

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 vidéo 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 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.
