

# LETTRE INFO



Fédération  
Francophone  
des Praticiens  
du massage sonore  
Peter Hess®

Seul on va plus vite, mais ensemble on va plus loin.

## Sommaire

### **l'opération « Bon Marché »**

La belle expérience grandeur nature de la force de notre Fédération

### **le congrès européen**

la délégation francophone en Allemagne

### **Congrès FFPPH 2020**

En Savoie on se prépare pour le mois de mai.

### **On décolle à Air France**

Dominique à la manoeuvre.

### **L'étude en cardiologie**

Raphaël nous raconte.

### **la pause sonore**

Mise en place en janvier, une bonne résolution et une étude en même temps.

### **Le mot du président.**

### **et plein d'autres choses ...**

Vous ne rêvez pas, la Newsletter de la Fédé, ou plutôt, la Lettre Info de la Fédération Francophone des Praticiens du Massage Sonore Peter Hess fait peau neuve. Nous avons tant de choses à nous dire qu'il fallait bien ça.

Bien-sûr, le site est toujours à votre disposition : [www.ffpph.eu](http://www.ffpph.eu). Vous y trouverez de nombreuses informations plus détaillées. Ici nous mettrons en avant les événements et actions des membres de notre fédération, l'actualité, etc...

Alors stop au bla-bla et place aux infos : à votre gauche un petit sommaire évoquant les principaux articles. Mais aussi de petits compléments de-ci de-là. Il y a certainement des imperfections dans ce nouveau numéro mais nous nous efforcerons de nous améliorer. Merci de votre bienveillance.

## **Le Bon Marché 2019**

### **Une vitrine grand Luxe pour le Massage Sonore de Peter Hess**

Ce début d'année scolaire a été marqué par une commande particulière, un défi de taille pour la FFPPH et particulièrement l'antenne parisienne. Fin juin, Brigitte Snoeck et Jana Hess nous informent de ce défi un peu fou : offrir six semaines durant, une pause relaxation avec le son aux clients du Bon Marché, rive gauche à Paris.

Virginie, responsable de l'antenne IDF, a pu proposer à Jana Hess début septembre un planning couvrant la totalité de l'événement. 9 praticiennes et praticiens s'engagent dans cette



aventure : 6 semaines du 14 septembre au 27 octobre 2019 c'est, 44 jours de présence qui offrent au massage sonore une vitrine sans pareil.

Une mobilisation rapide, une collaboration bienveillante, un partage de compétences, des interlocuteurs présents, des praticiens motivés, c'est la force de la fédération.

Le stand relaxation holistique Peter Hess installé dans un îlot de verdure, les client(e)s peuvent profiter d'un soin du visage, déguster un jus de fruit, découvrir la relaxation par massage sonore, faire l'acquisition d'un bol. Ces propositions axées sur la rencontre et le vécu sensoriel suscitent la curiosité et génèrent une certaine effervescence au premier étage du grand magasin. Être à la hauteur du prestigieux lieu d'accueil s'impose à nous. La préparation en amont permet à chacun de prendre son poste confortablement.

Ce challenge, c'est aussi un partenariat entre la FFPPH et la fédération Allemande, une reconnaissance gratifiante pour le travail accompli par la fédération depuis deux ans, un test grandeur nature, une vitrine haut de gamme pour cette pratique naissante dans l'hexagone.

Depuis que l'idée d'une fédération a germé, la graine s'est bien développée et ce projet Bon Marché nous offre un fruit magnifique. Ce vécu commun est d'une richesse inimaginable.



*En lire davantage sur le [ffpph.eu](http://ffpph.eu), Espace Membres, onglet Témoignages : vous y retrouverez entre autre des témoignages de praticiens participants*

## Le Congrès 2020 de la FFPPH en Savoie !



**Les 23 et 24 mai:**

Nous nous retrouverons à Vers, pour partager le plaisir des rencontres, allié aux joies de l'enrichissement. Nous travaillons au programme, avons pris des contacts pour vous proposer un congrès attrayant.

Dès que tout cela sera en place, nous vous en ferons part. Vous trouverez sur le site les renseignements concernant les divers détails pratiques tels que l'accès et les hébergements.

**D'ores et déjà, réservez sur vos agenda ce weekend de l'ascension :**

**Les 21 et 22 mai:**

Brigitte animera une formation

« Massage orienté Solution ».

Pensez à vous inscrire sur le site de l'Académie !

## Le congrès Européen à Gersfeld. Novembre 2019

Nous étions une belle équipe d'environ 15 français au congrès Peter Hess en Allemagne. Nous nous sommes rassemblés vendredi 1<sup>er</sup> novembre vers 18h30 pour le 1<sup>er</sup> repas : Quelle joie de nous retrouver et de prendre des nouvelles des uns et des autres, dès le vendredi soir autour d'un premier repas!

Tout le week-end, nous avons assisté à diverses pauses sonores magiques, ainsi qu'à plusieurs conférences très intéressantes sur des sujets tels que :

- Résonance et dissonance dans le médical et le

relationnel, du professeur et Dr Rolf Verres

- Rapport son - rythme - conscience du Dr Thilo Hinberger
- Principes de traitement de la douleur chronique par le son, par le Président Directeur et Dr Uwe Ross
- Pleine conscience et son, par Birgit Amann
- Projet son pour les personnes qui entendent des voix, par Sabine Diesing
- Projet pour amener le son dans les entreprises afin de gérer le stress des employés, par Dr Claudia Glöckner



Samedi après-midi, nous avons participé à un « workshop » sur les maladies psychosomatiques animé par Angelika Rieckmann. Nous y avons appris beaucoup de choses et nous avons fait quelques expériences avec les bols. C'était génial !

Le samedi soir nous avons eu droit à un fabuleux concert avec des instruments du monde entier donné par Simone Campa qui nous venait d'Italie. Ce concert s'est terminé par une gigantesque ronde où tout le monde a participé tout le monde, puis nous avons dansé et fait la fête !

Dimanche matin, les représentants des différents pays ont exposé un rapide bilan de leurs activités. Brigitte, et Antoine ont présenté la mise en place de la fédération et Raphaël Cornet a pu évoquer l'avancée de son étude en cardiologie à la Pitié Salpêtrière. Avec l'expérience de Raphaël et le fait que la France soit le seul pays à avoir une fédération, nous avons eu notre moment de gloire.

Nous sommes revenus remplis de vitalité, de joie, d'enthousiasme et d'idées !

Nous avons vraiment de la chance de faire partie de cette belle et grande famille.

### Tenez-vous au courant

Le bureau de la FFPPH se réunit tous les mois pour mener à bien les différentes missions d'organisation et de mise en place de notre association. Tous les deux mois, le Conseil d'Administration se réunit et une fois par trimestre accueille les référents.

Nous rédigeons régulièrement des comptes rendu de ces réunions que vous pouvez consulter dans l'espace membre sur [ffpph.eu](http://ffpph.eu), onglet Association.



## Dominique fait décoller Air France

Incroyable concours de circonstance, coïncidence ou synchronicité, appelez le comme vous le voulez : Dominique Henriques, notre ami praticien en Ile de France avait à deux reprises cherché à prendre contact avec Air France et son Comité d'Établissement, sans aucun retour.

Un flyer déposé quelques mois auparavant chez une voisine amena celle-ci à tenter l'expérience d'un massage sonore. Séduite, elle lui demanda si il pouvait venir présenter son activité auprès de collègues, intéressés par introduire des activités de bien être dans son entreprise. Dominique ne découvrit qu'après qu'il s'agissait d'Air France.

Voici comment les portes de la compagnie aérienne s'ouvrirent pour une journée à Roissy Charles de Gaulle. 88 personnes profitèrent des 5 voyages sonores et 4 massages découvertes offerts par Dominique.

Sensibilisation réussie semble-t-il puisqu'une nouvelle intervention est programmée en décembre et qu'il est en voie d'être référencé sur le site du CE d'Air France.

Belle expérience et comme il le dit lui même, Affaire à suivre...



## Raphaël Cornet fait rentrer la méthode Peter Hess dans une étude au sein de l'hôpital

Le projet mené par Raphael d'amener les massages sonores à l'hôpital depuis environ 2 ans, soutenu par tous les praticiens de la méthode Peter Hess est sur le point de démarrer. Il s'agit maintenant de démontrer par une étude comparative contrôlée et randomisée, les effets du massage sonore sur la réduction de l'anxiété et de la douleur chez les patients opérés d'un pontage coronarien, chirurgie qui génère beaucoup d'anxiété, de fatigue et de douleur.

Il faut souligner que l'institut de cardiologie de la Pitié Salpêtrière accorde une importance particulière au bien-être de ses patients et de son personnel soignant, amenant ainsi le Professeur Pascal Leprince, chef de service de chirurgie thoracique et cardio-vasculaire soucieux du bien-être de ses patients, à être particulièrement réceptif à la présentation de la méthode par Raphaël. Après lui avoir demandé une étude complète sur la littérature scientifique relative à toutes les

techniques de relaxation par le son : musicothérapie, sonothérapie, massage, le professeur séduit, a demandé la rédaction d'un protocole d'étude scientifique, encore inexistant à ce sujet.

Il s'agit de mesurer et de comparer l'anxiété et la douleur de deux groupes de patients opérés pour un pontage coronarien et soumis à deux techniques de musicothérapie : Music Care, méthode qui consiste à écouter un montage de relaxation musicale dans un casque audio dédié et le massage sonore Peter Hess. L'un des groupes recevra les massages sonores selon PH et l'autre groupe recevra un montage de Music Care qui prouve déjà son efficacité depuis 2008. Les soins usuels seront les mêmes pour les deux groupes.

L'hypothèse de cette étude est que le massage Peter Hess en n'agissant pas seulement sur le cerveau, comme la méthode music care, mais également sur le corps du patient, amènera une plus grande réduction de l'anxiété et de la douleur donc la diminution de prescription des antalgiques, des anxiolytiques, de la kinésithérapie et l'amélioration du temps de récupération des patients qui réduira le temps d'hospitalisation actuellement de 7 jours.

Le protocole de recherche a été remis récemment aux différentes instances par Raphaël afin de démarrer sous peu les premières expériences qui concerneront 80 patients randomisés (choisis au hasard), âgés de 40 à 70 ans, hospitalisés pour un pontage coronarien et ayant donné leur accord par écrit. Ils seront répartis en deux groupes, 40 music care et 40 massages sonores PH. Il durera environ un an à partir de la première expérience.

En fonction du groupe auquel il appartient, le patient recevra soit un massage sonore, soit un

montage de relaxation Music care. Les techniques seront homogénéisées afin de réduire au maximum les biais et l'observateur sera mis en aveugle.

Un premier massage sonore sera donné dans la chambre des patients le soir de leur arrivée sur une table dédiée et sera suivi par deux massages post opératoires spécialement conçus pour l'étude, donnés dans leur lit, le deuxième jour et le quatrième jour après l'intervention.

Le but étant de se concentrer sur les ressources du bénéficiaire en agissant sur le mental et en renforçant les parties saines, aucun bol ne devra être posé aux alentours de la région thoracique afin d'agir loin de la douleur.

Les questionnaires seront remis aux patients des deux groupes avec l'aide de l'investigateur afin de mesurer l'impact de la méthode sur l'anxiété et la douleur.

Une fois le projet réalisé, les données recueillies seront analysées par un bio-statisticien, ce qui donnera lieu à des conclusions qui feront l'objet d'un article destiné à la presse médicale spécialisée.

L'institut Peter Hess d'Allemagne et de Belgique, la Fédération Francophone des praticiens Peter Hess ont participé activement à la mise en place et au soutien de ce projet par l'organisation des rencontres, par la mise à disposition de matériel, par la conception de protocoles de massages spécifiques.



## De nouveaux textes traduits mis en ligne

Sur le site, dans l'Espace Membres onglet Documentation, vous pourrez accéder à des textes traduits par nos soins. Deux nouveaux documents depuis la rentrée y ont été déposés, dont un sur l'hypertension et le suivant sur les personnes qui entendent des voix, sujet présenté lors du congrès européen.

*Ces traductions sont assurées par le travail des praticiens eux-mêmes. Si vous souhaitez participer, merci de vous signaler vous auprès de Jean-Pierre.*

  
Fédération  
Francophone  
des Praticiens  
du massage sonore  
Peter Hess®

## La pause sonore :

### Cinq minutes de thérapie sonore pour prendre soin de soi



Notre fédération souhaite proposer aux praticiens qui le souhaitent une expérience, afin de mesurer les bénéfices des massages sonores effectués pendant une période définie de 4 semaines. Cette « pause sonore » sera effectuée par les praticiens sur une période courte de deux à cinq minutes, deux à trois fois par jour. L'expérience démarrera et prendra fin en même temps pour tous ceux qui s'inscriront.

Un protocole rigoureux sera mis en place et détaillé aux praticiens qui s'inscrivent afin d'harmoniser l'expérience pour en faire la synthèse la plus juste possible. Avant chaque massage sonore il est demandé d'évaluer son état de stress, son état physique, émotionnel, mental et spirituel, en étant le plus honnête possible. Pour cela un document explicatif sera remis avec un outil d'évaluation à remplir et à dater.

Un compte rendu sous forme de questionnaire devra être rempli après chaque pause sonore

avec au verso de ce compte rendu un paragraphe réservé à une description libre de cette expérience ainsi qu'aux observations personnelles. Ces comptes rendus devront être soigneusement datés.

A la date décidée pour la fin du projet, les documents devront être renvoyés à la Fédération pour être analysés, synthétisés puis diffusés. Les informations personnelles resteront anonymes et ne seront utilisées qu'à des fins professionnelles et scientifiques.

Pour information cette expérience fait l'objet d'un livre de 150 pages : « Klangschalen – mein praktischer Begleiter » de Peter Hess et en Allemand uniquement.

D'ici peu nous vous proposerons de vous inscrire si vous voulez participer à cette étude; nous vous adresserons une documentation précise sur le protocole à suivre et donnerons le top départ pour cette opération conjointe.

## Le mot du Président



### Moins c'est plus.

“La simplicité décourage. Elle ne s'acquiert qu'à force de détachement.” [Dominique Blondeau / Les errantes]

Cette polarité, ce principe fondamental de la méthode représente à lui seul une philosophie de vie. Simple à comprendre, facile à mémoriser sa mise en application quotidienne se révèle pourtant ardue et confrontante. Vivre « - C + », c'est se découvrir, changer. Moins de matériel pour s'entourer de beau, moins de bruit pour savourer un silence ressourçant, moins de stimulations extérieures au profit d'une intériorité plus riche, moins de mots et plus d'accueil, moins de gestes et une présence améliorée. Tous ces contrastes sont là, possibles. Qu'est ce qui émerge lorsque vous appliquez ce principe que j'aime écrire « - C + » ? Partager vos observations sur [ffpphess@gmail.com](mailto:ffpphess@gmail.com) pour de futures rubriques.

**Antoine Bécot , Président de la FFPPH.**