



Don Campbell
auteur de *L'effet Mozart*
Alex Doman

sommeil

productivité

créativité

mémoire

humeur

concentration

Les

sons

qui transforment
votre vie

Table des matières

Préface de Julia Cameron	9
INTRODUCTION: Entendre ici!	11
CHAPITRE 1 : Faire le plein d'énergie	
Commencer la journée en musique.	19
CHAPITRE 2 : Le monde extérieur	
Le son dans les endroits publics et les lieux de travail.	47
CHAPITRE 3 : La musique de la vie	
Comment l'acquisition de l'audition et du langage mène à une vie modulée par les sons	77
CHAPITRE 4 : Les rythmes de l'esprit	
Le son et la musique dans l'éducation.	103
CHAPITRE 5 : L'harmonie du corps	
Le pouvoir curatif du son.	143
CHAPITRE 6 : Laissez sonner la musique	
Créez une communauté sonore à la maison, dans le voisinage et dans le monde	179
CHAPITRE 7 : «Imaginez que vous fredonnez devant Dieu»	
La voix du bon sens.	207

CHAPITRE 8 : La mélodie persiste	
La musique et le vieillissement.	223
CHAPITRE 9 : Une bande sonore pour la vie	
Créez vous-même votre régime sonore.	251
ÉPILOGUE : La guérison par les sons dans l'avenir.	267
ANNEXE I : Apprendre, écouter et expérimenter	
la transformation par le son	269
ANNEXE II : Ressources sonores.	271
Bibliographie.	277
Index.	280

INTRODUCTION

Entendre ici!

Si, à cet instant précis, vous fermez les yeux, vous remarquerez sans doute que vous entendez beaucoup plus de choses que lorsque vous avez les yeux ouverts. Où êtes-vous ? Dans votre bureau ? À la maison dans votre lit ou sur votre divan ? Dans quelle ambiance sonore baignez-vous actuellement ? En été, dans mon bureau, par la fenêtre ouverte, j'entends le bruit de la circulation automobile, le chant de deux sortes d'oiseaux provenant de l'arbre devant la fenêtre, des coups de klaxon, des bribes de conversation des voisins, le martellement de mes doigts courant sur le clavier. Je m'entends prendre une grande respiration. Une sonate pour piano de Haydn joue sur ma platine.

Avant de fermer les yeux, j'entendais peut-être la sonate et les coups de klaxon, probablement rien de plus. Et vous ? Combien de sons entendez-vous par choix (Haydn) ou à cause du lieu dans lequel vous vous trouvez (circulation automobile) ? Est-ce que vous recherchez activement des sons nourrissants en filtrant ou en bloquant les bruits – ou est-ce que vous laissez les sons qui vous entourent déferler sur vous sans y porter la moindre attention ?

Les sons sont omniprésents – ils font partie de notre vie au même titre que l'air que nous respirons et la nourriture que nous mangeons. Mais jusqu'à présent, nous n'avons pas suffisamment accordé d'importance à leurs vertus curatives. Peut-être êtes-vous de ceux qui choisiront des aliments biologiques au supermarché et éviteront d'inhaler la fumée des cigarettes des autres, mais qui ne portent pas attention aux effets tant positifs que négatifs que les sons ont sur leur santé.

Quel effet a chaque son que vous entendez sur votre humeur ? La réponse n'est pas aussi évidente qu'on pourrait le croire. Chaque individu a ses propres goûts musicaux, sa propre tolérance au bruit et au silence, ainsi que ses propres habitudes face à son environnement sonore. Certains trouvent le silence apaisant, tandis que d'autres le trouvent d'un ennui total. Certains travaillent mieux avec le son de la radio en sourdine, d'autres perdent leur concentration au moindre son ou bruit de conversation. Certains encore seront réconfortés par le brouhaha de la vie familiale, par le bourdonnement de la ville entendu à travers la fenêtre ou par la rumeur habituelle d'un espace de bureau ouvert, tandis que d'autres aspirent à la sérénité auditive d'une pièce privée ou d'un foyer entouré des sons de la nature.

Ce livre ne vise pas à amener tout le monde à partager le même monde auditif - s'éveiller sur un concerto de Vivaldi, par exemple, puis travailler avec de la pop en musique de fond, et s'endormir sur une chanson douce de Diana Krall. Ce livre cherche plutôt à vous aider à identifier les sons qui rehaussent votre qualité de vie à toute heure du jour et dans diverses circonstances, ainsi que les sons qui affectent négativement votre humeur et celle des autres, votre activité mentale et votre santé. Une fois que vous aurez écouté, identifié et analysé les sons de votre vie quotidienne, vous pourrez commencer, vous et vos proches, à remodeler ce que vous entendez afin de corriger les problèmes d'attention, de perception et de concentration, de diminuer votre niveau de stress, d'améliorer votre état émotionnel, de communiquer de façon plus efficace à la maison et au travail, et de créer un meilleur esprit communautaire dans votre voisinage et dans le monde.

Pourquoi les sons ont-ils tant d'impact sur notre quotidien ? Beaucoup de gens ne saisissent pas que le son est en fait une force de la nature. Depuis le big-bang original (que personne n'a entendu mais dont nous expérimentons tous les effets), le son a toujours fait partie de l'univers, résonnant à travers l'espace, à travers la matière physique et à travers tous les êtres vivants. Ses

composantes primaires – la vibration, la hauteur et le rythme – ont servi à former des planètes, à détruire des villes, à faire éclater le verre et à amener des entités disparates à s’harmoniser. À une plus petite échelle, ces composantes interagissent et affectent l’état physique, nerveux et spirituel de chaque être humain de la même manière que la chaleur altère la chimie des objets.

Voyez comment le seul fait de chanter vous fait à coup sûr retrouver votre bonne humeur, comment l’écoute de certains types de musique classique élève votre esprit, comment le fait de jouer de la musique avec d’autres vous fait ressentir la chaleur humaine et comment la musique rythmée que vous aimez rend vos séances d’exercices plus profitables – oui, le son façonne votre vie d’une myriade de manières, que vous en soyez conscient ou non. Il s’agit avant tout d’apprendre à diriger cette force puissante – un peu comme le jet d’eau provenant du tuyau d’arrosage – pour guérir, améliorer et vivre votre vie de diverses façons.

Lorsque mon livre *L’effet Mozart* fut publié en 1997, tout ce que l’on savait à propos de l’effet des sons sur le corps et l’esprit était d’ordre anecdotique, voire intuitif. Nous savions que les étudiants qui écoutaient la musique de Mozart obtenaient de meilleurs résultats aux tests spatiotemporels passés juste après leur écoute musicale. Les professionnels de la santé nous avaient maintes fois assuré que l’écoute de la musique augmentait le seuil de tolérance à la douleur des patients et semblait accélérer leur rétablissement. En outre, celle-ci semblait activer le rythme de croissance des bébés nés prématurément dans les cliniques de réanimation néonatale. En milieu scolaire, nous avons aussi constaté l’incidence remarquable des cercles de percussions sur les jeunes en difficulté. Peu d’études exhaustives ont été conduites pour entériner ces assertions ou pour expliquer comment ces résultats ont été atteints. Les scientifiques n’ont pas encore élucidé la façon dont le rythme et le son facilitent les relations, la communication et l’esprit communautaire.

Aujourd’hui, au XXI^e siècle, cette situation a changé. En tant qu’expert reconnu du pouvoir transformateur de la musique et

auteur de plus de 20 ouvrages traitant des bienfaits de la musique sur la santé et l'éducation, j'ai eu le privilège et l'immense plaisir d'assister à l'émergence d'une foule de nouvelles recherches dans les domaines de la musique et du cerveau, et sur les effets de l'environnement sonore sur la santé. À la suite des centaines de nouveaux sondages, études et programmes de recherche conduits dans le sillage de *L'effet Mozart*, de nouvelles données ont fait passer ce domaine du savoir de l'ère intuitive du Spoutnik à la définition claire de Hubble sur la nature du son et de sa structure énergétique dans l'univers. Cette compréhension accrue des propriétés et des possibilités du son a poussé les scientifiques à formuler de meilleures questions ; des appareils et des méthodes de recherche plus pointus ont montré que le son favorise la santé et la guérison sur le plan des cellules mêmes, et que la musique réduit le stress et stimule les processus cognitifs ainsi que la mémoire de façon quantifiable, significative et durable. Tout au long de ce livre, chacune de mes recommandations pour vous servir du pouvoir du son sera étayée des dernières recherches sur le sujet.

En 2006, j'ai eu le plaisir de rencontrer Alex Doman, le fondateur et PDG de la société Advanced Brain Technologies, dont les programmes thérapeutiques tirent partie des propriétés du son pour accroître l'écoute, les capacités d'apprentissage et les habiletés de communication des individus. La fascination d'Alex pour le développement neurologique est loin d'être étonnante, puisque sa famille se consacre depuis plus de 70 ans à l'élaboration de méthodes visant à améliorer les fonctions cérébrales. Alors qu'il était vice-président de la National Association for Child Development, un organisme international fondé par son père, Robert J. Doman fils, Alex pilota des recherches sur la façon dont les sons affectent le rendement du cerveau. Lorsque nous nous sommes rencontrés, il avait déjà mis au point des méthodes sonores – dont le Listening Program®, dont nous reparlerons un peu plus loin – pour traiter des problèmes comme l'autisme, le trouble du déficit de l'attention (TDA), le syndrome de Down et les lésions cérébrales chez les enfants, et pour améliorer l'appren-

tissage et aiguïser l'acuité mentale chez les adultes. Ces programmes sont le plus souvent administrés au moyen d'un casque d'écoute utilisant les méthodes sonores, comme le dispositif d'écoute par ostéophonie, qui transmet les bienfaits des vibrations sonores au corps tout entier, et la technologie Spatial Surround®, qui stimule le cerveau grâce à une expérience d'écoute à 360°, comme dans le monde qui nous entoure.

Après avoir formé des milliers de professionnels dans le domaine de la santé, de l'éducation et de la musique à travers le monde, Alex apporte avec lui une expérience de première main utilisant les récentes découvertes des recherches sur l'effet des sons et la neuroscience pour améliorer la vie des gens. Au cours de nos conversations subséquentes, nous nous sommes découvert une passion commune pour communiquer aux autres notre savoir personnel et professionnel sur les bienfaits du son. Ce livre représente notre vision combinée et s'inspire de nos expériences et recherches – ainsi que des résultats de plus de 3000 nouveaux sondages, études scientifiques et autres investigations dans le domaine du son et de son lien avec la santé physique et mentale – afin de démontrer comment un meilleur environnement sonore peut vous amener à vivre une vie plus saine, plus heureuse et à être plus épanoui.

Pour ce faire, nous allons passer en revue une journée type, en faisant en sorte que les sons et les silences agrémentent la routine matinale, le trajet au travail, le milieu du travail proprement dit, les activités familiales, sociales et le coucher. En cours de route, nous vous indiquerons les types de musiques susceptibles d'améliorer vos performances sportives ; nous vous apprendrons à vous servir du son pour créer un espace privé à la maison ou à l'extérieur, pour vous seul ou avec d'autres ; à vous servir de la musique pour diminuer le stress, augmenter la productivité et créer une atmosphère collégiale au travail ; à développer les habiletés sociales, physiques et scolaires de votre enfant grâce aux thérapies sonores ; à utiliser la musique dans un cadre médical pour réduire le stress préopératoire, raccourcir la période de

convalescence et accroître l'effet des thérapies manuelles, et, finalement, à rehausser la qualité de vie des personnes âgées, même celle des personnes atteintes d'Alzheimer ou de toute autre forme de démence grâce à la musique.

Des icônes en forme d'oreille  vous renvoient à des enregistrements musicaux et à des documents sonores en baladodiffusion, celles en forme d'œil  à des conférences vidéo, des exercices et des extraits de documentaires ; quant aux icônes en forme d'ampoule , elles vous dirigent vers des sites Internet*, des infolettres électroniques et autres ressources qui vous aideront à approfondir les sujets abordés. Cette approche multisensorielle, utilisant des images, des sons ainsi que des textes, se révèle particulièrement judicieuse, car elle vous permet de vous ouvrir au riche potentiel de plaisirs que recèlent votre vie, votre milieu de travail et votre foyer.

Nous cherchons tous à écourter les inévitables périodes d'abattement ou de soucis de la vie. Le grand avantage du son réside dans son omniprésence absolue, dans la possibilité de l'utiliser librement pour enrichir et améliorer notre quotidien.

Nous espérons que les conseils proposés dans cet ouvrage sauront vous aider à accéder au vaste trésor de stimulation, de régulation et d'inspiration qui vous entoure et ainsi à parfaire votre perception du monde. Considérez *Les sons qui transforment votre vie* comme votre guide vers un monde plus vibrant – un monde dans lequel vous baignez déjà, auquel il vous suffit maintenant de prêter l'oreille.

Don Campbell
Boulder, Colorado

* Les liens [http](#) proposés dans ce livre sont tous en langue originale anglaise. Les enregistrements sonores (identifiés par ) , les vidéos (identifiées par ) et les pages Web utiles (identifiées par ) suggérés servent à illustrer les propos des auteurs ou à bonifier le contenu du livre. Comme certains correspondent plus précisément à la réalité américaine, le choix de les consulter ou non est laissé à la discrétion du lecteur.

.....
 www.HealingAtTheSpeedOfSound.com/Link1

Rencontrez Don et Alex.

Permettez-nous de nous présenter et de vous montrer comment
rendre votre lecture la plus profitable possible.

.....

CHAPITRE 1

Faire le plein d'énergie

Commencer la journée en musique

Durant quelques courts instants, la musique nous rend plus grands que nature et le monde lui-même devient plus ordonné qu'il ne l'est en réalité... Ce qui nous rapproche de l'extase.

– ROBERT JOURDAIN,
auteur et compositeur

« Je viens de passer la plus merveilleuse des matinées, m'écrivait une amie le printemps dernier. J'ai emprunté le chalet d'un ami pour une semaine de vacances dans les montagnes, mais je devais m'éveiller tôt pour participer à un appel conférence. Comme il n'y a pas de réveil dans le chalet, j'ai décidé de me servir de la fonction sonnerie sur mon iPod. Je l'ai donc programmé pour m'éveiller au son d'une chanson choisie au hasard, en pensant que j'allais peut-être commencer la journée avec Joan Osborne ou Elvis Costello. La première chanson que j'ai entendue ce matin était celle de ma grande fille. Jocelyn chantait une version mélancolique de *Summertime* avec sa classe de jazz – un concert que nous avons enregistré l'année dernière. Je peux à peine te dire la joie que j'ai eue à m'éveiller au son de sa voix, elle qui nous a quittés depuis pour aller étudier à l'université. Je suis restée couchée pendant les trois minutes que dure la chanson tout en regardant par la fenêtre les montagnes au loin, en écoutant

religieusement la façon dont Jocelyn phrasait chaque passage, me rappelant combien elle était heureuse de chanter et combien nous étions fiers d'elle. Puis les mots de la chanson m'ont rappelé les étés que nous avons passés en famille. Quand la chanson a été finie, j'ai éteint mon iPod et j'ai écouté le gazouillis des oiseaux et le bruissement du vent dans les feuilles. Je peux à peine te dire combien cela m'a mise de bonne humeur, Don. J'envisage de refaire la même chose tous les matins ! »

Je n'ai pas pu m'empêcher de rire en lisant sa dernière phrase – connaissant mon amie, une journaliste dotée d'une personnalité de type A œuvrant dans une grande métropole, dont les habitudes de vie au réveil consistent à boire de multiples cafés, avec le son de la radio qui concurrence celui des bulletins de nouvelles à la télévision, à répondre au téléphone et à parler à bâtons rompus avec son mari pendant qu'elle met la vaisselle sale dans le lave-vaisselle, avant de jouer cinq minutes avec son petit fox-terrier jappeur et de quitter la maison pour se rendre au travail. Pour la première fois depuis des années – peut-être depuis la fin de ses études –, elle venait de vivre une expérience tout à fait nouvelle d'« ouverture sonore », ce qui eut pour conséquence de la combler de joie. Si seulement elle prenait le temps de réfléchir à la façon dont elle pourrait remodeler tout son environnement sonore, me disais-je, sa bonne humeur passagère deviendrait de plus en plus constante, son stress en serait diminué, son optimisme augmenté, et elle jouirait d'une meilleure santé générale.

Quels sont les premiers sons que vous entendez le matin, avant d'ouvrir les yeux ? Le signal sonore insistant d'un réveil ? La voix radiophonique d'un lecteur de nouvelles ou de la musique rock tapageuse ? Les pleurs du bébé ou les coups de klaxon et autres bruits de la circulation ? Peut-être êtes-vous de ceux qui ont la chance de s'éveiller avec les sons de la nature – le vent qui bruisse dans les feuilles, le gazouillis d'un ruisseau, le chant des oiseaux qui s'accordent comme un orchestre – avant d'entamer la grande symphonie de votre journée ?

Les premiers instants de l'éveil sont brefs mais cruciaux. Ce que vous entendez influence votre humeur, votre vivacité d'esprit ainsi que votre niveau d'énergie, et, par le fait même, votre comportement, et ce, de façon beaucoup plus directe et profonde que vous ne l'auriez cru à prime abord. Non seulement chaque élément sonore laisse-t-il une trace, mais la proportion de bruits et de sons structurés, la superposition des multiples sources sonores et le niveau combiné des décibels de tous les sons que vous entendez peuvent avoir un effet extraordinairement positif ou négatif. Et cet effet perdure. Tout comme la cloche dont les parois sont frappées par son battant, les effets de ces sons résonnent tout au long de votre journée.

Le son est vibration. Il a le pouvoir d'affecter notre structure atomique. Certains sons, dans le bon contexte et les bonnes combinaisons, ont la possibilité de structurer notre activité neuronale, de stimuler notre organisme, de réajuster nos émotions, et nous permettent de commencer la journée dans un état émotionnel plus serein et plus productif.

.....
 www.HealingAtTheSpeedOfSound.com/Link2

Depuis des siècles, les effets structurants du son et de la vibration sur la matière fascinent les scientifiques, de Galilée dans les années 1600, jusqu'au médecin suisse Hans Jenny, qui donna au phénomène le nom de « cymatique », au xx^e siècle. En consultant ce lien, vous pourrez constater *de visu* le pouvoir structurant des sons sur des grains de sable déposés au hasard sur une surface plane. Si le son a cet effet sur le monde matériel qui vous entoure, imaginez son effet sur votre organisme et votre cerveau.

.....
Le cerveau répond à cette vibration de façon extraordinairement riche et complexe. Le son, une fois dans l'oreille, y est transformé en impulsions nerveuses et ces informations sonores sont ensuite véhiculées aux centres de l'audition du cerveau. À l'instar

d'un orchestre qui nécessite plusieurs instruments pour interpréter les divers passages d'une symphonie, plusieurs zones du cerveau répondent aux diverses propriétés du son¹. Le côté droit de votre cortex auditif perçoit la hauteur du son et certains aspects de la mélodie, de l'harmonie, du timbre et du rythme². Le côté gauche réagit aux changements rapides dans la fréquence et l'intensité³. La surface du cortex perçoit les basses fréquences, tandis que les fréquences plus hautes sont décodées à l'intérieur du cortex, près du centre du cerveau⁴. Les aires d'association compareront ensuite le son avec les souvenirs, cherchant une adéquation, tandis que les centres du langage – les aires de Broca et de Wernicke – analysent ce même son pour déterminer s'il comprend des mots.

Le cerveau reflète ce qu'il a perçu. Les chercheurs du Neurosciences Institute, à La Jolla, en Californie, observèrent en temps réel la façon dont le dessin des ondes cérébrales se modifiait pour s'harmoniser avec la hauteur changeante des séquences de tons. Lorsque la séquence de tons devint plus cohérente – s'apparentant à une vraie mélodie –, diverses zones du cerveau se mirent à interagir d'une manière plus intense et consistante, c'est-à-dire d'une manière plus cohérente⁵. Les scientifiques de l'université Stanford ont enregistré un effet miroir similaire lors des transitions musicales dans les symphonies, lorsqu'un thème mélodique se transforme en un autre.

Cet effet miroir est peut-être la raison pour laquelle non seulement vous percevez le son, mais que vous *l'expérimentez* de tant de façons.

Lorsque vous écoutez de la musique enlevée, la zone du cerveau qui contrôle le mouvement envoie des impulsions sympathiques à travers votre organisme : vous voulez bouger au rythme de la musique. La zone corticale d'association non seulement compare le son avec des schémas similaires, mais déclenche délibérément des associations sur le plan des émotions et des idées. Confronté à un son désorganisé comme le bruit de la circulation ou les pleurs d'un bébé, votre cerveau créera une situation de

stress qui aura peut-être pour effet d'élever votre tension artérielle et de provoquer une légère dépression respiratoire. En revanche, des sons plaisants comme ceux d'une chanson favorite ou la voix d'un être cher font augmenter le niveau de dopamine dans le cerveau – une réaction similaire à celle produite par la nourriture ou la sexualité. Les chansons tristes, comme *The Winner Takes it All* du groupe ABBA, réconfortent d'une autre façon, puisque le cerveau réagit en sécrétant de la prolactine, l'hormone du bien-être – la même hormone produite par les mères qui allaitent leur bébé⁶.

Vos réactions à certains sons seront peut-être viscérales et profondes, mais elles ne seront pas toujours identiques. Les effets dépendent de votre degré d'attention, du volume du son, de la quantité de sons qui rivalisent avec ce que vous écoutez dans un environnement précis, ainsi que d'un phénomène appelé l'accoutumance – soit la tendance de l'effet sonore à diminuer avec le temps. L'accoutumance a ses bons côtés, par exemple lorsque vous cessez d'être conscient du bruit des avions qui survolent votre lieu de travail plusieurs fois par jour. Elle est un peu moins appréciée lorsque vous « arrêtez » d'entendre la musique rock alternative que vous écoutiez avec plaisir depuis déjà une heure, et qu'ensuite, en décrochant le téléphone, il vous est très difficile de saisir ce que vous dit votre interlocuteur. À travers ce chapitre et ceux qui suivront, vous apprendrez à tenir compte de toutes ces variables afin de composer votre propre symphonie quotidienne de sons santé.

CONCOCTEZ VOTRE PROPRE « PETIT-DÉJEUNER SONORE »

Le lien que chaque être humain entretient avec les sons dans certaines situations stimule des souvenirs uniques et provoque des réactions mentales, physiologiques et émotionnelles. Il prouve par le fait même qu'il n'existe pas de formule toute faite pour s'éveiller le matin de façon saine et efficace. Les choix sont aussi

variés qu'il existe de personnes sur terre. Plusieurs adorent s'éveiller au son (réel ou enregistré) de la nature, par exemple – bien qu'un écrivain bien connu de New York se soit distingué en se plaignant qu'il ne pouvait fermer l'œil à la campagne parce que le gazouillis du ruisseau « lui rappelait le bruit du métro qui entre en gare⁷ ».

Une bonne amie à moi, qui vit au Colorado, ne jure que par son réveil « zen », qui la ramène à la conscience avec un « ping » tranquille et ponctuel ; un autre de mes amis, un Texan, s'éveille chaque matin au son supersonique de la chanson de son *alma mater*, *The Aggie Fight Song*, ce qui a le don de lui rappeler de bons souvenirs et de lui donner une bonne décharge d'adrénaline.

Tenez-vous-en à ce qui fonctionne pour vous. L'important est de choisir votre nourriture sonore de façon consciente, en fonction de vos champs d'intérêt et de ceux de votre famille. Un peu plus tôt, je vous demandais quels étaient les premiers sons que vous entendiez avant d'ouvrir les yeux. Demandez-vous si ces sons, au saut du lit, ont une bonne influence sur vous. Est-ce que les reportages de votre radio-réveil sur les accidents de la route et les menaces terroristes vous dépriment avant même que vous ne posiez un pied par terre ? Si oui, peut-être que le choix d'une musique joyeuse vous mettra de meilleure humeur. Est-ce que la sonnerie brutale d'un réveil vous tire souvent d'un sommeil profond et réparateur, vous mettant sur les nerfs pour le reste de la journée ? Vous auriez peut-être avantage à vous procurer un réveil à la sonnerie plus douce qui augmente progressivement de volume, ou encore un radio-réveil doté d'une fonction rappel d'alarme. Est-ce que les pleurs matinaux de votre bébé vous font grincer des dents ? Vous éveiller au son d'une berceuse pourrait avoir un effet apaisant sur vous et sur votre bébé, que vous bercez pour qu'il se rendorme. Si vous êtes une personne du matin ou une personne au sommeil léger qui se réveille facilement, enregistrez des sons de la nature – chants d'oiseaux, gazouillis de ruisseaux qui coulent, martellement de la pluie qui tombe et

Les sons font partie de notre réalité quotidienne avant même que nous voyions le jour. À chaque

seconde, des ondes sont décodées par notre cerveau sous forme de messages dont nous ignorons souvent l'influence. Selon les auteurs, leurs effets bénéfiques peuvent se faire sentir dans toutes les sphères de notre vie. Ils démontrent que divers types de musique peuvent nous permettre d'améliorer nos performances intellectuelles ou sportives, de réduire notre stress et d'optimiser notre rendement au travail. De plus, certains sons ont le pouvoir de favoriser l'intimité, la communication, et même de stimuler le développement des enfants. Complet et très pratique, ce livre vous fournit conseils, exercices et suggestions de pièces musicales pour créer la bande sonore idéale pour chaque situation. Au rythme des pages, vous découvrirez un accès à une vie plus riche, axée sur le bien-être, la santé et l'harmonie.

Conférencier, consultant et auteur du best-seller mondial *L'effet Mozart*, **Don Campbell** est le directeur musical et acoustique d'Aesthetic Audio Systems, une entreprise qui procure de la musique de qualité à diverses institutions du milieu de la santé. Depuis dix ans, il siège au conseil d'administration de l'American Music Research Center à l'Université du Colorado.

Alex Doman est fondateur et PDG d'Advanced Brain Technologies, une entreprise qui propose des programmes thérapeutiques musicaux fondés sur les plus récentes découvertes en neurologie. Il a donné des conférences aux États-Unis, en Europe, en Amérique latine, en Australie et au Moyen-Orient.