Chaque massage sonore est unique !*

De même que chaque être humain est unique, chaque massage et chaque expérience qui en est retirée est unique. Il n'existe pas de recette miracle, il est surtout question de dialogue et de cheminement commun

vers l'exploration de soi pour la personne qui reçoit et pour moi-même.

*Pour aller plus loin ...*

### ***Le son***

Sur le plan physique, le son est une vibration. Le terme son désigne tout ce que peut percevoir l'oreille humaine, dans ce que l'on appelle le champ auditif, qui s'étend de 16 à 25000 Hertz (Hz).

Voici les gammes de fréquences propres aux trois principaux bols sonores que j'utilise :

Bol Bassin: 106-935 H

Bol Cœur: 207-1180 Hz

Bol Universel : 104-2800 Hz

Les bols thérapeutiques standardisés Peter Hess®, avec leurs gammes de fréquences respectives, se situent donc dans le spectre audible pour l'oreille humaine.

Le son se propage et se répercute en onde longitudinale dans un milieu tel que l'air ou l'eau. Le son se propage beaucoup plus vite dans l'eau que dans l'air. Le corps humain, constitué à 80 % d'eau, est un support idéal pour la propagation du son.

### ***Ressentir le son***

Pour ce qui est du ressenti physique du son, l'onde sonore est traitée par le système somato- sensoriel. La gamme de fréquences perceptibles par l'être humain s'étend de 0 à 400 Hz, les fréquences optimales se situant entre 150 et 300 Hz (Bierbaumer/Schmidt,2006). Comme nous l'avons vu, les bols thérapeutiques Peter Hess® se situent dans le spectre du perceptible par l'être humain.

Le son est ressenti via la peau (extéroception) ainsi qu'à l'intérieur même du corps (intéroception).

La perception interne peut elle-même être différenciée entre la perception par les muscles, tendons et ligaments (proprioception) et la perception par les récepteurs situés au niveau de l'intestin (viscéroception).



### ***Mon parcours : Musicienne et musicothérapeute***

J'enseigne et je joue de la flûte traversière classique depuis 35 ans, et c'est en 2016 que je me tourne vers la relation d'aide et en particulier la musicothérapie. J'obtiens mon diplôme au CIM de Noisy-Le-Grand en juin 2019, et je me spécialise depuis dans les massages sonores Peter Hess.

Mon expérience avec les personnes âgées :

J'effectue un stage d'un an en 2018 à L'Hôpital Rothschild Paris 12<sup>ème</sup> pendant lequel je m'occupe des personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer à un stade avancé. J'organise avec elles des séances de musicothérapie hebdomadaires en groupe.

Grâce aux retours des patients sous forme de questionnaires systématiques avant et après chaque séance, j'ai pu constater au terme des 26 séances que la musicothérapie leur apportait un apaisement allant dans le sens du calme et du bien-être.

En tant que musicothérapeute, j'exerce le Massage sonore Peter Hess dans mon cabinet dans le 11<sup>ème</sup>, et à La Maison Sainte Germaine (Paris 15<sup>ème</sup>), institution où je m'occupe de personnes en situation de handicap.

Je fais partie de la Fédération Francophone des Praticiens Agréés au massage sonore selon Peter Hess.

Je suis auto-entrepreneuse et ma structure s'appelle « Musique et Mieux-être ».