

## L'ASMR, cet "orgasme cérébral" provoqué par certains sons



Connaissez-vous l'ASMR ? Cet acronyme signifiant Autonomous Sensory Meridian Response (réponse des méridiens sensoriels autonomes) renvoie au sentiment profond de détente que peuvent susciter certains sons. Très populaires sur YouTube, ces vidéos agissent sur la zone réflexe du cerveau. Extrait de "ASMR : manuel d'orgasme cérébral" d'Elodie-Joy Jaubert, publié aux Editions First (1/2).

Avec Elodie-Joy  
Jaubert

Un jour, maman m'envoie un message avec un lien YouTube. Une vidéo qu'elle me propose de regarder, en notant tout de même qu'elle trouve cette fille bizarre et un peu trop jolie. Il était clair que cette vidéo avait attiré son attention, mais semblait aussi la mettre mal à l'aise. Intriguée, d'une manière plutôt distraite, j'ai cliqué pour accéder à la vidéo en question. Je me suis alors trouvée face à une très jolie fille, assurant la promotion d'une marque de café. Première particularité de la vidéo, et qui m'a évidemment surprise, le chuchotement suave de la demoiselle.

Puis, au-delà de son chuchotement, elle jouait de telle manière qu'il me semblait possible d'interagir avec elle. Elle me regardait droit dans les yeux, souriante, avenante... me proposant de tester tel ou tel café. Je me souviens parfaitement qu'elle faisait glisser des grains de café dans sa main, pour en faire jaillir de douces sonorités. Puis elle mettait en avant le bruissement des paquets d'emballage, en les touchant de manière plus ou moins appuyée. J'étais tout d'abord étonnée par ce nouveau genre, et moi aussi mal à l'aise. Il faut dire que je ne comprenais pas à quoi rimait toute cette mise en scène. Quel pouvait être le but d'une telle vidéo ?!

Son titre était : ASMR. Un acronyme signifiant « Autonomous Sensory Meridian Response » (réponse des méridiens sensoriels autonomes), totalement inconnu de ma culture G. Je n'avais jamais entendu parler d'ASMR et ma curiosité était piquée, d'autant que cela faisait déjà deux fois que je réécoutais ladite vidéo... non sans y trouver un plaisir qui ne m'était finalement pas étranger. Immédiatement, YouTube me proposait de nombreuses vidéos dont les titres comprenaient tous ces quatre lettres. J'ai alors cliqué sur l'une d'entre elles. Celle-ci était « sans visage ».

Il s'agissait d'une jeune femme dont on ne percevait que le buste et qui, d'une voix suave et toujours chuchotée, s'appliquait à faire glisser ses doigts sur divers produits de beauté. Elle pianotait, de ses ongles parfaitement manucurés, sur des emballages rigides ou encore le plastique d'un tube de crème. Le tapotement, les cliquetis et le chuchotement de cette voix féminine, le tout assemblé donnait un cocktail auditif et visuel parfait.

Une mélodie, sans en être une, totalement magnétique, qui me faisait immédiatement tomber dans cette sensation d'apaisement que je connaissais bien pour avoir entendu des voix et des sons qui m'avaient si souvent bercée. Je me rendis très vite compte que je venais de découvrir un « phénomène » auquel j'étais hypersensible, et que nous étions des centaines de milliers à y être réceptifs. Je compris que ces moments d'apaisement auditifs, voire visuels, qui avaient parsemé ma vie jusqu'à présent étaient tout à coup

---

concentrés dans des vidéos auxquelles je pouvais m'abandonner sans restriction et à l'envi. Il ne s'agissait plus d'être surprise dans mon quotidien, mais bien de pouvoir les consommer, comme je consommerais un antidépresseur ou un somnifère naturel, sans danger et gratuit.

Très rapidement, je me suis mise à écouter/regarder de nombreuses vidéos ASMR et me suis abonnée à des chaînes YouTube dédiées. Petit à petit, l'ASMR est devenue ma soupape. Si je suis stressée, anxieuse, je regarde une ou plusieurs vidéos ASMR pour m'apaiser et me détendre de manière instantanée. De même, chaque soir, je m'endors au son de l'ASMR. Je peux l'affirmer, cette approche a vraiment participé à l'amélioration de mon bien-être quotidien.

**Extrait de "[ASMR : manuel d'orgasme cérébral](#)" d'Elodie-Joy Jaubert, publié aux Editions First**