



ASMR, un univers à dormir debout par Benjamin Lechasseur

Si vous faites partie de ces personnes qui ont du mal à s'endormir, si vous êtes de ceux et celles qui vivent parfois ou souvent de l'anxiété, il se peut que vous ayez utilisé des méthodes de relaxation afin d'améliorer vos habitudes de vie. Si, comme plusieurs, vous avez fait des recherches sur les différentes méthodes de relaxation, il se peut que vous ayez pris connaissance de cette nouvelle tendance appelée ASMR.

Ce phénomène en pleine croissance sur YouTube attire la curiosité. Quiconque écrit ces quatre lettres sur la barre de recherche se voit aboutir sur des milliers, voire des millions de vidéos. En voyant la grande diversité de démonstrations, il est facile de s'y perdre. De la dégustation de bonbons à des chuchotements inaudibles, en passant par de l'écriture à la plume, il n'est pas évident de comprendre où s'y retrouve la méditation.

ASMR signifie *Autonomous Sensory Meridian Response*, que l'on peut traduire par réponse sensorielle autonome culminante. Il s'agit d'une sensation de picotement au niveau de la couronne du cuir chevelu, en réponse à des stimuli audiovisuels tels des chuchotements, des tapements de doigts, de la mastication (Poerio, Blakey, Hostler, & Veltri, 2018). Les gens expriment qu'ils ressentent parfois des mouvements du picotement, de leur cuir chevelu vers leur cou, puis en descente le long de leur colonne vertébrale. Une des premières études à avoir voulu étudier le phénomène a conclu que l'ASMR est un phénomène sensoriel fortement lié à une sensation de relaxation et de bien-être (Barratt & Davis, 2015). Les psychologues et les neuroscientifiques s'intéressant aux effets psychologiques des sons savent que ces derniers ont des effets importants sur l'état émotif des gens. L'ASMR serait une prolongation de ce phénomène, s'adressant précisément aux régions du cerveau responsables des états d'apaisement, de calme, de bien-être et de relaxation. Certains adeptes des méthodes bouddhistes de relaxation ont décrit les effets de l'ASMR comme étant similaires à l'état de flow. Ce dernier se caractérise par un état maximal de concentration. La personne en état de flow est complètement absorbée par l'occupation à laquelle elle se donne. Les sportifs utilisent parfois le terme « zone » pour décrire les mêmes sensations. Une étude en psychologie s'est intéressée aux données physiologiques associées à l'ASMR. Les chercheurs ont montré une réduction nette de la fréquence cardiaque chez les participants ayant ressenti les effets de l'ASMR. Ce qu'il se produit lorsque nous faisons l'expérience d'une relaxation par le biais de l'ASMR n'est pas encore tout à fait défini. En revanche, il est clair que par le gain de popularité de ce phénomène et les commentaires laissés sur les vidéos, un mouvement positif est en train d'émerger.

Bien sûr, tout le monde ne réagit pas de la même façon aux mêmes effets sonores et visuels. C'est pour cette raison qu'il existe une panoplie de vidéos. Pour ceux désirant faire l'expérience de l'ASMR, je vous conseille d'écouter quelques vidéos exploitant des stimuli différents, afin de découvrir les types de stimuli auxquels vous répondez. Évidemment, il faut en faire le visionnement et l'écoute à des moments où nous voulons dormir, afin de réellement déterminer à quels modes de stimuli nous sommes sensibles.

Personnellement, j'ai fait la découverte du phénomène ASMR il y a environ quatre ans. Étant anxieux, m'endormir est une tâche relativement compliquée. Au début, j'ai simplement fait une recherche YouTube pour découvrir des stratégies afin de m'endormir plus facilement. Je suis alors tombé sur une vidéo exploitant un certain type de stimulus : la mastication et le suçage de bonbons. J'ai ressenti quelques effets, ce qui a piqué ma curiosité. La nuit d'après, j'ai tapé ASMR sur YouTube et j'ai abouti sur un univers qui m'était inconnu jusque-là. En seulement dix minutes, j'ai écouté une bonne trentaine de vidéos avant de trouver le type de stimuli sonore qui m'endormait. Plusieurs sons et mouvements de mains me permettaient de m'endormir, mais les chuchotements inaudibles, ou *inheard whispers*, ont été une révélation pour moi. J'ai compris, ultérieurement, que chacun a sa façon de chuchoter. Certains ont un débit plus rapide, et d'autres mettent plus d'intonation sur certains sons comme les « s » par exemple. La tâche s'est alors complexifiée pour découvrir le type de chuchotement inaudible que je préférais. Je vous épargne les détails, mais selon moi, la recherche en a valu la peine puisque maintenant j'arrive à m'endormir plus facilement.

Il en reste encore beaucoup à comprendre sur le phénomène de l'ASMR. Bien qu'il touche beaucoup de gens, les études ont démontré que ce n'est pas tout le monde qui y est sensible. En effet, certaines personnes ne semblent pas réagir à l'ASMR. Des études plus poussées en neuroimagerie sont probablement la prochaine avenue à explorer.

Ceci étant dit, d'ici à ce que nous en sachions plus sur le phénomène, je vous encourage à découvrir l'univers de l'ASMR, et ainsi, peut être améliorer votre qualité de sommeil. Allez, dormez bien.

Texte révisé par Annabelle Boudreault-Trudeau

Références:

Cline, J. (2018). What Is ASMR and Why Are People Watching These Videos? Psychology Today. Repéré à <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/sleepless-in-america/201809/what-is-asmr-and-why-are-people-watching-these-videos>

Poerio, G. L., Blakey, E., Hostler, T. J. & Veltri, T. (2018). More than a feeling: Autonomous sensory meridian response (ASMR) is characterized by reliable changes in affect and physiology. PLoS One, 13(6). doi: 10.1371/journal.pone.0196645