

# Bonnes vibrations

RÉFLEXION

Est-ce que la subtile utilisation de mes sens peut contribuer à mon mieux-être? Votre réponse, à garder pour vous ou à partager avec votre entourage.

**THÉRAPIES PAR LE SON** ● Dans son cabinet — unique en Suisse —, la Lausannoise Lucette Volken propose des «massages sonores» avec des bols chantants tibétains. Le psychiatre Gérard Salem s'y intéresse. «Sa» Fondation Ling organisera d'ailleurs bientôt une journée d'initiation



Jef Gianadda

Rien de tel qu'un bol de son pour favoriser le transit intestinal, c'est bien connu. Ce qui l'est moins, en revanche, c'est le son des bols que propose, à Lausanne, Lucette Volken, dans un cabinet de soins unique en Suisse. Et ce, pour quantité de blocages, psychiques ou physiques, entériques ou non.

Pianiste licenciée du Conservatoire de Berne, spécialisée dans la musique contemporaine, enseignant son instrument et la musique de chambre à l'Université, la cinquantaine étincelante, cette Valaisanne d'origine pratique en effet à l'enseigne de «thérapeute par le son». Une appellation qu'elle préfère à musicothérapeute, dans la mesure où elle n'utilise comme «instruments» — hormis parfois le gong — que les bols chantants tibétains, employés depuis la nuit des temps par les moines comme support de méditation.

**Correspondances avec l'hypnose**

Dûment formée auprès du musicothérapeute néerlandais Hans de Back à cette étonnante discipline que lui-même pratique depuis une quinzaine d'années, Lucette Volken, également accompagnante de personnes en fin de vie, parle de cette thérapie au psychiatre lausannois Gérard Salem. Le médecin y voyant quelques intéressantes correspondances avec l'hypnose, la musicienne suit alors son enseignement et devient praticienne... en hypnose. C'est donc une approche alliant les deux spécialités qu'elle propose depuis une année avec sa cinquantaine de bols chantants, «dont pas deux n'ont le même son».

**«Réguler sa santé»**

Pour le Dr Salem, «l'hypnose est d'abord une concentration. On ne peut pas l'utiliser sur soi ou sur autrui —

dans le soin — sans être concentré; ce qui demande un support sensoriel, en général quelque chose de monotone, dans le même ton, que ce soit visuel, auditif ou tactile. Les sons des bols chantants tibétains ont une continuité, une constance, avec des modulations très subtiles, qui favorisent l'induction hypnotique. C'est en cela que je vois des assimilations, des portes d'entrée. Ce que le bol chantant apporte comme support à la méditation tibétaine — ou boudhiste au sens large —, il peut l'apporter à quelque chose de moins sacré, de plus banal, mais qui peut être très positif: apprendre à utiliser les états hypnotiques pour réguler sa santé. Voilà en quoi on peut combiner l'un et l'autre, sauf que l'hypnose n'a aucun caractère sacré, qu'elle reste très physiologique et psychologique, alors que la méditation qui utilise les bols va beaucoup plus loin. C'est quelque chose de plus élevé, de plus spirituel.»

Une observation qui remplace cette thérapie par le son dans sa propre et ancestrale tradition, puisque le nada-yoga (yoga du son) est pratiqué en Inde depuis des temps immémoriaux, et que, selon les nada-yogis, par le son et la musique on peut retrouver la santé et la paix intérieure. Ce que rapportait, à la fin de 2000, le Français Francis Tupper, éditeur de musique indienne, dans une interview au magazine *Terre du Ciel*:

«Les Indiens ont toujours fait très attention à l'effet thérapeutique et émotionnel de la note, cherchant à savoir quel était son impact sur la psyché et sur le corps (...).

des bols placés autour ou sur le «patient», Lucette Volken constate la même chose: «Je remarque des effets physiques et psychiques sur les gens. Il y a indubitablement une union entre la résonance et le corps. Les vibrations, en agissant comme des ultrasons, mettent en action l'eau et toutes les cellules du corps. Il se passe une réelle mise en mouvement.» Offrant vingt-deux thérapies de base, «toutes autotestées», applicables aussi bien à des problèmes psychiques qu'à des douleurs physiques et auxquelles s'ajoutent des thérapies nouvelles, Lucette Volken précise: «On ne guérit pas, on soulage. Il faut être clair. Ne parlons pas de guérison.»

**Pureté sonore remarquable**

Composés d'un mélange aux proportions inconnues de sept métaux (or, argent, mercure, cuivre, fer, étain, plomb) fondus ensemble sur une pierre, puis refroidis et frappés jusqu'à obtention de la forme définitive — voire douze pour les plus «purs», les plus anciens (s'y ajoutent du molybdène, du chrome, du manganèse ou de la météorite!) —, les bols tibétains gardent tout leur mystère. Les lamas — et dans ce domaine il existe des «maîtres du son» — restent d'ailleurs très évasifs à leur sujet. Toujours est-il que leur «chant» est d'une pureté remarquable. Au point qu'une oreille avertie comme Lucette Volken arrive à percevoir «jusqu'à cinq harmoniques avec le même bol».

Raison pour laquelle, peut-être, dans ses séances, où elle utilise «de un à dix bols», avec lesquels elle établit un circuit partant des pieds (sons graves) et allant à la tête (sons aigus) pour redescendre aux pieds, elle n'impose pas a priori les «instruments»: «En général, je laisse le choix du son, parce qu'un bol se choisit.» Et d'insister sur l'importance de l'entretien préalable, «pour affiner le travail en regard de la personne et pas uniquement par rapport au trouble ou à la douleur».

Alors, un petit son, de grands effets, comme l'a éprouvé et l'expérimenté encore une tradition séculaire? Par ses réserves de traitement, Lucette Volken atteste bien que les effets vibratoires des sons peuvent être pour le moins puissants, car, si elle compte parmi ses patients des cas lourds (cancer, sclérose en plaques, hypertension), elle avoue «ne pas toucher les gens qui ont eu une intervention du cœur, qui souffrent de troubles cardiaques ou qui portent un pacemaker; ni ceux à qui on a posé une pièce métallique dans le corps.» Tout comme elle refuse catégoriquement de traiter les femmes enceintes, «parce que la résonance des bols est si forte qu'elle pourrait faire décrocher le fœtus».



Photos Philippe Krauer

Les musiciens constatent fréquemment que leurs tensions et autres nœuds psychologiques disparaissent littéralement. Cette musique a indéniablement un effet physiologique.»

**Effets physiques et psychiques**

Par la pratique de «massages sonores qui harmonisent l'âme et le corps» avec

parce que je suis très prudente dans ce domaine, et parce que je ne touche pas à l'ésotérisme. On arrive toutefois à calmer ou à stimuler

les gens dans des choses qui leur sont intimes et profondes, d'où les applications en psychothérapie (et de citer des travaux effectués avec le Dr Salem sur l'anxiété, n.d.l.r.). La thérapie par le son soulage donc des douleurs physiques, aide à la concentration, lutte contre le stress, peut apaiser des drogués en sevrage, rééquilibre les énergies — si on croit aux énergies —, permet un dialogue intérieur et conduit à la méditation.»

Journée «Bols chantants tibétains»: samedi 19 mai (9 h-17 h), à Fey (VD). Prix: 150 fr. (membres Fondation Ling) et 170 fr. (non-membres). Repas de midi agrémenté de produits biologiques inclus. Pour tous les participants à ce cours, une journée d'approfondissement sera proposée samedi 29 septembre. Rens. et inscriptions: Fondation Ling (021/310 48 31) ou info@ling.ch