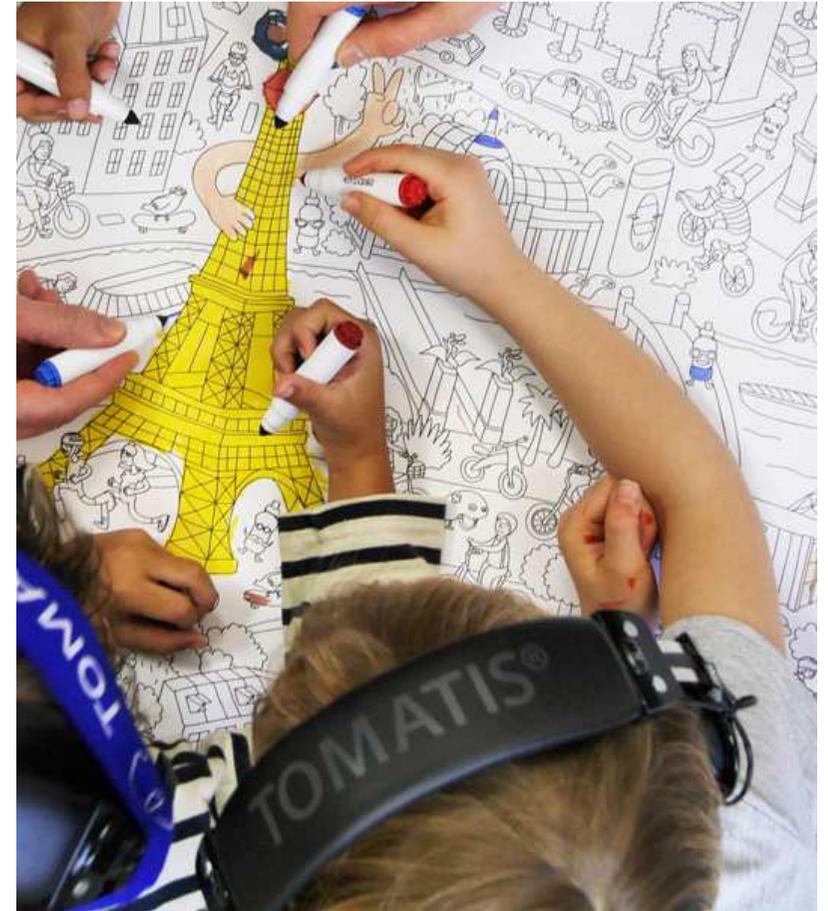




LIVRET D'ACCUEIL DE LA METHODE TOMATIS®

CENTRE TOMATIS DE PARIS



Tél: [01 43 80 03 27](tel:0143800327)

Email: paris@tomatis.com

Adresse: 18 rue de la Pépinière – 75008 PARIS
Sur RDV de 9h à 18h, du lundi au vendredi.

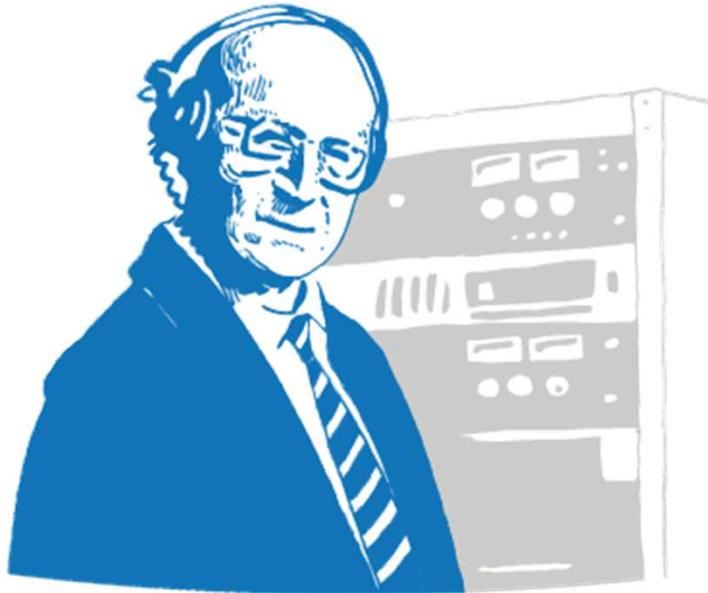
La Méthode Tomatis® est une pédagogie qui ne peut être considérée ni comme un traitement médical, ni comme un moyen de poser un diagnostic. La pratique de la Méthode Tomatis® ne peut jamais aboutir à suspendre un traitement médical sans l'avis d'un médecin.

Le contenu de ce cette brochure a seulement un but informationnel et ne donne pas de conseil médical. Elle n'a pas non plus une valeur contractuelle.

Seuls les professionnels listés sur le site tomatis.com sont autorisés à pratiquer la Méthode Tomatis®. TOMATIS® est une marque déposée



QUELQUES MOTS AVANT DE COMMENCER



« On peut bien entendre et mal écouter. »
Alfred Tomatis

Il y a soixante ans, le médecin ORL Alfred Tomatis a mis au point une méthode visant à restaurer l'écoute. Cette pédagogie, à laquelle il a consacré sa vie, consiste en des séances d'écoute spécifiques. La musique ou votre propre voix sont modifiées en temps réel pour entraîner naturellement votre cerveau à développer durablement vos facultés motrices, émotionnelles et cognitives.

On attribue cette action à la « neuroplasticité », c'est-à-dire la capacité du cerveau à créer de nouvelles connexions grâce à un entraînement approprié, soutenu et répété. Considéré comme un précurseur des neurosciences modernes, Alfred Tomatis est cité comme référence par de nombreux chercheurs et scientifiques. Sa méthode est appliquée dans le monde entier.

La Méthode Tomatis® est une approche complémentaire. Cela signifie qu'elle peut être associée à d'autres approches et traitements. Cela veut également dire que le professionnel qui vous accompagne a sa propre spécialité qu'il conjugue avec l'application de la méthode.



VOTRE PARCOURS A TITRE INDICATIF



3

Après la première session, vous faites **une pause** d'au moins 4 semaines. Après chaque session suivante, la durée de la pause s'allonge. Durant ces pauses, vous pouvez être invité à continuer la stimulation avec le casque Forbrain® ou le casque Soundsory®.

2

Chaque **session d'écoute** dure généralement 14 jours à raison de 1h20 de stimulation auditive par jour. Cette stimulation se fait à la maison avec l'appareil TALKSUP®. Vous écoutez un programme musical spécialement conçu en fonction de votre profil d'écoute. Au fur et à mesure de votre parcours, ce programme évolue et intègre des séances actives de lecture et/ou de répétition.

1

Votre premier rendez-vous dure environ 2 heures. Il s'agit d'un entretien avec un professionnel formé à la Méthode Tomatis®. Au cours de cet entretien, vous êtes invité à partager votre parcours personnel ou celui de votre enfant. Vous pouvez être également amené à passer certains tests pour déterminer votre profil d'écoute. Cet entretien permet d'envisager un parcours Tomatis®, de fixer des objectifs et d'en établir les limites au regard de vos attentes. Chaque session est suivie d'un entretien intermédiaire pour permettre d'ajuster le parcours.

Le planning classique

Votre parcours est personnalisé par le Professionnel Tomatis®. Il peut très sensiblement varier en fonction de votre profil et des objectifs à atteindre. Ainsi, le nombre et la durée des séances d'écoute ainsi que le planning des pauses peuvent fortement changer.



LE BILAN ET LES ENTRETIENS INDIVIDUELS

Vous commencez par un bilan qui dure généralement entre 1h30 et 2h. Il s'agit d'un entretien individuel et de la passation de tests. Chaque professionnel dispose de ses propres outils d'évaluation. Si cela est possible, il peut également vous proposer de réaliser différents types de tests spécifiques à la Méthode Tomatis®. Ces tests sont conçus pour déterminer votre profil d'écoute et personnaliser votre parcours. Ils permettent également de mesurer vos progrès tout au long des sessions.



Le test d'écoute (TLTS)

Le test d'écoute permet de définir la façon dont vous percevez les sons. Il consiste à répondre soit manuellement, soit verbalement, en fonction des épreuves, à un ensemble de stimuli sonores perçus à travers un casque transmettant les sons par conduction aérienne et conduction osseuse. Chaque oreille est testée à tour de rôle. L'ensemble des réponses permet de constituer un « profil d'écoute » ainsi qu'une latéralité auditive.



Le questionnaire psycho-pédagogique (TED)

Ce questionnaire en ligne est conçu pour évaluer les enfants. Il consiste en une série de questions psychopédagogiques auxquelles les parents doivent répondre de façon spontanée. Il dure environ 20 minutes et permet au professionnel de bien cibler la problématique et d'évaluer les progrès.

Durant votre parcours, plusieurs entretiens individuels vous sont proposés. Ces entretiens sont des étapes clés dans la poursuite de vos objectifs. Ils visent à adapter le programme en fonction de vos tests, de vos propres retours et de vos progrès.



LES SESSIONS

LES SESSIONS D'ÉCOUTE MUSICALE (Phase de perception)

Il s'agit de la très grande majorité de vos sessions. Vous écoutez principalement de la musique de Mozart, qui est filtrée et modifiée. Cette musique est transmise par les écouteurs et une conduction osseuse située en haut du casque. Vous percevez des contrastes sonores qui modifient le timbre et l'intensité de la musique tout en maintenant le rythme et la mélodie. Ces contrastes ont pour effet de stimuler de façon naturelle votre cerveau et d'améliorer votre écoute.



Le nombre, la durée et le contenu des sessions sont personnalisés en fonction de votre profil et de vos objectifs.

LES PAUSES

Entre chaque session, vous ferez une pause de plusieurs semaines. Ces pauses sont appelées « phases d'intégration ». Elles seront suivies de tests et d'entretiens intermédiaires avant la reprise d'une nouvelle session.

LES SESSIONS DE LECTURE ET REPETITION (Phase de production)

Il s'agit de séances de lecture, de répétition, de discussion ou même de chant pendant lesquelles votre voix est instantanément modifiée et retransmise selon des paramètres spécifiques. Vous percevez ainsi votre propre voix corrigée en temps réel. Les séances d'écoute actives ne sont pas systématiques et dépendent de votre profil et de vos objectifs.



CONSEILS ET BONNES PRATIQUES

PRÉPARER VOTRE SÉANCE D'ÉCOUTE

- Assurez-vous de disposer de suffisamment de temps pour effectuer votre séance en une seule fois.
- Assurez-vous que l'appareil soit bien chargé pour éviter toute interruption.
- Assurez-vous que l'arceau du casque touche correctement le sommet de votre crâne pour bien bénéficier de la conduction osseuse.
- Assurez-vous que le casque soit positionné dans le bon sens (R = droit; L = Gauche)
- Adaptez le volume pour que l'écoute soit confortable. Il ne devrait être ni trop fort, ni trop faible. Si vous réglez le volume pour votre enfant, assurez-vous d'avoir la même audition et sensibilité auditive.
- Notez le numéro de la session que vous allez faire sur la page adéquate de ce livret.
- Evitez de débiter votre séance à l'heure d'aller vous coucher.

PENDANT VOTRE SÉANCE D'ÉCOUTE

Nous vous recommandons de vous détendre, et d'éviter de faire en même temps des activités qui requièrent une grande concentration ou génèrent du stress. Cela peut varier d'une personne à l'autre. Par exemple, certains enfants ou adultes adorent les puzzles tandis que d'autres détestent ou s'énervent rapidement. Vous pouvez faire des activités créatives ou tout simplement apprécier la musique !

- N'hésitez pas à bouger, marcher, danser
- N'hésitez pas à être créatif : dessiner, peindre, construire...
- N'hésitez pas à jouer : cartes, puzzles, Lego® ...
- Evitez de mâcher des chewing-gums ou de grignoter
- Evitez de regarder des écrans (TV, Ordi, Mobile...)
- Evitez de vous déplacer en véhicule quel qu'il soit (train, voiture, avion...)





CONSEILS POUR LES PARENTS

Présenter l'appareil et la musique à votre enfant

La conduction osseuse est un concept très intrigant. **Vous pouvez expliquer à votre enfant comment vos «os» peuvent transmettre le son.** Il peut pincer délicatement l'arceau pour ressentir la vibration. Il peut également mettre le casque tout en bouchant ses oreilles afin qu'il ressente la musique transmise directement par le haut du crâne. Expliquez-lui que la conduction osseuse permet une connexion directe au cerveau, en contournant certaines parties de l'oreille.

Les contrastes sonores sont également surprenants. Afin de mieux les appréhender, vous pouvez demander à votre enfant qu'il vous avertisse pendant quelques minutes chaque fois qu'il remarque des changements. Vous pouvez lui expliquer que le cerveau est très sensible à ces changements soudains et que c'est un moyen de capter son attention, tout comme par exemple lorsqu'on claque des doigts pour attirer l'attention d'une personne.

Présenter les séances d'écoute à votre enfant

Afin de susciter l'intérêt de votre enfant, il est toujours bon de montrer que maman ou papa utilise aussi le casque. Cela le motivera beaucoup plus à écouter la musique et le mettra plus à l'aise dans l'utilisation quotidienne du casque. Vous pouvez également suivre des séances en simultané avec votre enfant grâce aux casques sans fil (renseignez-vous auprès de votre professionnel). **Montrez-lui qu'il n'est pas le seul à faire des efforts et que tout le monde peut bénéficier du programme!**

Que faire durant les séances avec votre enfant

C'est une excellente occasion de partager un moment avec votre enfant dans un quotidien souvent bien chargé. Essayez de mettre en place certaines activités qui lui font vraiment plaisir comme la peinture, le dessin, les jeux ou la construction de Lego®. A l'inverse, pour certains enfants, ce peut être l'occasion de s'isoler dans « sa bulle » et d'avoir un moment à soi.





CONSEILS DE POSTURE DURANT LA LECTURE

En fonction de votre posture, le timbre et le rythme de votre voix peuvent changer drastiquement. Votre écoute et votre attention sont également fortement impactées. Voici quelques conseils pour optimiser vos exercices de lecture et de répétition.

POUR LES GRANDS

Tête : votre tête se pose naturellement au sommet de votre colonne.

Comme si vous étiez suspendu à un fil!

Lèvres : arrondissez les lèvres vers l'avant en évitant de tirer sur la nuque.

Comme si vous vouliez toucher le micro avec vos lèvres.

Ventre : respirez calmement en utilisant votre diaphragme et en laissant le ventre aller et venir tranquillement.
Comme le va-et-vient des vagues de la mer!



Dos : redressez-vous sans arrondir ou creuser excessivement le bas de votre dos.

Comme si vous aviez une queue de kangourou sur laquelle vous étiez assis!

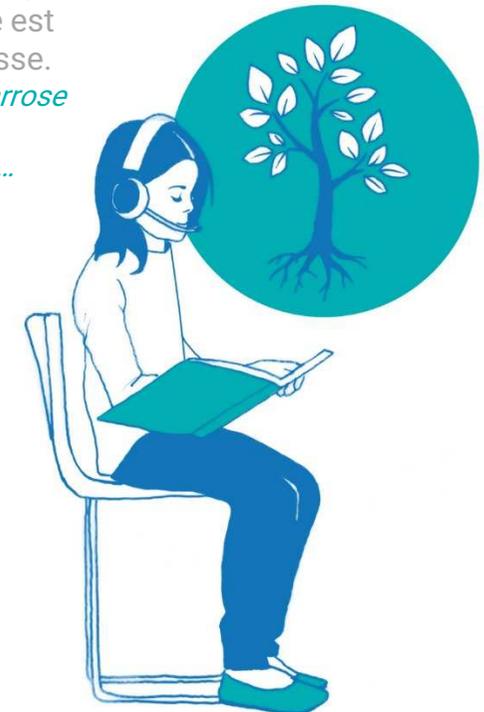
Pieds : vos pieds sont posés à plat sur le sol et écartés de la largeur de votre bassin.

Comme enracinés dans la terre!

POUR LES MOINS GRANDS

L'enfant peut imaginer qu'il est un arbre. Ses pieds sont des racines qui entrent dans la terre, son dos est le tronc qui se redresse, sa tête est le feuillage qui pousse.

Mimez la pluie qui l'arrose pour qu'il grandisse, grandisse, grandisse...





CE QUE VOUS ALLEZ ECOUTER



La musique La musique choisie est principalement extraite des œuvres de Mozart. En effet, cette musique est dynamique et riche en harmoniques, donc en sons aigus, elle est parfaitement adaptée au fonctionnement de la bascule électronique. Elle constitue également une musique universellement appréciée. D'autres musiques peuvent aussi être proposées comme des valse, des morceaux rythmés, des chants grégoriens.



Le contraste sonore (la bascule électronique) Le cerveau est particulièrement sensible à tout changement soudain qu'il ne parvient pas à anticiper. Au cours des sessions d'écoute Tomatis®, la musique change soudainement de tonalité, de timbre et d'intensité. Ces changements sont pratiquement imprévisibles pour votre cerveau et créent donc un effet de surprise. **Il va développer alors des mécanismes de détection du changement qui sont très importants pour entretenir son attention.** Vous pouvez observer ce phénomène de bascule (lorsque la musique change) sur votre appareil grâce aux voyants bleus et verts qui clignotent au moment de la bascule.



La transmission du son Le son est une vibration. Quand cette vibration se propage dans l'air, on parle de « conduction aérienne ». C'est de cette façon que l'on perçoit naturellement les sons externes (par exemple, la musique sortant d'un casque). Mais quand cette vibration se propage par l'os, on parle de « conduction osseuse ». Nous pouvons percevoir ce son lorsque nous parlons tout en nous bouchant les oreilles ou en posant une main sur le haut du crâne. Pendant les sessions d'écoute Tomatis®, la musique (ou la voix) sont aussi bien transmises par conduction aérienne que par transmission osseuse. **Lorsque le cerveau est ainsi averti de l'arrivée du son grâce à la conduction osseuse, l'analyse du message sensoriel sonore par voie aérienne s'en trouve facilitée.**



Favoriser l'oreille droite L'oreille gauche est reliée à la partie droite du cerveau, tandis que l'oreille droite est reliée à la partie gauche. L'une prédomine sur l'autre. En fonction de notre prédominance, le circuit d'analyse du message n'est pas le même et influence la façon dont nous traitons l'information. On reconnaît aujourd'hui que la prédominance de l'oreille droite sur la gauche renforcera les facultés d'apprentissage et de communication de la personne. **Grâce à des réglages spécifiques, la Méthode Tomatis® peut favoriser de façon naturelle l'oreille droite en modulant spécifiquement l'intensité du son dans chaque oreille.** Le travail sur la latéralité auditive avec la Méthode Tomatis® n'est pas systématique.



Utiliser la voix maternelle Dès la dix-huitième semaine, le fœtus est capable d'entendre. C'est essentiellement la voix de sa mère qui lui parvient par la vibration de la colonne vertébrale. Le fœtus, puis le bébé, va donc progressivement intégrer toutes les caractéristiques de la voix maternelle : son timbre, son intensité, son rythme, sa couleur... **C'est une source fondamentale de stimulation sensorielle.** Dans des cas spécifiques, et lorsque cela est possible, le professionnel Tomatis® peut proposer d'enregistrer la voix de la mère avec un équipement particulier et va soumettre cet enregistrement au traitement de la bascule électronique.



CE QUE VOUS POUVEZ RESENTIR



La Méthode Tomatis® est une méthode de stimulation sensorielle naturelle, non invasive et sans danger. Quel que soit le programme proposé par le professionnel, il n'y a absolument aucun risque de perte auditive. L'oreille est un puissant intégrateur sensoriel. Cela veut dire qu'elle est particulièrement bien « connectée » avec le cerveau. La Méthode Tomatis® vise à optimiser son potentiel pour entraîner le cerveau.

Ce que vous pouvez ressentir, en terme d'humeur, d'énergie et de capacité de concentration peut fortement varier d'une personne à l'autre. Voici quelques explications pour comprendre les processus sous jacents au changement que vous opérez inconsciemment avec la Méthode Tomatis®.

- **La Méthode Tomatis® est une pédagogie.** Elle vise à éduquer le cerveau sur la façon d'analyser l'information sensorielle. Comme toute pédagogie ou processus d'apprentissage, il faut du temps et de la répétition. Cela peut se traduire par de l'impatience et de la fatigue.
- **La Méthode Tomatis® est une gymnastique.** Notre oreille fonctionne grâce à des muscles qui sont à la fois les plus petits du corps humain mais également les plus rapides. La Méthode Tomatis® vise à développer ces muscles et leur donner leur plein potentiel. A la fin d'une séance, certaines personnes peuvent se sentir fatiguées par cet effort musculaire. A l'inverse, d'autres vont davantage ressentir un bien être immédiat.
- **La Méthode Tomatis® est un entraînement de stimulation sensorielle.** Rappelons que le son est une vibration. Le rôle de l'oreille interne est de convertir cette vibration en stimuli électriques. Le traitement musical de la Méthode Tomatis® favorise la transmission des sons aigus particulièrement efficaces pour stimuler le cerveau. Cette stimulation intensive peut se traduire tout aussi bien par de la fatigue passagère ou au contraire par un regain d'énergie.
- **La Méthode Tomatis® est une approche psycho-éducative.** Le but est de permettre au cerveau de mieux analyser les informations sensorielles. Cette analyse revêt une dimension émotionnelle importante puisque chacun traite ces informations selon son vécu et son ressenti. En favorisant son écoute, nous pouvons être rapidement submergés par la masse d'informations sensorielles que notre cerveau doit désormais apprendre à analyser. Certaines personnes ressentent de nouvelles émotions qu'elles ont du mal à appréhender et verbaliser. Cela peut se traduire par de l'irritabilité et du stress. C'est ce qu'on appelle « la désorganisation avant la réorganisation ».

La manifestation d'un ou de plusieurs de ces signes peuvent s'expliquer par la création de nouveaux circuits neuronaux, amorçant ainsi les progrès à venir. Il est donc important de suivre le programme jusqu'au bout et de partager tout au long de votre parcours votre ressenti avec votre Professionnel Tomatis® qui pourra éventuellement adapter le programme. Si une gêne est trop importante, nous vous recommandons de cesser provisoirement le programme et d'en parler avec votre Professionnel.



VOTRE EQUIPEMENT



Démarrage rapide du TalksUp®

Votre TalksUp® a été programmé par votre Professionnel Tomatis®, voici comment l'utiliser :

Prise en main

- Connectez le casque filaire sur la prise mini jack.
- Pour allumer l'appareil : pressez puis relâchez le bouton. 
- Appuyez sur « program ».
- Afin de commencer, cliquez sur le numéro du jour correspondant (DAY 1, DAY 2...).
- Appuyez deux fois sur « Stop » pour interrompre la lecture du programme.
- Pour éteindre votre appareil, retournez à la page d'accueil puis appuyez 2 secondes sur le bouton. 

A savoir

- Au bout de 30 secondes sans action, l'écran se verrouille automatiquement. Glissez votre doigt sur l'écran pour le déverrouiller.
- En cas d'inactivité (navigation ou lecture), l'appareil se met en veille au bout de 3 minutes. Pressez le bouton d'allumage pour le réactiver.

Batterie

- L'autonomie de votre appareil est de maximum 8 heures. Rechargez votre appareil lorsque la jauge n'affiche plus que 2 carrés verts. Notez que vous ne pouvez pas recharger l'appareil durant une séance.
- Le temps de charge maximum de l'appareil est de 5 heures. Afin de recharger la batterie, l'appareil doit être allumé. Il s'éteindra automatiquement une fois le chargement complet.

Précautions

- N'utilisez pas d'objet pour naviguer sur l'écran tactile (stylo...).
- Laissez l'appareil dans sa coque de protection durant les séances.
- Pour les enfants, il est conseillé d'attacher la coque à une ceinture pour faciliter le mouvement.
- Pour recharger l'appareil, utilisez exclusivement le chargeur et le câble fournis dans le pack.
- Si l'appareil se bloque, éteignez-le et rallumez-le.
- Ne prêtez pas votre appareil.



LES CONNECTIQUES DU TALKSUP®



Prise mini USB permettant de recharger la batterie de l'appareil en y branchant le chargeur relié à une prise électrique

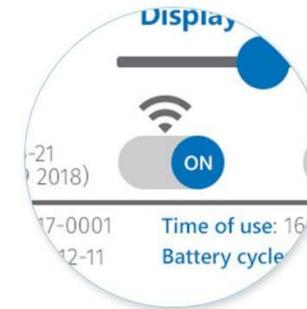
Bouton Marche / Arrêt

Prise permettant de connecter le microphone pour des séances actives

Prise permettant de relier un casque filaire Tomatis® ou de brancher un transmetteur pour connecter un casque Tomatis®.

Connexion TalksUp® Bluetooth

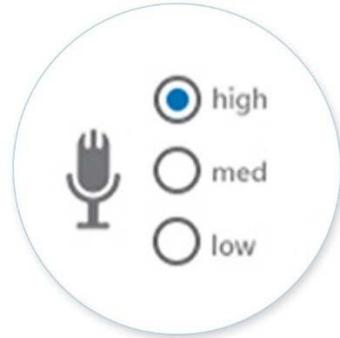
Certains appareils TalksUp® sont équipés de la technologie Bluetooth® pour relier un casque Tomatis® sans fils.



Sur l'écran d'accueil, cliquez sur « settings ». Ensuite, vous pouvez activer ou désactiver la fonction Bluetooth® en glissant le bouton vers la droite ou vers la gauche. Si vous désactivez la fonction Bluetooth®, vous devez relier le casque par le fil.



Indique le réglage du volume latéral que vous devez ajuster à l'aide de la molette du casque. Cette molette se trouve sur le côté du casque. Veillez à ne pas inverser le côté droit et gauche.



Indique si vous devez brancher le microphone. Vous pouvez également régler son volume.



Indique le temps d'écoute restant de la séance globale quotidienne ou de chaque morceau de musique en fonction du réglage choisi par le professionnel.



Permet d'ajuster le volume. Cette fonction peut être bloquée par votre professionnel.



- Appuyez sur l'icône « Play » pour démarrer la lecture de la session.
- Appuyez sur l'icône « Stop » pour arrêter définitivement la lecture.
- Appuyez sur l'icône « Pause » pour faire une pause durant l'écoute.





VOS RENDEZ-VOUS

Evaluation le _____ à _____

1ère session le _____

Entretien le _____ à _____

Session 2 le _____

Entretien le _____ à _____

Session 3 le _____