

FLORIAN BOULLOT

Fondateur de Paris ASMR + de 170 000 abonnés sur YouTube

Je me relaxe grâce à l'ASMR

Découvrez la nouvelle méthode
qui fait fureur !



Devenue une véritable technique de relaxation, l'ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*) est une sensation physique agréable au niveau du crâne. Fondée sur des déclencheurs, notamment sonores, elle permet de se détendre, de lâcher prise et de ressentir un profond bien-être.

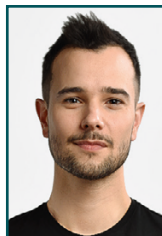
Ce livre vous propose de mieux comprendre le phénomène ASMR et de profiter à tout moment des bienfaits de cette technique extraordinaire.

Découvrez votre kit de bien-être indispensable !

- 🔊 Pratiquez à la maison les méditations et les visualisations pour **vous relaxer en profondeur.**
- 🔊 Appliquez les conseils et rituels du soir pour retrouver **un sommeil de bébé !**
- 🔊 Faites connaissance avec **la communauté ASMR** : son histoire, ses pratiques, ses liens avec les arts, la publicité et les médias.



Retrouvez 14 vidéos ASMR exclusives et 5 pistes audios pour savourer les nombreux sons déclencheurs et trouver celui qui vous correspond !



Florian Boulot est le fondateur de la chaîne YouTube « **Paris ASMR** ». Avec plus de 170 000 abonnés, ce passionné partage son amour de l'ASMR et ses expérimentations artistiques.

Préface de **Craig Richard**, professeur à l'université de Shenandoah (États-Unis), et fondateur du site ASMRUniversity.com

ISBN : 979-10-285-1364-1



9 791028 513641

17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Je me relaxe
grâce à l'ASMR

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Édition : Béatrice Le Rouzic

Correction : Pascale Braud

Illustrations : Fotolia

Maquette : Élise Bonhomme

Traduction de la préface : Emma Okonkwo

Design de la couverture : Antartik

Photo de la couverture : Cédric Vasnier

© 2019, Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris-France

ISBN : 979-10-285-1364-1

FLORIAN BOULLOT

Je me relaxe
grâce à l'ASMR

L E D U C . S
P R A T I Q U E

*« Je ne sais pas ce qui se passait dans mon esprit
et je ne pourrais le dire. C'était un de ces moments
ineffables où l'on sent en soi quelque chose qui s'endort
et quelque chose qui s'éveille. »*

Victor Hugo

Sommaire

Préface	9
Introduction : Bienvenue au pays des murmures	13
PARTIE 1 : Comprendre l'ASMR	19
CHAPITRE 1 : Mettre des mots sur une sensation	21
CHAPITRE 2 : Sur quoi s'appuie l'ASMR	25
CHAPITRE 3 : Principes et méthodes de l'ASMR	33
CHAPITRE 4 : Regards scientifiques sur l'ASMR	45
CHAPITRE 5 : À qui s'adresse l'ASMR ?	55
PARTIE 2 : L'ASMR : un formidable outil de relaxation et de bien-être	65
CHAPITRE 6 : Se relaxer pour mieux dormir	69
CHAPITRE 7 : Prendre un bain sonore : les sons déclencheurs	83
CHAPITRE 8 : Rétablir le calme dans tout le corps : ASMR et sophrologie	111

CHAPITRE 9 : La méditation ASMR	119
CHAPITRE 10 : ASMR et visualisation	125
PARTIE 3 : L'ASMR dans la société	129
CHAPITRE 11 : L'ASMR et les médias	133
CHAPITRE 12 : L'ASMR et la publicité	141
CHAPITRE 13 : L'ASMR et la technologie	145
CHAPITRE 14 : L'ASMR et l'art contemporain	149
CHAPITRE 15 : Quel avenir pour l'ASMR ?	161
Conclusion	166
Bibliographie	168
Remerciements	171
Table des matières	173

Préface

J'ai rencontré Florian il y a à peu près trois ans. J'ai découvert qu'il tournait des vidéos ASMR, enseignait l'allemand dans un collège parisien et avait enregistré un album pop en duo. Je fus immédiatement impressionné. L'une de ses productions me marqua encore davantage : Florian avait réalisé une vidéo de danse inspirée de l'ASMR, intitulée « ASMR COSMOS (Feat. Brow Dancer). » Il avait composé la musique, choisi le lieu, tourné les images, enregistré ses chuchotements, puis avait monté l'ensemble en l'une des productions artistiques les plus incroyables qu'il m'ait été donné de voir.

Cette vidéo fusion impliquant l'ASMR en disait long sur Florian. Cela confirmait qu'il était extrêmement talentueux, intelligent, perspicace, appliqué, et attestait également de sa capacité à penser des expériences permettant à autrui de voir, de ressentir et de comprendre d'une nouvelle et formidable façon. Je ne pouvais donc être plus enthousiaste et encourageant lorsqu'il m'a annoncé qu'il écrivait un livre sur l'ASMR. De nouveau, j'étais extrêmement impressionné. Il a conçu

un voyage textuel qui vous aidera à comprendre les origines de l'ASMR, ce qu'il en est aujourd'hui, et les directions qu'il a suivies.

Florian a organisé son livre telle une pyramide composée de trois niveaux. La première partie du livre est la base de la pyramide et présente les fondations de l'ASMR. Il y explique l'histoire de l'ASMR, ses principes, ses déclencheurs, ses plateformes, ses outils de création et ses ressorts biologiques. En tant que membre de longue date de la communauté ASMR, réalisateur de vidéos et adepte de la science ASMR, Florian est bien placé pour en expliciter les bases solides et vastes, permettant ainsi une bonne compréhension du phénomène.

La deuxième partie du livre est la couche médiane de la pyramide, elle se concentre sur la pratique même de l'ASMR. Florian s'appuie sur les informations données plus tôt pour expliquer les bienfaits de l'ASMR pour se relaxer et s'endormir. Il explique comment chaque type de déclencheur peut être produit et utilisé pour diminuer le stress et s'apaiser. Florian a non seulement passé des années à créer des vidéos ASMR, mais il a également pris en compte les retours des spectateurs. Il comprend à quel point l'ASMR est important et utile aux autres, et sait comment créer les meilleurs déclencheurs auxquels tout le monde, ou presque, est réceptif.

La troisième partie du livre est le sommet de la pyramide et présente la large expansion de l'ASMR et son avenir. Jadis, l'ASMR était presque un « secret » au sein d'une communauté

restreinte, mais ce temps est désormais révolu. Florian fait état de la représentation de l'ASMR dans les médias et de sa démocratisation notamment par le biais de célébrités et de la publicité. Le futur de l'ASMR passera peut-être par la réalité virtuelle, la monétisation, une incorporation dans d'autres formes d'art ou des spas ASMR sans rendez-vous. Florian met en lumière le potentiel de l'ASMR pour s'installer durablement dans nos sociétés en infiltrant toutes les facettes de notre culture et notamment celles qui concernent le bien-être.

Les artistes ASMR tels que Florian sont des pionniers et des chercheurs. Leurs efforts et leurs productions vidéo ont dévoilé les déclencheurs spécifiques et la façon dont l'ASMR pouvait venir en aide aux gens. Le monde possède à présent une nouvelle technique de relaxation qui est adoptée, utilisée et adorée par de plus en plus de personnes. Les futures applications de l'ASMR dans le domaine du bien-être sont pleines de promesses, et je suis extrêmement reconnaissant envers les vidéos ASMR et leurs créateurs d'avoir initié cette nouvelle révolution de la relaxation. Ce livre est une autre formidable contribution de l'un de ses vidéastes.

Dr Craig Richard
Auteur du livre *Brain Tingles*
Fondateur du site ASMRUniversity.com
Professeur à l'université Shenandoah (États-Unis)

*Papa, ce livre t'est dédié car c'est grâce à toi
que j'ai offert un soir d'hiver mes premiers
chuchotements à la nuit.*

Introduction

Bienvenue au pays des murmures

Chère lectrice, cher lecteur,

Bienvenue dans un univers façonné de murmures et de sons relaxants. Si tu y es sensible, et que tu mets un pied dans la communauté ASMR, tu risques de ne jamais plus la quitter. (Je me permets de tutoyer les lectrices et les lecteurs de cet ouvrage, car j'évolue dans un monde où la proximité et la simplicité ont une grande importance et que le tutoiement est d'usage dans la communauté ASMR.) Pour moi, tout a commencé il y a quatre ans. C'était un soir d'hiver, au mois de janvier de l'année 2015. J'avais travaillé pendant plusieurs heures sur une session de musique dans mon *home studio*. Cela faisait déjà quelque temps que je regardais des vidéos ASMR sur Internet pour atténuer le stress, et l'idée m'est venue de tourner une vidéo à mon tour. Étant chanteur et musicien, j'avais déjà à disposition

les micros nécessaires, et l'expérience de tourner avec des micros et une caméra m'intriguait. Il existait alors une petite communauté francophone autour de l'ASMR, mais je ne m'attendais pas à trouver une audience sur YouTube qui, jour après jour, allait prendre autant d'importance dans ma vie. À cette époque, j'étais loin d'imaginer l'impact que certains sons, dont le chuchotement, peuvent avoir sur le cerveau humain. D'autant que, nous le verrons, il est très difficile de poser des mots sur cette sensation physique et de la décrire aux personnes qui ne l'ont jamais ressentie. En effet, il y a ceux qui y sont sensibles et ceux qui ne connaîtront jamais l'ASMR. Dès la première vidéo mise en ligne, un lien s'est créé entre des personnes anonymes sur Internet à la recherche d'apaisement et de relaxation et le youtubeur que j'étais en train de devenir. En quatre ans, la communauté a grandi et s'est diversifiée.

Quand je me suis lancé dans cette aventure, je pense très sincèrement avoir sous-estimé les enjeux et surtout la puissance de cet outil qui est un mode de narration extraordinaire. C'est un phénomène qui a également échappé à la science qui ne s'y est penchée que très récemment alors que cette communauté occupe désormais une place importante sur Internet. Je ne me doutais pas un seul instant que les médias allaient s'emparer de ce sujet pour le décortiquer sans le comprendre totalement et que les journalistes viendraient se documenter en frappant à ma porte, qu'un grand musée parisien voudrait diffuser une vidéo ASMR lors d'une exposition ou encore que j'allais me retrouver sur la scène d'un Opéra national pour... chuchoter. Derrière la médiatisation

fulgurante d'un phénomène encore incompris se cache bien évidemment l'envie d'explorer un mécanisme cérébral que l'on ne maîtrise pas et dont on peut difficilement tracer les contours.

Aujourd'hui, il me paraît opportun de faire connaître cette méthode de relaxation très simple à mettre en place, si l'on y est sensible. Ce livre est un témoignage mais aussi un état des lieux de ce que l'on sait sur l'ASMR. Tu y trouveras de très nombreux liens vers des vidéos et des pistes audio, afin que tu puisses réellement expérimenter ce monde de douceur. D'ailleurs, j'ai tenu à donner la parole à plusieurs personnes pour offrir un regard à la fois plus précis et aussi plus riche sur l'ASMR. C'est également un outil pour parvenir à un mieux-être qui permet réellement d'améliorer son quotidien et de s'ouvrir au monde. Ma chaîne YouTube, « Paris ASMR », m'a permis de faire des rencontres très enrichissantes pour comprendre l'ASMR et de partager un espace d'expérimentation sonore et visuelle avec les auditeurs de vidéos ASMR. Bien sûr, ici, je vais simplement raconter mon histoire, partager mon point de vue et mes intuitions, la science n'étant pour l'heure pas en mesure de formuler de théorie, mais il me semblait très important de mettre à l'honneur cette merveilleuse communauté dont je ne suis qu'un petit maillon. Mes chuchotements ne sont qu'une goutte d'eau dans l'océan des milliers de vidéos ASMR qui naissent chaque jour sur YouTube. La magie de cette communauté, c'est que tout le monde peut en faire partie, tout le monde peut s'essayer à l'ASMR, tout le monde peut choisir de publier une vidéo.

Ce livre est donc l'histoire d'une méthode de relaxation mais aussi d'un lieu virtuel (et parfois réel !) où il fait bon se réfugier pour ressentir l'ASMR et retrouver une communauté de personnes qui laissent les chuchotements les mener vers les limbes du sommeil, et sont portées par la douceur humaine et la bienveillance.

**Retrouve la chaîne
Youtube de Flo
en scannant le QR code
ci-contre.**




Une lecture interactive !


Au fil des pages, tu pourras découvrir des QR codes et des logos spécifiques pour faire la connaissance d'autres artistes ASMR et découvrir des vidéos exclusives. Pour scanner les QR codes et les logos Marque-Page suis les instructions ci-dessous.

Comment utiliser l'application Marque-Page ?

1. Télécharger l'application*

sur  ou 

2. Ouvrir l'application

3. Scanner la/les page(s) où le logo  ou le QR code apparaît

* Hélas, l'application Marque-Page ne fonctionne pas avec  Windows Phone



Avec ce livre découvre 17 vidéos :

- Les chuchotements de Paris ASMR, p. 84
- Le *tapping* sur bois de Made in France ASMR, p. 87
- Le *tapping* de Rendez-vous ASMR, p. 88
- Les *sticky fingers* de L'instant détente, p. 89
- Le *scratching* de Natalia ASMR France, p. 90
- Les *crinkles* de ASMR Zeitgeist, p. 92
- Le *squishing* de Paris ASMR, p. 93
- Le son des flacons de Sandra ASMR, p. 94
- Les sons du papier de Pastille ASMR, p. 96
- La magie des sons d'une trousse de Kay ASMR, p. 97
- Le *brushing* de Hermetic Kitten ASMR, p. 99
- Le son des ciseaux de Nicolasmrelaxation, p. 101
- Le massage des oreilles de Roxane ASMR, p. 103
- Le son du clavier de Paris ASMR, p. 104
- Les bruits de bouche de Dolce Romy ASMR, p. 105
- Le *role play* de L'Apaisé ASMR, p. 108
- La compilation de 22 chaînes dédiées à l'ASMR réalisée par Mr Discreit, p. 109

Sans l'application Marque-page, tu peux également accéder aux vidéos directement via le lien suivant :

<http://blog.editionsleduc.com/asmr.html>



Retrouve également 5 enregistrements audio de Paris ASMR :

- Une série de sons déclencheurs pour identifier ceux que tu trouves agréables et relaxants avec Paris ASMR, p. 63
- Un exercice de sophrologie rien que pour toi, p. 117
- Un exercice de méditation ASMR pour t'exercer à la pleine conscience, p. 123
- Des affirmations positives à écouter pour t'en imprégner et vivre en mode positif, p. 126
- Une visualisation puissante pour te relaxer en profondeur, p. 128

Sans l'application Marque-page, tu peux également accéder aux enregistrements directement via le lien suivant :

<http://blog.editionsleduc.com/asmraudio.html>

Partie 1

Comprendre l'ASMR

CHAPITRE 1

METTRE DES MOTS SUR UNE SENSATION

AU COMMENCEMENT ÉTAIT LE VERBE

Le 29 octobre 2007, un internaute anonyme sous le pseudo « okaywhatever51838 » lance une discussion sur le forum américain steadyhealth.com, sous le titre « Weird Sensation Feels Good¹ » (« Agréable et étrange sensation »). Il explique que depuis qu'il est tout petit, il trouve agréable que quelqu'un lui fasse la lecture à voix douce ou lui caresse du bout des doigts la paume des mains. Sa publication est comme un appel à témoins. Très vite, les réponses s'accumulent et nombreux sont les internautes qui partagent l'expérience de cette sensation sans pour autant savoir la nommer. On parle alors d'« orgasme cérébral » ou de cette « sensation sans nom » (*the unnamed feeling*). Très rapidement, quelques participants au forum créent une page Facebook ainsi que le premier blog communautaire autour de l'ASMR (« *The unnamed feeling* »).

1. <https://www.steadyhealth.com/topics/weird-sensation-feels-good>

Aujourd'hui encore, l'ASMR est très souvent mal comprise. À lire les articles publiés sur le Web, on ne sait plus si l'on parle d'une communauté, de vidéos, d'une liste de sons, de youtubeurs publiant des vidéos. En réalité, ces quatre lettres désignent uniquement une sensation physique déclenchée par divers stimuli qui sont majoritairement sonores ou visuels mais qui impliquent aussi les autres sens. Rien de plus ! Tu l'auras compris, décrire une sensation physique sera fatalement réducteur. Est-il vraiment possible de choisir les mots les plus justes pour décrire la sensation de faim, le chaud, le froid sans jamais l'avoir ressenti ? Et qu'en est-il de la douleur ? De l'orgasme ? De l'angoisse ? Sans en faire l'expérience, il sera très compliqué d'appréhender l'ASMR. Les mots seront toujours approximatifs, ou tout du moins subjectifs, et nous verrons que les internautes utilisent des termes différents pour décrire la manière dont ils ressentent l'ASMR.

HISTOIRE DE QUATRE LETTRES

ASMR pour « Autonomous Sensory Meridian Response » désigne la « réponse autonome des méridiens sensoriels ». C'est Jennifer Allen, écrivaine spécialisée dans le bien-être, qui a inventé ce curieux sigle. C'est également elle qui a créé la première page Facebook consacrée à l'ASMR, en 2010, ainsi que le site Internet « The ASMR Research », aujourd'hui inactif. Ces quatre lettres définissent une sensation de chaleur, douce et agréable, mêlée de frissons, voire de picotements localisés au niveau du crâne, du cuir chevelu, parfois des épaules, et qui peut descendre jusque dans la

colonne vertébrale. Cette sensation est absolument universelle dans la mesure où elle peut être ressentie autant par les hommes que par les femmes quel que soit leur âge, même si certaines personnes n'y sont pas sensibles et ne peuvent que difficilement appréhender cette sensation. Jennifer Allen a choisi une dénomination neutre qui sonne comme un terme du jargon médical :

- « Autonomous » fait référence au fait que cette sensation s'active seule, sans réelle volonté, et de manière différente en fonction des individus ;
- « Sensory » rappelle l'idée qu'une sensation physique est produite par divers stimuli sonores, visuels, tactils, olfactifs, voire gustatifs ;
- « Meridian » est lié à l'idée que cette sensation est agréable, culminante et profondément relaxante ;
- « Response », enfin, pose le principe d'une réaction du corps, d'un effet sur le corps.

UNE MANIÈRE DE SE CONNECTER AU MONDE

À titre personnel, j'ai voulu humaniser le terme « ASMR » en parlant d'une « approche sensorielle du monde par la relaxation ». Même si ce sigle désigne uniquement une sensation physique, j'aime à penser que l'ASMR augmente notre faculté de contempler le monde, de s'offrir à lui. C'est une sensation qui nous connecte mieux à l'instant présent et nous rend davantage disponibles pour être à l'écoute de notre

environnement tout autant que de notre corps. Certes, l'ASMR permet de mieux parvenir à dormir, mais elle a aussi cette fonction quasi hypnotique d'attirer notre conscience vers l'entièreté d'un moment, aussi simple soit-il. C'est comme si notre cerveau débranchait tous les réseaux annexes et inutiles à la contemplation de l'instant présent. De manière naturelle, les idées négatives et les pensées intempestives ne parviennent plus à l'esprit, le stress diminue, et un grand sentiment de sécurité et de confort s'installe.



Felice, chaîne YouTube **« Pastille ASMR »**

« Je considère l'ASMR comme le réveil en nous d'un lien très ancien, très intime et très simple avec notre environnement, un lien que notre société occidentale a malheureusement mis de côté, mais que l'on retrouve dans certaines sociétés animistes, ou en Extrême-Orient par exemple. Chaque élément naturel – animal, plante, pierre, rivière... et nous, êtres humains ! – a une âme, mais aussi chaque objet, qui porte les traces de ceux qui l'ont fabriqué, utilisé, aimé... Dialoguer avec cette « âme » au travers de vidéos ASMR nous apporte une grande plénitude, comme une évidence que l'on aurait oubliée. Le calme intérieur qui en découle est intense. J'ai été agréablement surprise de m'apercevoir que mes vidéos pouvaient être plus qu'une distraction pour ceux qui les regardaient : pour certains, elles sont une véritable aide pour traverser des périodes de stress, de maladie, de déprime. Je me sens une responsabilité envers ma communauté et ce lien compte beaucoup pour moi. »



CHAPITRE 2

SUR QUOI S'APPUIE L'ASMR ?

L'ASMR ET LES CINQ SENS

Lorsque l'on présente l'ASMR dans la presse, on parle constamment de stimuli sonores. Cela vient du fait que l'on considère avant tout la manière de « consommer » des vidéos ASMR sur YouTube. Ainsi, on pense automatiquement aux spectateurs qui s'endorment en regardant des vidéos ASMR. L'état profond de relaxation qu'ils ressentent alors les amène à un moment donné à fermer les yeux car leurs paupières s'alourdissent. Ainsi, ils peuvent rester toute une nuit en dormant avec des sons dans leurs écouteurs.

Mais n'oublions pas que l'ASMR n'est pas née sur YouTube et qu'elle a existé depuis la nuit des temps et dans diverses cultures. YouTube n'est qu'un outil pour la ressentir mais n'en recèle pas les fondements.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Je me relaxe grâce à l'ASMR
Florian Boullot



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E