

## Technique de stimulation psychoacoustique Binaural Beats & Frequency Following Response

Basée sur le fonctionnement naturel du cerveau, cette technique consiste à émettre en stéréophonie deux sons, dont la différence crée une troisième sonorité, appelée battement binaural (Binaural Beat). Cette troisième sonorité est ressentie par le cerveau en dehors des voies habituelles des oreilles et du système auditif. Par ce procédé, le cerveau peut donc percevoir des sons dont les fréquences sont en dessous du seuil de perception de l'oreille humaine. Cela rend possible de communiquer au cerveau des signaux de très basses fréquences, similaires à celle qu'il émet naturellement, mais que l'oreille ne peut pas percevoir.

Ces fréquences cérébrales sont reconnues et peuvent être mesurées avec précision par électroencéphalographie. Elles caractérisent les différents états de conscience de l'être humain, comme l'attention, le sommeil, le rêve, la relaxation. Par exemple, un signal composé de fréquences adéquates sera interprété par le cerveau comme une induction en relaxation profonde. Il est donc possible de moduler les états de conscience par une stimulation acoustique enregistrée (Frequency Following Response).

Ce procédé permet également au deux hémisphères cérébraux de fonctionner en équilibre à l'unisson, en amplifiant ainsi la réaction du cerveau, qui entre en résonance avec un signal extérieur. Aucun entraînement n'est nécessaire car cette action est physiologique et naturelle. Elle respecte le libre-arbitre de l'individu, qui conserve toute sa lucidité durant l'expérience. Développée dès 1950 aux Etats-Unis par l'ingénieur Robert A. Monroe, cette technique a été testée et améliorée par de nombreuses recherches universitaires.

Ces deux images électroencéphalographiques numérisées mettent en évidence la synchronisation cérébrale obtenue après l'audition d'un programme de stimulation psychoacoustique.

Avant l'audition : asymétrie



Après l'audition : synchronisation

