

# Savoir écouter, savoir se parler

Dans le cadre de la 20e édition de la semaine du son de l'Unesco, une matinée de prévention et de sensibilisation était organisée à la salle Jean-Ferrat.

Prévenir et protéger l'audition et ses désordres tels que les acouphènes et l'hyperacousie, sensibiliser à l'écoute des sons de l'environnement afin d'en maîtriser les effets, activer le sens de l'ouïe et redynamiser le corps par la voix à travers de sophrologie et le son d'instruments de musique : la matinée sur la prévention et les plaisirs du son a constitué un agréable moment de détente et de prise de conscience sous la conduite de Catherine Ledenko et Dominique Bolusset-Sabisch, sophrologues.

Pour débiter, une promenade au fil des sons a emmené le public dans un parcours sensoriel, les yeux fermés pour mieux s'évader et se laisser porter par son imaginaire, avant de raconter à l'autre sans s'interrompre via un jeu interactif. Autrement dit savoir écouter et se parler, thématique de la semaine du son de l'Unesco 2023 parrainée par le chan-



La rencontre était animée par Dominique Bolusset-Sabisch et Catherine Ledenko, sophrologues.

teur et musicien Thomas Dufronc.

## Apprendre à écouter l'environnement

Un sujet majeur, à l'heure où le sonore devient plus que jamais un élément déterminant de notre relation au monde. Des pastilles musicales offertes par Armance Berthelin au piano et Victor NGuyen à la guitare, les musiciens de MusicaVillers chapeautés par Vincent Houplon, ont rythmé les différentes interventions. Certaines concernaient les risques de dégradation accélérée de l'ouïe consécutive à une écoute à fort niveau, les conséquences de toute alté-

ration accidentelle de l'audition, que celle-ci s'accompagne ou pas de l'acouphène ou de l'hyperacousie. D'où l'importance de sensibiliser le public à apprendre à écouter l'environnement, afin d'en maîtriser les effets.

La matinée a aussi permis d'assister à une pratique de la méthode Coué, la maîtrise de soi par l'autosuggestion consciente, savoir se parler positivement, avant de terminer sur une séance de sophrologie signée, c'est-à-dire accompagnée de sa traduction en langue des signes par Odile Fuchs. La matinée s'est bouclée sur des échanges entre les participants et les intervenants.