



L'ASMR, de l'art 2.0 ?

Clémence Roué et Matthieu Prieur

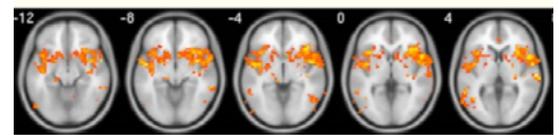
L'**ASMR**, ou Autonomous Sensory Meridian Response, serait un phénomène capable d'impacter notre cerveau, de telle sorte à provoquer des effets relaxants identiques à ceux que l'on éprouve en regardant un tableau artistique ou en écoutant un orchestre jouer.

Mais alors qu'est ce que c'est ?

C'est une technique de relaxation par stimulation des sens, le plus souvent **auditif** et **visuel**.

Sur Youtube, le phénomène s'expand depuis 2010.

Il y en a plusieurs vidéos différentes : Chuchotements, tapotements (tapping), mouvements lents, bruits de mastication...

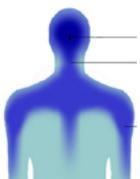


Les voies neuronales impliquées :
circuit de la **récompense**, des **émotions** et de la **motivation**

- Noyau accumbens.
- Insula.
- Cortex somato-sensoriel.
- Cortex préfrontal médian (ocytocine).

➔ Ressemble à l'activation dans les liens sociaux ou le frisson musical.

L'ASMR apporte une sensation de fourmillement, un frisson de plaisir qui naît au niveau de la nuque et descend le long de la colonne vertébrale.



L'ASMR, une source de bien-être semblable à l'art

Il y a une corrélation émotionnelle et physiologique : Augmentation rythme cardiaque, augmentation de la conductivité de la peau.

ASMR atténuerait les insomnies, les migraines et la douleur chronique, ainsi elle permettrait de lutter contre l'anxiété et la dépression.

Références:

An fMRI investigation of the neural correlates underlying the autonomous sensory meridian response (ASMR) Bryson C. Lochte, 1 Sean A Guillory, 1 Craig A. H. Richard, 2, * and William M. Kelley 1

Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state Emma L. Barratt, Nick J. Davis

More than a feeling: Autonomous sensory meridian response (ASMR) is characterized by reliable changes in affect and physiology Giulia Lara Poerio ,Emma Blakey,Thomas J. Hostler,Theresa Veltri

Valtakari NV, Hooge ITC, Benjamins JS, Keizer A. An eye-tracking approach to Autonomous sensory meridian response (ASMR): The physiology and nature of tingles in relation to the pupil.2019 Dec.

Fredborg BK, Champagne-Jorgensen K, Desroches AS, Smith SD. An electroencephalographic examination of the autonomous sensory meridian response (ASMR). Conscious Cogn. 2021 Jan

Prêt à tenter l'expérience ? Cliquez !



Pour en savoir plus :

