

**ASMR,**  
la pratique que  
TikTok murmurerait  
à l'oreille  
des ados...



# C'EST QUOI L'ASMR ?

## L'ASMR

(Autonomous Sensory Meridian Response) est une sensation de picotement agréable déclenchée par **certains sons** ou images.

La génération Alpha vous dira que c'est « **satisfaisant** ».



# PETITS BRUITS, VRAIS EFFETS ?

Née aux États-Unis, l'ASMR séduit de plus en plus de jeunes.

Elle est déclenchée par tous ces **petits sons** :

- + chuchotements
- + tapotements ou frottements
- + légers grattages
- + textures sonores (papier bulle, pinceaux, etc.)

...tellement agaçants pour les adultes,

...que les ados, eux.elles, trouvent **apaisants, réconfortants.**



Sur TikTok, **les vidéos d'ASMRtistes** qui promettent relaxation, **détente profonde** voire endormissement, fleurissent.

La **RTS** a d'ailleurs consacré un épisode entier à ce phénomène dans *CQFD*, *La science du bonheur*, en février dernier.



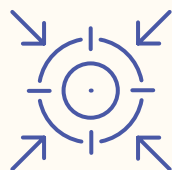
# ET SI ON DÉBRANCHAIT NOS ÉCOUTEURS ET ON SE CONNECTAIT À SOI-MÊME ?

Pas d'ASMR chez SEVE Suisse mais une **pratique de l'attention (PA)** avant chaque dialogue philosophique.

Bien accueillie par les enfants et les jeunes, voire plébiscitée, elle aide à :



se **calmer**



renforcer sa  
**concentration**



développer  
**son écoute**



# ALORS, ASMR OU PA(S) ?

	ASMR	Pratique de l'attention (PA)
DÉFINITION	Réaction sensorielle agréable à certains sons.	Attention portée à l'instant présent, sans jugement.
OBJECTIFS	Détente, plaisir, sommeil.	Gestion des émotions, meilleure concentration.
PRATIQUE	Vidéos, écoute passive.	Observation active de la respiration.
EFFORT MENTAL	Faible.	Soutenu mais accessible.
VALIDATION SCIENTIFIQUE	En cours : effets positifs mais à court terme.	Fortement étudiée. Efficacité démontrée et documentée.
CONTRE-INDICATIONS	Misophonie.	Aucune.



# EN RÉSUMÉ

## Des points communs :

- + Apaisement
- + Réduction du stress
- + Accessibles à tous.toutes

## Des différences notables :

L'ASMR est une **pratique passive** et sensorielle, souvent utilisée comme loisir ou rituel du soir.

La PA entraîne à focaliser **activement** et maintenir **intentionnellement** l'attention sur un objet sensoriel et se pratique seul.e ou à plusieurs.



# POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?

Selon la très intéressante *Étude Jeunesse de Pro Juventute (nov 2024)*, réalisée auprès de jeunes âgés de 14 à 25 ans :

**30 %** des jeunes se déclarent souvent **fatigués** ou épuisés.

Pour **45,6 %** d'entre eux.elles, cela se manifeste par de **l'agressivité** et une **moins bonne concentration** à **31,9 %**.

L'engouement pour l'ASMR est sans doute révélateur d'un besoin chez les ados.

La **PA** peut être alors une **réponse efficace** à ce mal-être diffus.

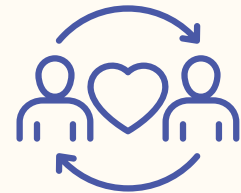


Chez **SEVE Suisse**, nous croyons à l'importance d'une **présence attentive** pour :



Mieux  
gérer ses  
émotions

Mieux  
apprendre



Bien vivre  
avec les  
autres

La PA est un **outil simple et précieux** pour aider les jeunes à naviguer dans un environnement ultra-stimulant.





# ATELIERS DE DIALOGUE PHILOSOPHIQUE

précédés de pratique de l'attention  
pour les enfants et adolescent.e.s

---

Likez



Commentez



Partagez



[www.sevesuisse.org](http://www.sevesuisse.org)