

Pause Sonore

Janvier-Février 2020

Synthèse de l'étude



Fédération

Francophone

des Praticiens

du massage sonore

Peter Hess®

Objectifs de la Pause Sonore :

Les praticiens oublient de pratiquer pour « eux-mêmes ».

Maintenir la connaissance du travail des vibrations sonores sur son propre corps et prendre du temps.

Faire prendre conscience aux praticiens de l'intérêt et de la puissance de cette pause sonore quotidienne.

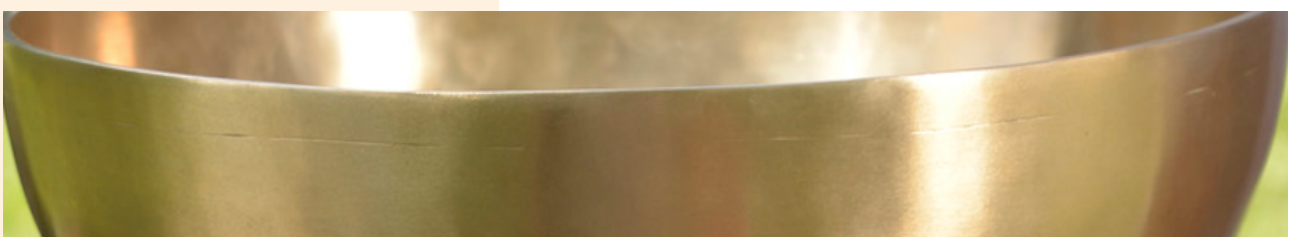
Constat après cette étude :

Les formulaires utilisés dans cette étude prennent en compte l'humeur de début de semaine, le niveau de stress du jour, l'humeur de fin de test avec des échelles de 1 à 10. Également, le type de bol utilisé, comment le bol a été mis en vibrations, le lieu de chacune des pauses, la position (assis, debout, allongé), la durée (de 1 à 10mn), le nombre de 1, 2 ou 3 pauses sonores quotidiennes selon le choix et la disponibilité de chacun.

Au début du test qui a duré 4 Semaines, nous étions 104 participants (82 praticiens et 29 non-praticiens). Une certaine lassitude a été observée dans une proportion similaire pour les praticiens et les non-praticien. A la fin de l'étude, il restait 87 participants. (65 praticiens et 22 non-praticiens).

- La majorité des participants a effectué les 2 premières pauses quotidiennes. Moins de 50% des participants ont effectué la 3^{ème} pause.
- **Le bol Universel Peter Hess** a été utilisé à plus de 65%, les analyses reflètent donc essentiellement l'impact de ce bol.
- En fin d'étude, 64 personnes sur 65 avaient utilisé principalement une mailloche pour frapper le bol, seule cette technique est donc prise en compte dans les résultats.
- 52% des participants ont choisi la position assise pour leur pause sonore, 42% la position allongée. Seules ces deux positions sont donc prises en compte pour cette étude.
- La durée des pauses sonores a été enregistrée de 2 à 10mn par pause, avec 46% des pauses d'une durée de 5mn. **Les durées les plus appréciées sont de 5mn et 10mn**
- **La position allongée apporte plus d'effets positifs que celle assise** (presque la moitié) pour tous les participants. Les non-praticiens ressentent peu les effets positifs en position assise : 25% contre presque 40% pour les praticiens.

A la question « Comment je me perçois », presque 40% relèvent une évolution positive, 60% ne perçoivent pas de changement et seuls de très rares fois des personnes se sont senties moins bien après la pause sonore. Une analyse des commentaires associés montre qu'il y a bien un effet sur le plan physique ou psychique pour chacune des pauses. L'impact n'est pas toujours mesurable. Un ressenti négatif pour l'un peut être ressenti comme positif pour un observateur extérieur.



Quelques observations et remarques relevées :

- Relâchement au niveau de la nuque
- Je suis un peu plus détendue mentalement
- J'ai des difficultés à lâcher prise
- Je sens des fourmillements dans mon corps
- J'ai apprécié cette « pause détente » entre 2 activités
- J'ai senti un relâchement dans le dos
- Mon rythme cardiaque s'est ralenti
- Le temps passe très vite
- Je ressens une grande tranquillité



Une équivalence des réponses a été remarquée entre praticiens et non praticiens.

Analyse de l'évolution sur les différents plans :

Le plan physique : 54% des personnes ont des ressentis positifs et environ 30% ne perçoivent pas de changement entre le début de la 1^{ère} semaine et le début de la 4^{ème} semaine.

En fin d'étude, seul 1% n'ont perçu aucun ressenti physique lors des pauses sonores. 38% ont ressenti un relâchement physique, 22% des bâillements, 15% des gargouillements 6% une agitation et 17% autres ressentis.

Le plan émotionnel : Variation très inégale avec 48% de ressentis positifs ou très positifs et 21% sans ressentis ou avec des ressentis légèrement négatifs. Le ressenti émotionnel reste quelque chose de très subjectif et les résultats peuvent également être différents selon nos définitions et significations des termes employés.

Le plan mental / intellectuel et Le plan spirituel : Variation presque classique (courbe de Gauss)

Les ressentis positifs sont plus importants et se rapprochent des résultats sur le plan physique :

- 46% positif pour le plan mental, 53% positif sur le plan spirituel.
- 29% neutre sur le plan mental, 28% neutre sur le plan spirituel.

Globalement, **sur tous les plans réunis entre la semaine 1 et la semaine 4, les ressentis positifs sont plus importants** avec une moyenne de 50% d'évolution positive. C'est sur le plan physique que les évolutions positives sont les plus marquées avec 54%.

- Sans changement : entre 25% et 30%
- Plan émotionnel : presque 30% d'évolution négative

Analyse de l'état de stress

- 52% des personnes ont perçu une évolution positive de leur état de stress en fin d'étude.
- 48% n'ont pas perçu de changements.

Fonctionnement pratique de l'étude

92% des participants ont trouvé ce fonctionnement facile ou très facile. 67% n'ont rien eu à ajouter sur ce fonctionnement alors que 20% ont trouvé l'étude trop simpliste.

Les commentaires font ressortir une vraie difficulté pour définir « son » état de stress de manière objective.

Bilan par rapport aux objectifs :

Les observations suivantes montrent que les objectifs sont atteints, pour les personnes qui ont participé :

- La reconnaissance de l'impact réel de la pause sonore et des vibrations sonores notamment sur le plan physique et spirituel.
- En fin d'étude, 80% des participants ont émis l'envie de poursuivre cette pratique avec le même pourcentage pour les praticiens ou non praticiens. 75% des personnes n'ayant pas perçu de changements, ont envie de poursuivre la pratique.