

Troubles affectifs et émotionnels | stress - dépression - anxiété

.



Si l'on perçoit l'importance de bouger pour entretenir son corps, on ne réalise pas toujours qu'il est aussi important d'entretenir son cerveau. C'est en le stimulant par l'envoi de messages sensoriels qu'il nous dynamise et nous détend. Comme l'oreille est le plus important canal de passage des messages sensoriels du corps humain, on comprend sans difficulté son rôle. Cette stimulation peut être déficiente lorsque le cerveau déclenche un mécanisme de protection. Ce mécanisme peut se produire à la suite d'un évènement ponctuel traumatisant appelé choc émotionnel. Le cerveau a également tendance à se protéger progressivement lorsque l'environnement externe l'agresse. Ce peut être le cas de personnes confrontées à une réorganisation du rythme de vie, à l'accroissement de responsabilités, à la perte de repères, à la pression sociale.

La Méthode Tomatis® agit sur le système limbique (partie médiane du cerveau) auquel le système auditif est relié. Cette partie est, entre autre, responsable des mécanismes de l'émotion, de la mémoire et de l'apprentissage. Par ailleurs, l'organe de l'oreille moyenne appelée cochlée joue de le rôle de charge corticale. Ainsi, par son action sur le système limbique et le cortex préfrontal, la Méthode Tomatis va intervenir dans la régulation des troubles de l'émotion relatifs à la dépression et à l'anxiété. Elle va par ailleurs avoir une action efficace directe sur la régulation du stress.

