

Les enceintes de Jean Marc Dorival dans une approche thérapeutique

Jean Philippe Zambetti Praticien Psychothérapie

« La vie aime la conscience qu'on a d'elle »

René Char

Introduction

Histoire d'une rencontre, avec Jean Marc Dorival ingénieur acousticien et ses enceintes qui parlent au corps et à l'âme ou l'on constate comment la diffusion de la musique par une enceinte contribue au ressourcement, et soulage ce « mal à vivre » si présent dans nos sociétés.

Nous allons entamer cette pérégrination en portant un autre regard sur cette dualité corps esprit, avec Antonio Damasio (professeur de neuro science et de neurologie).

Nous allons voir notamment comment le cerveau cartographie le corps en vue de préserver la vie.

Puis avec Carl Rogers (psychologue Américain qui a construit une thérapie centrée sur la personne) nous allons parler de cette notion de ressentis « organismique » oui ressentir peut-être le fil d'Ariane d'une vie.

Avec le Dr Porges avec la théorie « polyvagale » nous examinerons la notion de « neuroception » qui nous informe en permanence sur l'état de menace ou de sécurité ressentis par l'organisme cette notion si importante dans

notre vécu des sensations corporelles et l'équilibre du système nerveux autonome.

Dès notre naissance la relation au corps et à l'autre déterminera en partie la notion d'attachement dont les répercussions s'étendent sur toute la vie. Avec de grands thérapeutes comme, Winnicott et Didier Anzieu, nous pourrions constater l'importance des sensations primordiales sur notre vie, dont le son qui enveloppe et contribue à construire.

Enfin après avoir regardé les notions corps et ressentis dans la construction de nos vies nous constaterons comment les enceintes de Jean Marc Dorival par un phénomène physique nous touchent au plus profond de nous-même.

Le corps dans tous ses états d'âme

Contrairement à Descartes, Spinoza, ne considère pas le corps et l'esprit comme deux substances différentes, mais comme une seule et même réalité selon deux modes différents.

« L'esprit et le corps sont une seule et même chose, conçue tantôt sous l'attribut de la Pensée, tantôt sous l'attribut de l'Étendue. » L'Éthique proposition 2 P 415

Parole au neurologue

Le neurologue Antonio R. Damasio dans son livre « Spinoza avait raison » nous livre sa réflexion.

« Le corps et le cerveau forment un organisme intégré et interagissent entièrement et mutuellement par des voies chimiques et neurales »ⁱ

« Selon moi, déclarer que notre esprit est fait d'idées de notre corps revient à dire qu'il est formé d'images, de représentations et de pensées des parties de notre corps qui agissent spontanément ou bien sont sujettes à des modifications causées par les objets environnants. Cette position prend le contre-pied de la sagesse populaire et peut sembler invraisemblable au premier abord. En effet nous considérons en général que notre esprit est peuplé d'images et de pensées des objets, des actions et des relations abstraites qui sont plutôt liées au monde extérieur qu'à notre corps. Toutefois, la position de Spinoza est plausible, compte tenu des données que j'ai présentées sur les processus liés à l'émotion et au

sentiment, ainsi que les éléments neurophysiologiques. L'esprit est rempli d'images de la chair et d'images des sondes sensorielles spéciales du corps. Si on se fonde sur les découvertes accomplies dans le domaine de la neurobiologie moderne, non seulement on peut dire que les images apparaissent dans le cerveau, mais on peut imaginer qu'une large fraction de celles qui se font jour dans le cerveau sont formées par les signaux issus du corps proprement dit »ⁱⁱ

Damasio affirme que le noyau de la conscience de soi repose sur des sensations physiques qui indiquent les états intérieurs du corps.

« Les sentiments primordiaux offrent une expérience directe du corps vivant, muet, sans ornement, qui est purement liée à la simple existence. Ces sentiments primordiaux reflètent l'état actuel du corps dans ses dimensions diverses. »ⁱⁱⁱ

Cela constitue un changement de paradigme, on ne parle plus de liaisons esprit, corps, mais d'un seul organisme capable d'éprouver, et de ressentir, dès lors la dualité n'existe plus. Le corps et le système nerveux central interagissent et se modulent dans une importance, dans le processus d'adaptation du sujet.

Damasio nous parle de l'orientation du cerveau sur le corps, et de l'information réciproque.

« La cartographie permanente et exhaustive du corps ne couvre pas seulement ce que nous considérons le corps proprement dit – c'est-à-dire le système musculaire et osseux – mais aussi les dispositifs particuliers de perception placés sur les sites de surveillances – les éléments tactiles de la peau, les oreilles...C'est en vertu de ce curieux agencement que la représentation du monde extérieure au corps ne peut arriver dans le cerveau que par le corps lui-même, c'est-à-dire via sa surface. Le corps et son environnement interagissent l'un avec l'autre et les modifications causées dans le corps par cette interaction sont cartographiées dans le cerveau. Il est vrai que l'esprit apprend du monde extérieur par le biais du cerveau, mais il l'est tout autant que le cerveau ne peut être informé que par le biais du corps. »^{iv}

De la notion corps esprit, allons maintenant vers la notion d'organismique de Carl Rogers dans une application clinique au traumatisme psychique

1) La vie selon la notion de l'organismique de Carl Rogers

Pour Carl Rogers l'être humain est au centre de la thérapie, dans sa pensée il donne importance à la notion « d'organisme » et lui confère une fonction profonde avec une incidence clinique.

Rogers dépasse les notions de corps et de métabolisme, pour lui l'organisme est, un tout psychocorporel et un ressenti dans les perceptions internes et externes. Il s'agit pour lui d'une totalité indivisible.

G. Odier explique que « Quand Rogers parle d'organisme, il fait avant tout référence à quelque chose de vivant, à toute entité animal, être humain ou groupe, qui se développe, évolue, et agit. Cet ensemble ne peut être intégral que s'il est en communication constante, avec ses résonances internes qu'avec ses perceptions externes, captées dans l'environnement »^v

Ainsi on peut envisager qu'une réaction organismique ne peut naître que pour un sujet unique dans une compréhension, sensitive et perceptive de l'expérience.

Ce qui est en lien avec la théorie de l'attachement de Bowlby, et Winnicott avec « la mère suffisamment bonne » où le rapport mère enfant et étroitement impliqué dans la relation sensitive et perceptive. L'enfant capte l'expérience avec sa mère par l'organisme entier.

Rogers dépasse la notion psychosomatique, qui tente de comprendre les interactions entre psyché et soma il considère l'organisme comme une entité globale sur laquelle l'expérience s'imprime. Le vécu organismique est entier et implique la totalité de l'être

« Cet organisme fonctionne comme un système ouvert à ses expériences immédiates en relation intime avec l'extérieur, et donne ainsi à la personne l'accès à sa réalité en lui conférant le sens signifiant de son expérience immédiate « Totalité organismique » ou « être global », c'est dans cet ensemble que toutes les expériences se vivent et définissent l'individu. » G Odier 2012

Pour Rogers la notion d'organisme structure l'individualité dans sa construction, et dans une appréciation développementale il rend interdépendant le physique et le psychisme.

Chaque individu étant unique, ses perceptions sont ressenties de façon idiosyncratique, et donc tout nourrisson se façonne un monde qui n'appartient qu'à lui, et il construira son système de références constitutif de son soi.

Ce monde propre au sujet est un monde phénoménal. Ce monde inclut tout ce que l'organisme vit comme expériences conscientes ou inconscientes. Une partie de ces expériences ne sont pas symbolisées, d'autres sont accessibles à la conscience.

La conscience de soi est pour Rogers ne peut exister qu'en prenant conscience de son environnement et de sa propre existence.

La conscience sous-tend la notion de globalité, d'indivision. Karl Jaspers écrit dans Philosophie Parie 1986 « La conscience est la totalité du moment, la totalité de la vie psychique actuelle. »

Cela suppose d'avoir une perception de Soi, de sa réalité, et de son environnement. Cette perception implique une faculté de capter ses sensations et donc une vigilance. Carl Rogers parle d'une nécessité d'un échange permanent harmonieux entre les perceptions internes et externes.

« La conscience de soi implique que la compréhension qu'a l'individu des objets externes et de son environnement est toujours en relation avec lui-même. »^{vi}

Alors se révèle l'importance de l'expérience représentée symboliquement et intériorisée et intégrée, dans une appréhension « organismique » ce qui implique un ressenti profond du sujet et non pas une conceptualisation en fonction des convenances ou des préjugés.

Ainsi on peut noter la différence de profondeur entre une prise de conscience, qui reste intellectualisée et une prise de conscience ressentie au plus profond de son être, incluant une perception de l'organisme dans son entièreté vivante et ressentante. Si la prise de conscience est une construction intellectuelle, elle reste superficielle et n'engage pas le sujet, dans un renouveau, l'organisme n'est pas concerné dans sa totalité.

C'est à partir d'un ressenti organismique de sa prise de conscience que le sujet peut entrevoir le changement qui advient dans sa relation à soi et au monde. Alors le sujet peut être en présence de son expérience dans une conscience étendue. C'est à cet endroit que la conscience de Soi rejoint le concept de l'organisme.

Pour Carl Rogers l'harmonie psychique et existentielle passe par un échange permanent entre l'environnement et sa propre existence. Il doit y avoir une adéquation entre la conscience de soi et l'aspiration de l'organisme, faute de quoi une distorsion peut apparaître et rompre l'unité psychocorporelle et glisser vers des éléments pathogènes.

Le déséquilibre « organismique » est pour Rogers un élément d'appréhension de la psychopathologie concernée par le manque de cohérence entre l'organisme et le psychisme.

Rogers parle de « la rupture de l'homme avec lui-même, avec son organisme sensible » (l'approche centrée sur la personne anthologie 2013)

Les exigences de l'environnement peuvent être différentes des attentes de l'organisme. Des signaux non conscients de l'organisme peuvent venir en contradiction de la pensée consciente.

La plupart des courants théoriques concernant la psychopathologie renvoient à des problématiques intrapsychiques, au contraire de Rogers qui lui questionne la place de l'organisme dans les troubles psychopathologiques.

L'angoisse serait le résultat de la méconnaissance par la psyché, des messages de « subreptions » envoyés par l'organisme qui tente de se faire entendre face à une expérience qu'il sait non valorisante pour le Soi.

Pour Rogers cela correspond à « une prise de conscience latente du sujet du conflit existant entre son soi et la totalité de son expérience » (Rogers, 1973 cités par Odier,2013)

Il existe donc une nécessité d'être à l'écoute de ses éprouvés organismiques. Car le corps peut servir de porte d'entrée au changement thérapeutique associé à l'analyse ou aux différentes psychothérapies.

Pour Rogers chaque être est soumis à des exigences environnementales et organismiques, qu'il doit accorder sous peine de voir apparaître une cassure entre l'expérience et le soi. Alors le sujet fonctionnera sur deux modes un socialement adapté directif et l'autre sur l'organismique qui peut être en désaccord avec le premier.

2) Aperçu de la théorie polyvagale

La théorie polyvagale de Stephen Porges diffusée en 1995 dans le journal de la société, Psychophysiology, amène un éclairage différent par le chemin de la physiologie et ses conséquences neurales et psychologiques.

Le Dr Porges dans sa théorie polyvagale, nous parle de « neuroception » ou il décrit la façon dont le système nerveux autonome, réagit aux menaces ou au sentiment de sécurité provenant du corps, du monde extérieur et de nos relations, il s'agit d'une perception sans conscience sous-corticale, en dessous de la pensée consciente.

« Nous pouvons considérer le système nerveux autonome comme le fondement sur lequel se construit notre expérience vécue. Cette ressource biologique (Kok et al., 2013) est la plateforme neurale qui se trouve à la base de toute expérience. La façon dont nous nous déplaçons dans le monde – en nous approchant ou en nous éloignant, en nous connectant ou en nous isolant – est guidée par le système nerveux autonome. Soutenus par les relations co-régulatrices, nous devenons résilients. Dans les relations où prédomine la disharmonie, nous devenons des maîtres de la survie. Dans chacune de nos relations, le système nerveux autonome ‘apprend’ le monde et s’oriente vers des habitudes de connections ou de protection. »^{vii}

La fonction première de l’organisme est de maintenir notre unité en santé et en sécurité. Lorsque le corps perçoit de l’insécurité le cerveau envoie des messages d’alerte afin de restaurer l’unité, ce qui met l’organisme en mode fuite ou combat. Lorsque les gens subissent un stress chronique le système nerveux peut rester bloqué en mode combat ou fuite ou en un état d’immobilisation ce qui peut entraîner des problèmes physiologiques et psychologiques. Mais par la « neuroception » les sentiments de sécurité vécues par le corps induisent des aspects positifs pour notre organisme notamment par l’intermédiaire du nerf vague, et certaines réactions physiologiques comme l’ocytocine ou la DHEA.

Il y a plus de sagesse dans votre corps que dans votre philosophie la plus profonde (Nietzsche)

La théorie polyvagale décrit les besoins de connexion et d’intimité comme un impératif biologique non conscient, le sentiment corporel prend vie et postule que la sagesse de vie se trouve dans notre corps et notre système nerveux, l’intelligence somatique, est une piste de recherche importante.

Dans la théorie polyvagale, la musicothérapie est très présente, la musique est à la fois un modérateur et un activateur du système nerveux autonome. La musique peut engendrer ce sentiment de sécurité capté par la « neuroception » ce qui active un état autonome.

Les perceptions corporelles influencent notre vie, cela est admis maintenant par la neurologie, la physiologie et la psychologie et cela dès notre naissance. En effet la relation physique du bébé à la mère par le toucher ou la voix est prépondérante pour le développement de l’enfant.

3) Le bébé l'attachement et l'enveloppe sonore

Il existe une relation étroite dans l'évolution de l'espèce humaine, entre le son et le toucher entre une contenance physique et une contenance sonore, en effet la mère par le son de sa voix le rythme contribue au portage de l'enfant.

« Didier Anzieu dans son article « l'enveloppe sonore du Soi » s'interrogeant sur la constitution du Soi et ainsi développe le rôle de l'enveloppe sonore dans cette constitution des premiers temps de la vie de l'enfant. L'espace sonore est le premier espace psychique dit Anzieu L'enveloppe sonore- la manière dont l'espace sonore enveloppe le nourrisson de manière sécurisante- est le socle sur lequel le sentiment de continuité d'existence et le sentiment d'être un être unique peuvent se constituer. » (l'enveloppe sonore Didier Anzieu par Anthony Brault)

Dans la vie d'un être humain Winnicott parle (experiencing) terme qui sera aussi utilisé par Carl Rogers) il existe une aire intermédiaire entre la vie intérieure et la vie extérieure qui contribuent l'un et l'autre au vécu. Ce qui constitue une approche du développement de l'enfant qui ouvre vers une aire intermédiaire entre le subjectif et ce qui est perçu objectivement.

L'objet transitionnel est un aperçu du cheminement vers l'expérience (experiencing) en train de se réaliser.

Winnicott nous dit également « Nous supposons ici que l'acceptation de la réalité est une tâche inachevée, qu'aucun être humain n'est affranchi de la tension que suscite la mise en rapport de la réalité intérieure et de la réalité extérieure ; nous supposons aussi que cette tension peut être relâchée grâce à l'existence d'une aire intermédiaire d'expérience. »^{viii}

Une vue rapide sur les conséquences du stress prolongé

Le **stress** est une réaction naturelle de l'organisme face à une situation perçue comme exigeante, menaçante ou nouvelle. Il s'agit d'un mécanisme d'adaptation qui permet au corps et à l'esprit de mobiliser rapidement des ressources pour faire face à un défi (examen, danger, surcharge de travail, conflit, etc.).

On distingue généralement :

- **Stress aigu léger (ou adaptatif)** : Réaction normale, ponctuelle et bénéfique face à un défi ou un danger. (ex. : parler en public, passer un examen, entretien d'embauche.) et avoir des effets comme : une vigilance accrue, motivation, amélioration temporaire des performances.
- **Stress aigu modéré à intense** : réaction plus marquée mais transitoire, pouvant entraîner une gêne physique ou émotionnelle temporaire (ex : accident évité de justesse, conflit soudain, choc émotionnel ponctuel) et des effets comme : troubles du sommeil, irritabilité, palpitations, tension musculaire.
- **Stress chronique** : lorsque les sources de stress persistent sans répit (ex. : [surcharge de travail](#), isolement, tensions personnelles durables, harcèlement.... Peut avoir des effets importants : fatigue persistante, anxiété, troubles digestifs, baisse de l'immunité, risques cardiovasculaires, troubles dermatologiques (pouvant inclure des poussées d'urticaire chez les personnes sensibles), voire « burn-out » ou dépression.
- **Bon stress** : utile à court terme, il stimule la vigilance et la performance.
- **Mauvais stress** : nocif s'il est prolongé ou excessif, pouvant mener à un mal-être ou à des pathologies.
- **Dans nos sociétés occidentales, le stress est un facteur de troubles psychiques et émotionnels qui se développe de façon alarmante.**
- Les études cliniques montrent que 50 à 75% des consultations chez le médecin sont motivées avant tout par le stress. Le stress engendre de nombreux troubles autant psychiques que physiques, anxiété, dépression, problèmes cardio-vasculaires, inflammation généralisée, maladies auto-immunes. Les Français sont parmi les plus grands consommateurs au monde d'antidépresseurs et de tranquillisants.
- **Dans les années 30, Hans Selye le définit comme le Syndrome Général d'Adaptation (SGA).** Toutes perturbations psychiques ou physiques génèrent un stress pour l'organisme, celui-ci doit réagir pour s'adapter et y résister.
- Dans les années 80, deux chercheurs en psychologie Lazarus et Folkman, ont déclarés « ce ne sont pas les événements eux-mêmes qui déterminent l'apparition d'un état de stress pathologique. Ce qui est déterminant, ce sont les perceptions et le vécu de ces événements » (*sources INSERM le modèle transactionnel du stress d'après Lazarus et Folkman*).
 - [Comment le stress est perçu par le corps](#)

Comme vue précédemment avec Steven Porges le terme de « neuroception » Ce terme décrit un mécanisme neurobiologique par lequel notre organisme scrute sans cesse l'environnement à la recherche de stimuli indiquant un danger ou une sécurité. En fonction de la réalité perçue comme sûre ou menaçante, les circuits neuronaux fonctionnant à notre insu déclenchent des signaux qui via le nerf vague, influence l'ensemble de notre système nerveux végétatif et préparent ainsi notre corps à la fuite, au combat ou au figement.

- Lorsqu'un facteur de stress (bruit, surcharge de travail, conflit...) est perçue, **l'hypothalamus** dans le cerveau active **l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HHS)**. Cela déclenche une cascade hormonale (adrénaline, cortisol...) via les **glandes surrénales**, provoquant une série de **réactions physiologiques**, notamment le cortisol de façon prolongé.

Les effets induits par la présence prolongé du cortisol sous l'effet du stress sont très importants : réduction des dendrites sous l'effet du stress social, baisse du volume de l'hippocampe ainsi que du cortex préfrontal, accélération du vieillissement cérébral, mais également en cas de stress chronique, une hypertrophie dendritique dans l'amygdale qui est associé à une augmentation de la mémoire de peur et d'anxiété.

Stress et immunité, psycho-neuro-immunologie.

Le système immunitaire interagit avec les organes de façon bidirectionnelles : le cerveau influence les réponses immunitaires et les cellules immunitaires affectent les activités cérébrales. Le cortisol diminue la prolifération des lymphocytes et la réaction immunitaire.

Le stress chronique conduit à la désadaptation et à la pathologie, par des changements morphologiques dans le cortex préfrontal, dans l'hippocampe et dans l'amygdale.

4) Interaction des ondes et l'homéostasie sur l'organisme.

L'état physiologique, corporel, est une composante implicite d'expérience subjectives associées à des états psychologiques comme l'anxiété, la peur, la panique, la douleur, mais également des états de joie d'équilibre et d'ouverture.

Damasio nous dit : « Il existe des états de l'organisme dans lesquels la régulation des processus vitaux devient efficace, voire optimale, fluide et facile. Les sentiments qui accompagnent habituellement ces états physiologiquement favorables sont jugés positifs, caractérisés non seulement par l'absence de douleur mais aussi par des variétés de plaisir. Il existe également des états d'organismes dans lesquels les processus de la vie luttent pour l'équilibre et peuvent même être incontrôlables de manière chaotique. Les sentiments qui accompagnent habituellement ces états sont jugés négatifs, caractérisés non seulement par l'absence de plaisir mais aussi par des variétés de douleur.... Le fait que nous, créatures sensibles et sophistiquées, appelons certains sentiments positifs et d'autres négatifs est directement lié à la fluidité ou à la tension du processus de la vie. (Damasio 2003 dans étude McCraty) »^{ix}

Selon les termes de Damasio, l'activité psychophysique influencent le fonctionnement du corps, et le fonctionnement optimal résulte d'une organisation harmonieuse entre les éléments du système qui facilitent la fluidité des processus de vie. En revanche un modèle discordant incohérent reflète des difficultés du processus de vie.

l'étude McCraty et al 2009 avance « que les émotions positives soutenues et auto-induites génèrent un passage à un état de **cohérence systémique** des processus corporels, dans lequel le **schéma cohérent du rythme cardiaque** joue un rôle clé en facilitant les fonctions cognitives supérieures...Lorsqu'il est maintenu, l'ordre harmonieux de cohérence génère des bénéfices vitaux à tous les niveaux. »

En physique une onde sinusoïdale, qui est une onde parfaitement cohérente génère une distribution ordonnée de l'énergie. Plus la fréquence, l'amplitude et la forme de la forme d'onde sont stables, plus le degré de cohérence est élevé. Dans les systèmes physiologiques ce type de cohérence décrit le degré d'ordre et de stabilité de l'activité rythmique généré par un seul oscillateur comme

l'activité rythmique du cœur. Lorsque la cohérence est accrue dans un système unique qui est couplé à d'autres systèmes, elle peut entraîner les autres systèmes dans la cohérence qui entraîne une augmentation de la cohérence croisée dans l'activité des autres systèmes, même sur différentes échelles de temps d'activité. Un exemple de cela est la synchronisation accrue entre le cœur et le cerveau qui se produit dans un mode de cohérence cohérent avec le cœur. (McCraty et Tomasino, 2006)

5) Effets de la cohérence cardiaque par la variabilité de la fréquence cardiaque

Les changements à court terme du rythme cardiaque sont générés et amplifiés par l'interaction entre le cœur et le cerveau. Cette interaction est relayée par les flux neuronaux des branches sympathique et parasympathique du système nerveux autonome (SNA). Lorsqu'il y a désynchronisation du SNA cela met à rude épreuve le système nerveux et les organes corporels empêchant la circulation efficace de l'information dans les systèmes psychophysiologiques. (Reiman, Ahern, et Thayer, 2001)

Le développement de la cohérence du rythme cardiaque- un modèle stable, semblable à une onde sinusoïdale, est le marqueur clé du mode de cohérence psychophysiologique. Au niveau physiologique, la cohérence psychophysiologique englobe plusieurs phénomènes connexes-auto-cohérence, entraînement, synchronisation, et résonance qui sont associés à un ordre, une efficacité et une harmonie accrues dans le fonctionnement des systèmes du corps. (McCraty et al)

Une synchronisation cœur-cerveau accrue est observée pendant la cohérence ; plus précisément, les rythmes alpha du cerveau présentent une synchronisation accrue avec le battement du cœur dans ce mode. Enfin il tend à y avoir une plus grande cohérence ou entraînement entre les schémas rythmiques d'activités générés par les différents systèmes physiologiques oscillatoires. L'entraînement se produit lorsque la différence de fréquence entre les oscillations de deux ou plusieurs systèmes non linéaires tombe à zéro en étant 'attirée' par la fréquence du système dominant. Entant qu'oscillateur rythmique le plus puissant du corps, le cœur peut entraîner avec lui d'autres systèmes

physiologique raisonnants. Pendant le mode de cohérence psychologique, on observe généralement un entrainement entre les rythmes cardiaques, les rythmes respiratoires et les oscillations de la pression sanguine ; cependant, d'autres oscillateurs biologiques, notamment les rythmes cérébraux à très basse fréquence, les rythmes crano-sacrés et les potentiels électriques mesurés à travers la peau, peuvent également être entraînés. (McCraty et al.)

Sur le plan psychologique, le mode de cohérence favorise un état calme, émotionnellement équilibré, mais alerte et réactif, propice à l'accomplissement cognitif et à la réalisation de tâches, notamment la résolution de problèmes, la prise de décision et les activités nécessitant une acuité perceptive, une attention, une coordination et une discrimination. Les individus éprouvent généralement un sentiment de bien-être subjectif accru pendant la cohérence en raison de la réduction du "bruit" intérieur étranger généré par le traitement mental et émotionnel du stress quotidien et du passage à une plus grande harmonie des processus corporels sous l'effet des émotions positives. Nombre d'entre eux font également état d'une plus grande clarté intuitive et d'une efficacité accrue dans la résolution des problèmes de la vie. Le recours à des interventions de renforcement de la cohérence a été documenté dans de nombreuses études pour donner lieu à des améliorations significatives des principaux marqueurs de la santé physique et psychologique. Des améliorations significatives de plusieurs mesures objectives liées à la santé ont été observées, notamment la fonction du système immunitaire (McCraty et al., 1996 ; Rein et al., 1995), la fonction et l'équilibre du SNA (McCraty et al., 1995 ; Tiller et al., 1996), et le rapport DHEA/cortisol (McCraty et al., 1998). Au niveau émotionnel, des réductions significatives de la dépression, de l'anxiété, de la colère, de l'hostilité, de l'épuisement et de la fatigue, ainsi qu'une augmentation de l'attention, du contentement, de la gratitude, de la tranquillité et de la vitalité ont été mesurées dans diverses populations (Arguelles, McCraty et Rees, 2003 ; Barrios-Choplin, McCraty et Cryer, 1997 ; Luskin et al, 2002 ; McCraty et autres, 1998 ; McCraty, Atkinson, Lipsenthal, et autres, 2003 ; McCraty, Atkinson, & Tomasino, 2001, 2003). D'autres recherches ont démontré des réductions significatives des principaux facteurs de risque pour la santé (par exemple, la pression artérielle, le glucose, le cholestérol) (McCraty, Atkinson, Lipsenthal, et al., 2003) et des améliorations de l'état de santé et de la qualité de vie dans diverses populations en utilisant des approches de renforcement de

la cohérence. Plus spécifiquement, des réductions significatives de la pression sanguine ont été démontrées chez des individus souffrant d'hypertension (McCraty, Atkinson, & Tomasino) ; une amélioration de la capacité fonctionnelle et une réduction de la dépression chez les patients souffrant d'insuffisance cardiaque congestive (Luskin et al., 2003) ; une amélioration de la régulation glycémique et de la qualité de vie chez les patients diabétiques (McCraty, Atkinson, & Lipsenthal, 2000) ; et des améliorations dans le domaine de l'asthme (Lehrer, Smetankin, & Potapova, 2000). On a également constaté que les interventions visant à renforcer la cohérence donnent des résultats favorables dans les milieux organisationnels, éducatifs et de santé mentale (Arguelles et al., 2003 ; Barrios-Choplin et al. Barrios-Choplin, McCraty, Sundram, & Atkinson, 1999; McCraty et al., 2001; McCraty, Atkinson, Lipsenthal, et al.; McCraty, Atkinson, Tomasino, Goelitz, & Mayrovitz, 1999; McCraty & Childre, 2004; McCraty & Tomasio, 2004) dans étude McCraty et al 2009

Conclusion : l'expérience sonore psychophysiologique et ses bienfaits, des enceintes de Jean Marc Dorival, une approche humaniste expérientielle.

L'enveloppe sonore créée par les enceintes de Jean Marc Dorival, contribuent à l'échange d'information par la dimension sensorielle, psychique et sonore.

Au cours de notre pérégrination, nous avons vu le corps dans tous ses états d'âme avec Damasio que la conscience de soi repose sur des sensations physiques qui indique les états intérieurs du corps.

Avec Carl Rogers nous avons parcouru la notion d'organismique ou il nous dit que cet ensemble ne peut être intégral que s'il est en communication constante avec ses résonnances internes qu'avec ses perceptions externes, captées dans l'environnement. Cet organisme fonctionne comme un système ouvert à ses expériences immédiates en relation intime avec l'extérieur, et donne ainsi à la personne l'accès à sa réalité en lui confèrent le sens signifiant de son expérience immédiate.

Avec le Dr Stephen Porges nous avons approché la théorie polyvagale et la notion de « neuroception » ou l'organisme est à l'écoute permanente d'insécurité ou au contraire de sécurité.

Avec Winnicott et Didier Anzieu nous avons constaté dans le développement de l'enfant l'importance de l'enveloppe sonore et de la contenance qui contribuent au sentiment d'existence.

Nous avons vu également les dégâts possibles de l'anxiété prolongé sur notre organisme.

Enfin avec l'étude Mc Craty et al. Nous avons abordé les notions de cohérences cardiaques et d'homéostasie avec ses bienfaits sur l'organisme.

Nous pouvons maintenant apercevoir pourquoi l'enveloppe sonore créée par les enceintes de Jean Marc Dorival, contribuent à l'échange d'information par la dimension sensorielle, psychophysiologique et sonore.

En conséquence on pourra observer, que l'émission de son à 432 Hz des enceintes de Jean Marc Dorival portée par l'humidité environnante elle-même en résonance de 432 Hz et accueillie par le corps ou l'eau représente les deux tiers du poids amène l'organisme à être dans une plus grande cohérence et donc dans une meilleure homéostasie

Nous pourrions constater dans les tests présents dans l'annexe, qu'après une heure d'écoute, on vérifie l'amélioration de la cohérence cardiaque, ou l'on a vu avec Damasio que l'homéostasie favorise la fluidité de la vie.

Qu'est-ce que le principe d'homéostasie ?

L'homéostasie est un processus de régulation par lequel l'organisme maintient les différentes constantes du milieu intérieur, entre les limites des valeurs normales. Claude Bernard, médecin physiologiste écrit en 1865 « tous les mécanismes vitaux, quelque variés qu'ils soient, n'ont toujours qu'un but, celui de maintenir l'unité des conditions de la vie dans le milieu intérieur. »

Nous pouvons constater que le travail de Jean Marc et Christine avec les enceintes peut contribuer à favoriser la cohérence et la fluidité de la vie, ce qui engendre de multiple bienfait en matière de cognition de santé et de bien-être.

En matière de psychopathologie les enceintes de Jean Marc Dorival, sont une source de recherche dans le développement de protocole thérapeutique.

 Bibliographie

Bessel Van Der Kolk Le corps n'oublie rien Albin Michel 2018
 Carl Rogers Le développement personnel Inter édition 2005
 Donald Winnicott L'enfant, la psyché et le corps Payot 1996
 Donald Winnicott Processus de maturation de l'enfant Payot 1970
 Donald Winnicott De la pédiatrie à la psychanalyse Payot 1969
 Didier Anzieu Le moi peau et la psychanalyse des limites Eres 2020
 Geneviève Odier Carl Rogers être vraiment soi-même Eyrolles 2012
 Alain Prochiantz Qu'est- ce que le vivant Seuil 2012
 Alain Prochiantz Les anatomies de la pensée Odile Jacob 1997
 Antonio Damasio L'erreur de Descartes Odile Jacob 1994
 Antonio Damasio Spinoza avait raison Odile Jacob 2003
 Antonio Damasio Les nouvelles cartes du cerveau Odile Jacob 2010
 Onno Van Der Hart Ellert, Nijenhuis, Steele Le soi hanté Deboeck supérieur 2024

Références

McCraty, R., & Tomasino, D. (2006). Le stress émotionnel, les émotions positives et la cohérence psychophysiologique. Dans B. B. Arnetz & R. Ekman (Eds.) *Stress in Health and Disease* (pp. 342-365), Weinheim, Allemagne : Wiley-VCH

Rein, G., Atkinson, M. et McCraty, R. (1995). Les effets physiologiques et psychologiques de la compassion et de la colère. *Journal of Advancement in Medicine*, 8(2), 87-105.

Arguelles, L., McCraty, R., & Rees, R. A. (2003). Le cœur dans l'éducation holistique : Education au sens et à la justice sociale, 16(3), 13-21.

McCraty, R. (2003). La neurodynamique du cœur et du cerveau : La fabrication des émotions (Publication n° 03-015). Boulder Creek, CA : Centre de recherche de HeartMath, Institut de HeartMath. Consulté sur <http://store.heartmath.org/store/e-books/heart-brain-neurodynamics>

McCraty, R., Atkinson, M., Lipsenthal, L., & Arguelles L. (2003). Impact du programme "Pouvoir de changer les performances" sur le stress et les risques pour la santé des agents correctionnels (Rapport n° 03-014). Boulder Creek, CA : Centre de recherche de HeartMath, Institut de HeartMat

McCraty, R., Atkinson, M. et Tomasino, D. (2001). La science du cœur : Explorer le rôle du cœur dans la performance humaine (Publication n° 01-001). Boulder Creek, CA : Centre de recherche de HeartMath, Institut HeartMath. Consulté sur <http://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart.html>

McCraty, R., Atkinson, M., Lipsenthal, L., & Arguelles L. (2003). Impact du programme "Pouvoir de changer les performances" sur le stress et les risques pour la santé des agents correctionnels (Rapport n° 03-014). Boulder Creek, CA : Centre de recherche de HeartMath, Institut de HeartMath.

Luskin, F., Reitz, M., Newell, K., Quinn, T. G. et Haskell, W. (2002). Une étude pilote contrôlée sur la formation à la gestion du stress de patients âgés souffrant d'insuffisance cardiaque congestive. *Cardiologie préventive*, 5 (4), 168-172, 176.

Lehrer, P., Smetankin, A., & Potapova, T. (2000). Thérapie par biofeedback de l'arythmie des sinus respiratoires pour l'asthme : Un rapport de 20 cas pédiatriques non traités utilisant la méthode Smetankin. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 25 (3), 193-200

Barrios-Choplin, B., McCraty, R., Sundram, J. et Atkinson, M. (1999). L'effet de l'employé Formation à l'autogestion de la qualité personnelle et organisationnelle (publication n° 99-083). Boulder Creek, CA : Centre de recherche de HeartMath, Institut de HeartMath. Consulté sur

<http://www.heartmath.org/research/rp-effect-of-employee-self-management-training-on-personal-and-organizational-quality.htm>

McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., Goelitz, J. et Mayrovitz, H. N. (1999). L'impact d'un cours de compétences d'autogestion émotionnelle sur le fonctionnement psychosocial et la récupération autonome face au stress chez les enfants du collègue. *Integrative Physiological and Behavioral Science*, 34 (4), 246-268

Barrios-Choplin, B., McCraty, R., Sundram, J. et Atkinson, M. (1999). L'effet de l'employé Formation à l'autogestion de la qualité personnelle et organisationnelle (publication n° 99-083). Boulder Creek, CA : Centre de recherche de HeartMath, Institut de HeartMath. Consulté sur <http://www.heartmath.org/research/rp-effect-of-employee-self-management-training-on-personal-and-organizational-quality.htm>

McCraty, R., & Childre, D. (2004). Le cœur reconnaissant : La psychophysiologie de l'appréciation. Dans R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 230-255). New York, NY : New York, NY : Oxford University Press. (Une version augmentée de cette publication, Le cœur appréciateur : La psychophysiologie des émotions positives et du fonctionnement optimal, est disponible sur <http://store.heartmath.org/store/e-books/appreciative-heart>)

ⁱ Antonio Damasio Spinoza avait raison Odile Jacob p 202

ⁱⁱ Antonio Damasio Spinoza avait raison Odile Jacob p 222 223

ⁱⁱⁱ Antonio Damasio Le sentiment même de soi Odile Jacob

^{iv} Antonio Damasio L'autre moi-même Odile Jacob P 115-116

^v Geneviève Odier Carl Rogers Être vraiment soi-même Eyrolles p 53

^{vi} Geneviève Odier Carl Rogers Être vraiment soi-même Eyrolles p 56

^{vii} Deb Dena La théorie polyvagale en thérapie Satas 2022

^{viii} D. Winnicott De la pédiatrie à la psychanalyse Payot p 170

^{ix} Damasio A la recherche de Spinoza Orlando 2003



BODY HEALTH ANALYZER

RAPPORT : TEST DE SANTÉ

Nom : ~~XXXXXXXXXX~~

Sexe : **Féminin**

Date de naissance (Age) : **31/12/1989 (36)**

Notes :

Test Date / Heure :

Pré
01/13/2026 02:09 PM

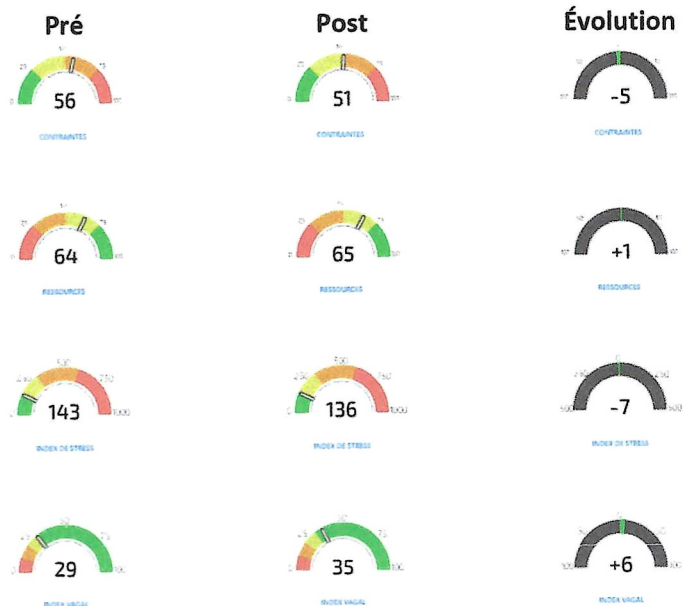
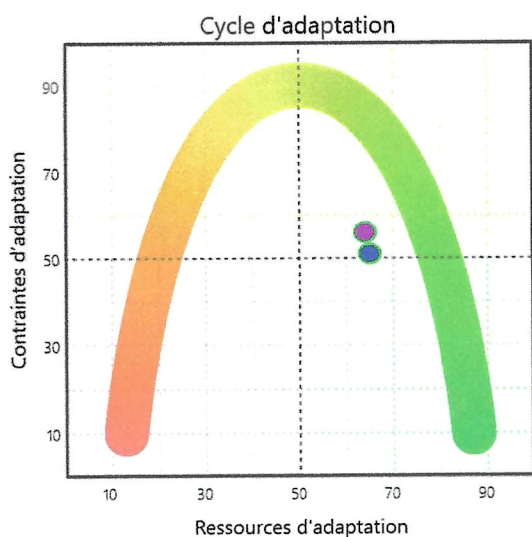
Post
01/13/2026 02:59 PM

Qualité des données :



Commentaires :

Stress et Adaptation



Mr jean philippe zambetti,
33 rue du Val d Loire 37190 Vallères
Téléphone : 0636968125 / Email : jpzambetti@orange.fr



BODY HEALTH ANALYZER

RAPPORT : TEST DE SANTÉ

Santé Globale



Votre Pré CONTRAINTES est HAUT. Post CONTRAINTES est HAUT.

Avoir une tension d'adaptation élevée indique que le système nerveux autonome nécessite un effort de régulation considérable pour atteindre l'état optimal d'adaptation du corps. Lorsqu'il est combiné à des niveaux élevés ou très élevés de ressources d'adaptation, il montre que le corps n'est pas dans l'état d'adaptation optimal mais qu'il a encore un bon potentiel pour le restaurer. Combiné à des niveaux faibles ou très faibles des ressources d'adaptation, il montre que les mécanismes d'adaptation du corps ne sont pas en mesure de restaurer l'état optimal d'adaptation.

ADAPTATION STRAIN montre l'intensité des efforts de régulation du système nerveux autonome pour atteindre la fonction optimale du corps (homéostasie).

Votre Pré RESSOURCES est HAUT. Post RESSOURCES est HAUT.

Des ressources d'adaptation élevées indiquent que le système nerveux autonome est capable de réguler efficacement les fonctions physiologiques internes favorisant une adaptation adéquate du corps.

ADAPTATION RESOURCE montre le potentiel régulateur du système nerveux autonome pour atteindre la fonction optimale du corps (homéostasie).

Votre Pré INDEX DE STRESS est BAS. Post INDEX DE STRESS est BAS.

Avoir un état de faible stress est un signe de calme et de faible impact sur la santé.

L'INDICE DE STRESS indique le niveau actuel de stress physique ou mental en tant que réaction de la physiologie du corps à différents facteurs de stress. Un stress élevé systématique est l'une des causes profondes de nombreuses maladies.

Mr jean philippe zambetti,
33 rue du Val d Loire 37190 Vallères
Téléphone : 0636968125 / Email : jpzambetti@orange.fr

Date du test:	01/13/2026	01/13/2026
Test Temps:	02:09 PM	02:59 PM
PA SYS:	0	0
PA DIA:	0	0
Glycémie:	0	0
Équilibre SV:	98	68
FC de repos:	100	89
Index de stres:	142	136
Index de VFC:	47	48
Index vagal:	29	35
Contraintes d'	56	51
Ressources d'	64	65
Index d'adapt:	71	73
SpO2:	98	98

Test commentaires:

=====

Battements ca	190	177
Battements de	9	10
Taux d'arythmi	4,74	5,65
FC moyenne:	100,1	89,1
Signifie Interv	600	673
SDNN:	47,35	47,82
RMSSD:	29,41	35,3
pNN50:	7,94	13,07
Coefficient de	7,9	7,1
Fourchette:	225	210
Mode:	625	675
Amplitude du i	40	38,42
Tension Index:	142,22	135,51
Énergie Totale	244	257,03
Haute fréquen	54,81	79,3
Basse fréquen	129,23	133,6
Fréquences tr	59,96	44,13
Fréquences ul	0	0
% de hautes fr	22,46	30,85
% de basses fr	52,97	51,98
% de très bass	24,57	17,17
Ratio BF/HF:	2,36	1,68



BODY HEALTH ANALYZER

RAPPORT : TEST DE SANTÉ

Votre Pré INDEX VAGAL est MOYEN. Post INDEX VAGAL est HAUT.

L'indice vagal moyen indique une légère diminution de la fonction parasympathique. Il est souvent associé à un stress modéré. Un indice vagal élevé indique une fonction parasympathique bonne et saine. Aucun problème de santé ou stress évident n'est présent.

L'INDICE VAGAL montre le niveau d'activité du nerf vague qui étend la fonction du système nerveux parasympathique à de nombreux organes internes du corps. Il a tendance à diminuer avec l'âge. Des niveaux constamment bas peuvent signaler des tendances négatives de l'état de santé.

Votre Pré INDEX DE VFC est HAUT. Post INDEX DE VFC est HAUT.

Un indice HRV élevé indique une fonction autonome bonne et saine. Aucun problème de santé ou stress évident n'est présent.

L'INDICE HRV montre le niveau d'activité du système nerveux autonome régulant les fonctions internes du corps. Il a tendance à diminuer avec l'âge. Des niveaux constamment bas peuvent signaler des tendances négatives de l'état de santé.

Votre Pré FC DE REPOS est TRÈS HAUT. Post FC DE REPOS est ÉLEVÉ.

Avoir une fréquence cardiaque très élevée (tachycardie importante) au repos peut être le signe d'une surcharge physique importante ou de problèmes de santé s'il persiste ou est associé à d'autres symptômes cardiovasculaires. Une fréquence cardiaque élevée (tachycardie légère) au repos peut être un signe de fatigue, de surcharge physique du corps ou de problèmes de santé possibles s'il persiste.

LA FC AU REPOS est une fréquence cardiaque moyenne mesurée au repos. Il est considéré comme un indicateur fort de la santé cardiovasculaire. Des fréquences cardiaques systématiquement élevées non associées à une charge physique peuvent soulever des problèmes de santé.

Votre Pré ÉQUILIBRE SV est AGITÉ. Post ÉQUILIBRE SV est AGITÉ.

Les états agités indiquent que le corps est réactif aux facteurs provoquant un stress physique ou mental. C'est une réaction physiologique généralisée aidant le corps à survivre.

AUTONOMIC BALANCE montre l'équilibre entre deux branches du système nerveux autonome responsables de l'activation des mécanismes de survie du corps et de ses mécanismes de restauration des ressources vitales.

Votre Pré INDEX D'ADAPTATION est HAUT. Post INDEX D'ADAPTATION est HAUT.

Des indices d'adaptation élevés indiquent que le système nerveux autonome peut fournir une adaptation physiologique adéquate du corps ayant suffisamment de ressources d'adaptation. Cependant, il fait des efforts importants pour parvenir à l'adaptation.

L'INDICE D'ADAPTATION montre l'état actuel de l'adaptation physiologique du corps réalisée par le système nerveux autonome.

Votre Pré SPO2 est ORDINAIRE. Post SPO2 est ORDINAIRE.

Avoir une SpO2 normale indique une fonction adéquate du système cardiorespiratoire fournissant suffisamment d'oxygène aux tissus corporels.

La SpO2 est un indicateur de la saturation en oxygène du sang. Une diminution du niveau de SpO2 est un indicateur fort d'une fonction cardiorespiratoire insuffisante.



BODY HEALTH ANALYZER

RAPPORT : TEST DE SANTÉ

Nom : ~~XXXXXXXXXX~~

Sexe : **Féminin**

Date de naissance (Age) : **29/05/1957 (68)**

Notes :

Test Date / Heure :

Pré
01/23/2026 03:24 PM

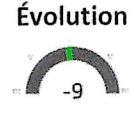
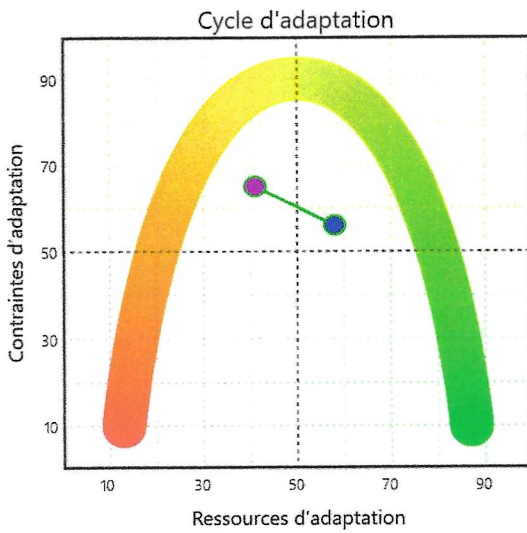
Post
01/23/2026 04:03 PM

Qualité des données :



Commentaires :

Stress et Adaptation



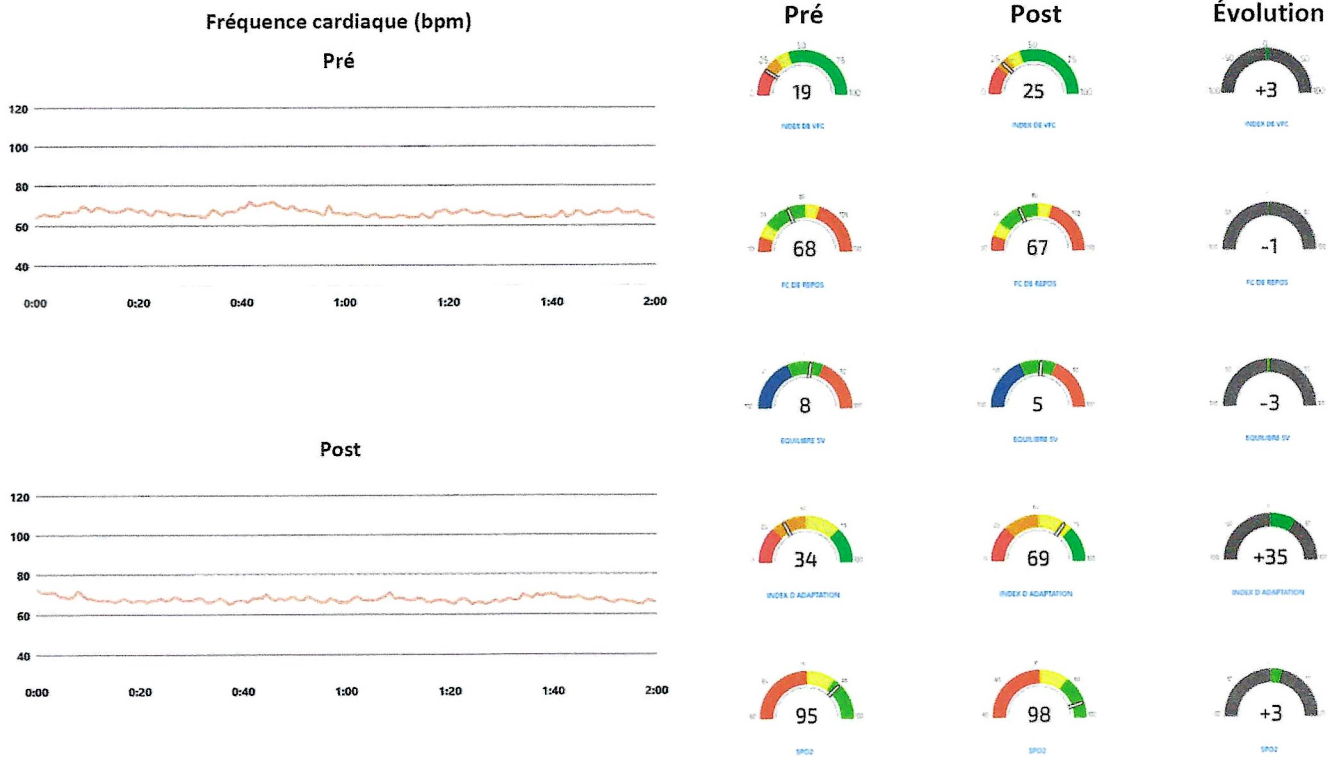
Mr jean philippe zambetti,
33 rue du Val d Loire 37190 Vallères
Téléphone : 0636968125 / Email : jpzambetti@orange.fr



BODY HEALTH ANALYZER

RAPPORT : TEST DE SANTÉ

Santé Globale



Votre Pré CONTRAINTES est HAUT. Post CONTRAINTES est HAUT.

Avoir une tension d'adaptation élevée indique que le système nerveux autonome nécessite un effort de régulation considérable pour atteindre l'état optimal d'adaptation du corps. Lorsqu'il est combiné à des niveaux élevés ou très élevés de ressources d'adaptation, il montre que le corps n'est pas dans l'état d'adaptation optimal mais qu'il a encore un bon potentiel pour le restaurer. Combiné à des niveaux faibles ou très faibles des ressources d'adaptation, il montre que les mécanismes d'adaptation du corps ne sont pas en mesure de restaurer l'état optimal d'adaptation.

ADAPTATION STRAIN montre l'intensité des efforts de régulation du système nerveux autonome pour atteindre la fonction optimale du corps (homéostasie).

Votre Pré RESSOURCES est MOYEN. Post RESSOURCES est HAUT.

Les ressources d'adaptation moyennes indiquent que le système nerveux autonome n'a pas la capacité de réguler efficacement les fonctions physiologiques internes favorisant une adaptation adéquate du corps. Des ressources d'adaptation élevées indiquent que le système nerveux autonome est capable de réguler efficacement les fonctions physiologiques internes favorisant une adaptation adéquate du corps.

ADAPTATION RESOURCE montre le potentiel régulateur du système nerveux autonome pour atteindre la fonction optimale du corps (homéostasie).

Mr jean philippe zambetti,
33 rue du Val d Loire 37190 Vallères
Téléphone : 0636968125 / Email : jpzambetti@orange.fr

Date du test: 01/23/2026 01/23/2026

Test Temps: 03:24 PM 04:03 PM

PA SYS:	0	0
PA DIA:	0	0
Glycémie:	0	0
Équilibre SV:	8	5
FC de repos:	68	67
Index de stres:	437	265
Index de VFC:	18	25
Index vagal:	14	18
Contraintes d'	65	56
Ressources d'	41	58
Index d'adapt:	34	69
SpO2:	95	98

Test commentaires:

=====

Battements ca	135	133
Battements de	0	3
Taux d'arythmi	0	2,26
FC moyenne:	68	66,8
Signifie Interv:	882	898
SDNN:	18,4	24,7
RMSSD:	14,46	17,8
pNN50:	0	0,76
Coefficient de	2,09	2,75
Fourchette:	95	115
Mode:	875	925
Amplitude du i	72,59	56,39
Tension Index:	436,65	265,06
Énergie Totale	50,07	101,25
Haute fréquen	18,73	16,28
Basse fréquen	21,5	41,76
Fréquences tr	9,85	43,21
Fréquences ul	0	0
% de hautes fr	37,4	16,08
% de basses fr	42,93	41,25
% de très bass	19,67	42,67
Ratio BF/HF:	1,15	2,57



BODY HEALTH ANALYZER

RAPPORT : TEST DE SANTÉ

Votre Pré INDEX DE STRESS est HAUT. Post INDEX DE STRESS est MODÉRER.

Avoir un état de stress élevé est typique après avoir fait un exercice physique vigoureux ou être soumis à des émotions extrêmes. Un stress élevé de longue durée pourrait être un signe de problèmes de santé néfastes qui valent la peine de demander l'avis d'un professionnel. Avoir un état de stress modéré est typique lors de tâches mentales actives ou après des efforts physiques légers.

L'INDICE DE STRESS indique le niveau actuel de stress physique ou mental en tant que réaction de la physiologie du corps à différents facteurs de stress. Un stress élevé systématique est l'une des causes profondes de nombreuses maladies.

Votre Pré INDEX VAGAL est BAS. Post INDEX VAGAL est BAS.

Un faible indice vagal indique une fonction parasympathique diminuée généralement associée à un stress aigu ou chronique élevé. Des niveaux constamment bas peuvent soulever des problèmes de santé.

L'INDICE VAGAL montre le niveau d'activité du nerf vague qui étend la fonction du système nerveux parasympathique à de nombreux organes internes du corps. Il a tendance à diminuer avec l'âge. Des niveaux constamment bas peuvent signaler des tendances négatives de l'état de santé.

Votre Pré INDEX DE VFC est TRÈS BAS. Post INDEX DE VFC est BAS.

Un index HRV très bas indique une diminution significative de la fonction autonome. Elle est généralement associée à un vieillissement accéléré ou à la présence de certaines maladies chroniques. Un faible indice HRV indique une fonction autonome diminuée généralement associée à un stress aigu ou chronique élevé. Des niveaux constamment bas peuvent soulever des problèmes de santé.

L'INDICE HRV montre le niveau d'activité du système nerveux autonome régulant les fonctions internes du corps. Il a tendance à diminuer avec l'âge. Des niveaux constamment bas peuvent signaler des tendances négatives de l'état de santé.

Votre Pré FC DE REPOS est ORDINAIRE. Post FC DE REPOS est ORDINAIRE.

Avoir une fréquence cardiaque normale au repos est un bon signe indiquant l'absence de fatigue, de surcharge physique du corps ou de problèmes de santé immédiats.

LA FC AU REPOS est une fréquence cardiaque moyenne mesurée au repos. Il est considéré comme un indicateur fort de la santé cardiovasculaire. Des fréquences cardiaques systématiquement élevées non associées à une charge physique peuvent soulever des problèmes de santé.

Votre Pré ÉQUILIBRE SV est ÉQUILIBRÉ. Post ÉQUILIBRE SV est ÉQUILIBRÉ.

Les états équilibrés indiquent que le corps maintient un bon équilibre entre le mécanisme d'activation et de restauration du corps typique d'un état normal appelé homéostasie.

AUTONOMIC BALANCE montre l'équilibre entre deux branches du système nerveux autonome responsables de l'activation des mécanismes de survie du corps et de ses mécanismes de restauration des ressources vitales.

Votre Pré INDEX D'ADAPTATION est MOYEN. Post INDEX D'ADAPTATION est HAUT.

Les indices d'adaptation moyens indiquent que le système nerveux autonome a des difficultés à fournir une adaptation physiologique adéquate du corps en raison de ressources d'adaptation réduites. Des indices d'adaptation élevés indiquent que le système nerveux autonome peut fournir une adaptation physiologique adéquate du corps ayant suffisamment de ressources d'adaptation. Cependant, il fait des efforts importants pour parvenir à l'adaptation.

L'INDICE D'ADAPTATION montre l'état actuel de l'adaptation physiologique du corps réalisée par le système nerveux autonome.

Votre Pré SPO2 est ORDINAIRE. Post SPO2 est ORDINAIRE.

Avoir une SpO2 normale indique une fonction adéquate du système cardiorespiratoire fournissant suffisamment d'oxygène aux tissus corporels.

La SpO2 est un indicateur de la saturation en oxygène du sang. Une diminution du niveau de SpO2 est un indicateur fort d'une fonction cardiorespiratoire insuffisante.



BODY HEALTH ANALYZER

RAPPORT : TEST DE SANTÉ


Nom : ~~XXXXXXXXXX~~

Sexe : **Masculin**

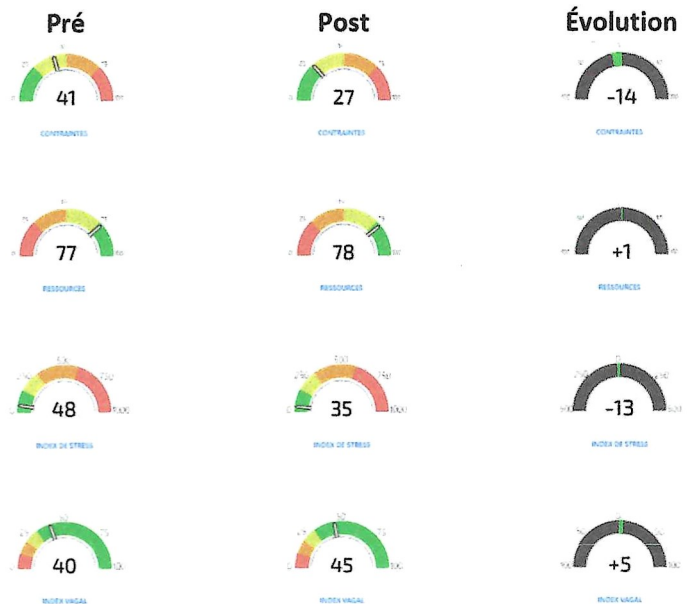
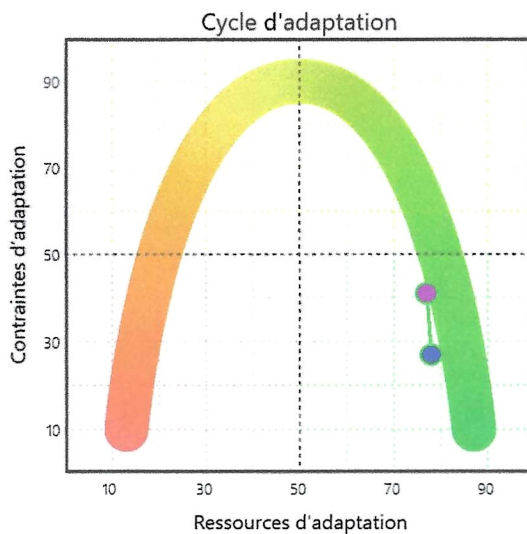
Date de naissance (Age) : **28/11/1977 (48)**

Notes :

Test Date / Heure : **Pré 01/17/2026 02:13 PM**
Qualité des données : 
Commentaires :

Post 01/17/2026 03:05 PM


Stress et Adaptation



Mr jean philippe zambetti,
33 rue du Val d Loire 37190 Vallères
Téléphone : 0636968125 / Email : jpzambetti@orange.fr



BODY HEALTH ANALYZER

RAPPORT : TEST DE SANTÉ

Santé Globale



Votre Pré CONTRAINTES est MOYEN. Post CONTRAINTES est MOYEN.

Avoir une tension d'adaptation moyenne indique que le système nerveux autonome nécessite un effort de régulation modéré pour atteindre l'état optimal d'adaptation du corps. Lorsqu'il est combiné avec des niveaux élevés ou très élevés de ressources d'adaptation, il montre que le corps est proche de l'état d'adaptation optimal. Combiné à des niveaux faibles ou très faibles de ressources d'adaptation, cela montre que les mécanismes d'adaptation du corps sont sur le point d'échouer.

ADAPTATION STRAIN montre l'intensité des efforts de régulation du système nerveux autonome pour atteindre la fonction optimale du corps (homéostasie).

Votre Pré RESSOURCES est TRÈS HAUT. Post RESSOURCES est TRÈS HAUT.

Des ressources d'adaptation très élevées indiquent que le système nerveux autonome a une capacité fonctionnelle élevée pour réguler efficacement les fonctions physiologiques internes favorisant une adaptation adéquate du corps.

ADAPTATION RESOURCE montre le potentiel régulateur du système nerveux autonome pour atteindre la fonction optimale du corps (homéostasie).

Votre Pré INDEX DE STRESS est BAS. Post INDEX DE STRESS est BAS.

Avoir un état de faible stress est un signe de calme et de faible impact sur la santé.

L'INDICE DE STRESS indique le niveau actuel de stress physique ou mental en tant que réaction de la physiologie du corps à différents facteurs de stress. Un stress élevé systématique est l'une des causes profondes de nombreuses maladies.

Mr Jean Philippe Zambetti,
33 rue du Val d'Loire 37190 Vallères
Téléphone : 0636968125 / Email : jpzambetti@orange.fr

Date du test:	01/17/2026	01/17/2026
Test Temps:	02:13 PM	03:05 PM
PA SYS:	0	0
PA DIA:	0	0
Glycémie:	0	0
Équilibre SV:	4	-10
FC de repos:	66	62
Index de stres:	48	35
Index de VFC:	80	79
Index vagal:	40	45
Contraintes d'	41	27
Ressources d'	77	78
Index d'adapt	79	85
SpO2:	98	95

Test commentaires:

=====

Battements ca	127	121
Battements de	7	0
Taux d'arythmi	5,51	0
FC moyenne:	66,3	61,5
Signifie Interv	905	976
SDNN:	79,84	79,28
RMSSD:	40,21	45,36
pNN50:	13,49	23,33
Coefficient de	8,82	8,13
Fourchette:	340	375
Mode:	875	975
Amplitude du r	28,35	25,62
Tension Index:	47,64	35,04
Énergie Totale	1395,3	1107,71
Haute fréquen	198,22	150,87
Basse fréquen	742,86	653,2
Fréquences tr	454,22	303,64
Fréquences ul	0	0
% de hautes fr	14,21	13,62
% de basses fr	53,24	58,97
% de très bass	32,55	27,41
Ratio BF/HF:	3,75	4,33



BODY HEALTH ANALYZER

RAPPORT : TEST DE SANTÉ

Votre Pré INDEX VAGAL est HAUT. Post INDEX VAGAL est HAUT.

Un indice vagal élevé indique une fonction parasympathique bonne et saine. Aucun problème de santé ou stress évident n'est présent.

L'INDICE VAGAL montre le niveau d'activité du nerf vague qui étend la fonction du système nerveux parasympathique à de nombreux organes internes du corps. Il a tendance à diminuer avec l'âge. Des niveaux constamment bas peuvent signaler des tendances négatives de l'état de santé.

Votre Pré INDEX DE VFC est HAUT. Post INDEX DE VFC est HAUT.

Un indice HRV élevé indique une fonction autonome bonne et saine. Aucun problème de santé ou stress évident n'est présent.

L'INDICE HRV montre le niveau d'activité du système nerveux autonome régulant les fonctions internes du corps. Il a tendance à diminuer avec l'âge. Des niveaux constamment bas peuvent signaler des tendances négatives de l'état de santé.

Votre Pré FC DE REPOS est ORDINAIRE. Post FC DE REPOS est ORDINAIRE.

Avoir une fréquence cardiaque normale au repos est un bon signe indiquant l'absence de fatigue, de surcharge physique du corps ou de problèmes de santé immédiats.

LA FC AU REPOS est une fréquence cardiaque moyenne mesurée au repos. Il est considéré comme un indicateur fort de la santé cardiovasculaire. Des fréquences cardiaques systématiquement élevées non associées à une charge physique peuvent soulever des problèmes de santé.

Votre Pré ÉQUILIBRE SV est ÉQUILIBRÉ. Post ÉQUILIBRE SV est ÉQUILIBRÉ.

Les états équilibrés indiquent que le corps maintient un bon équilibre entre le mécanisme d'activation et de restauration du corps typique d'un état normal appelé homéostasie.

AUTONOMIC BALANCE montre l'équilibre entre deux branches du système nerveux autonome responsables de l'activation des mécanismes de survie du corps et de ses mécanismes de restauration des ressources vitales.

Votre Pré INDEX D'ADAPTATION est TRÈS HAUT. Post INDEX D'ADAPTATION est TRÈS HAUT.

Des indices d'adaptation très élevés indiquent que le système nerveux autonome peut fournir une adaptation physiologique très efficace du corps ayant des ressources d'adaptation substantielles en utilisant moins d'efforts pour y parvenir.

L'INDICE D'ADAPTATION montre l'état actuel de l'adaptation physiologique du corps réalisée par le système nerveux autonome.

Votre Pré SPO2 est ORDINAIRE. Post SPO2 est ORDINAIRE.

Avoir une SpO2 normale indique une fonction adéquate du système cardiorespiratoire fournissant suffisamment d'oxygène aux tissus corporels.

La SpO2 est un indicateur de la saturation en oxygène du sang. Une diminution du niveau de SpO2 est un indicateur fort d'une fonction cardiorespiratoire insuffisante.

Annexe résultat étude sur les enceintes je Jean Marc Dorival avec le logiciel BODY HEALTH ANALYZER

3 tests

Procédure : enregistrement de la cohérence cardiaque et plus largement la situation du système nerveux autonome à l'arrivée de la personne.

Puis deuxième enregistrement environs 1 H après écoute musicale avec l'enceinte « Prima doudou »

Analyse premièrement en indice 2 pages puis en fréquences

Principaux résultats

Cas 1 féminin 68 ans

	Pré	post	
Contrainte	65	56	(contrainte sur le système nerveux)
Ressource	41	58	(ressource du système nerveux)
Index de stress	437	265	(indice de Baevsky)
Index vagal	15	18	(puissance du nerf vague)
Index VFC	19	25	(variabilité de la fréquence cardiaque)
Equilibre SV	8	5	(homéostasie du SNA)

On peut noter une baisse importante de l'indice de stress et une bonne augmentation de l'index vagale RMSSD et une bonne augmentation également de l'amplitude de la variabilité cardiaque SDNN qui est un indice de santé du SNA et une amélioration de l'homéostasie du SNA.

Globalement on constate une bonne amélioration du fonctionnement du système nerveux autonome. Dans les deux autres cas les améliorations sont sensiblement les mêmes avec quelques différences qui sont liées à l'état de santé de chacun.

Cas 2 masculin 48 ans

	Pré	post	
Contrainte	41	27	(contrainte sur le système nerveux)
Ressource	77	78	(ressource du système nerveux)
Index de stress	48	35	(indice de Baevsky)
Index vagal	40	45	(puissance du nerf vague)
Index VFC	80	79	(variabilité de la fréquence cardiaque)
Equilibre SV	67	62	(homéostasie du SNA)

Cas 3 féminin 36 ans

	Pré	post	
Contrainte	56	51	(contrainte sur le système nerveux)
Ressource	64	65	(ressource du système nerveux)
Index de stress	143	136	(indice de Baevsky)
Index vagal	29	35	(puissance du nerf vague)
Index VFC	48	48	(variabilité de la fréquence cardiaque)
Equilibre SV	100	89	(homéostasie du SNA)