

## Quelle technique de relaxation vous convient ?

**Mise en langue :**

- 1) Qu'est-ce que vous faites quand vous êtes stressée ?  
Qu'est-ce qui vous apaise ? Vous détend ?
- 2) Quelles sont vos sensations quand vous pratiquez ces techniques ?
- 3) Et au contraire : Qu'est-ce qui vous agace ? Vous gêne ?  
Vous crispe ?



### I] Présentation de l'ASMR

*Autonomous Sensory Meridian Response*, que l'on peut traduire par « réponse autonome sensorielle culminante » sentir, le sens

Nous allons écouter un podcast qui présente une technique de relaxation peu connue.  
Cette technique c'est l'**ASMR**.

Écoutez la première partie de l'extrait audio puis répondez aux questions.

**Questions :**

- 1) Quand est apparue cette technique de relaxation ? Comment peut-on pratiquer cette relaxation ?
- 

- 2) Sur quoi repose cette technique ?
- 

- 3) Parmi les sons que l'on peut entendre grâce à l'ASMR il y a :

*les chuchotements - les tapotements - le malaxage - la succion - la mastication*

Retrouve la bonne image pour chaque mot :

		



4) Voici d'autres sons minimalistes que l'on peut entendre dans les vidéos ASMR, donner le nom de chaque verbe :

frotter →	craquer →	pincer →
respirer →	croquer →	ronronner →
souffler →	couper →	fredonner →

## II] Les limites de cette technique de relaxation (Deuxième partie du podcast)

1) Quel est le principal **problème** avec cette technique ?

---

2) Relevez toutes les **expressions** ou tous les **mots** qui permettent d'exprimer une **sensation positive ou négative** :

Sensation positive	Sensation négative

3) Comme dans la vie, l'ASMR engendre / provoque des sons...

- ... qui nous **mettent mal à l'aise** comme (mettre mal à l'aise qn) :

---

- ... qui nous **font du bien**, comme :

---

## III] Et vous ?

1) Est-ce qu'il y a des sons qui vous mettent particulièrement mal à l'aise ? Ou qui vous font du bien ?

2) Écoutez un extrait d'une vidéo ASMR, qu'est-ce que vous ressentez ?

Lien vers le podcast entier : Bouffons - #90 Faites du bruit  
<https://www.nouvellesecoutes.fr/bouffons/> à partir de 15,30 min jusqu'à 20min.