INTERVIEW EXCLUSIVE

BEBOODA PRÉSENTE

Et si le son pouvait *transformer votre corps ?*

Ondes cérébrales, fréquences et vibrations : ce que la science découvre sur le pouvoir extraordinaire des sons

Alex Michel

COMPOSITEUR · CHERCHEUR DU SON · FONDATEUR DE MENTAL WAVES

BE ▶ BOODA

DANS CETTE INTERVIEW

Ce que vous allez découvrir

Compositeur et chercheur du son, Alex Michel a traversé une dépression avant de faire des fréquences sonores sa méthode de reconstruction, puis son métier. Il publie Le pouvoir extraordinaire des sons après près de vingt ans de recherche.

🌊 **LA DÉPRESSION SOIGNÉE PAR LE SON**
Comment il a remplacé la médication chimique par des fréquences sonores, jusqu'à en faire une méthode accompagnant aujourd'hui des milliers de personnes.

🧠 **LES CINQ ÉTATS DE L'ONDE CÉRÉBRALE**
Gamma, bêta, alpha, thêta, delta : comprendre ce qui se joue dans votre cerveau à chaque instant de votre journée.

🎧 **LES BATTEMENTS BINAURAUX**
La découverte qui permet de piloter les ondes cérébrales grâce à deux fréquences légèrement différentes dans chaque oreille.

💧 **LE SON AGIT SUR LE CORPS**
L'eau, les cellules, la douleur : ce que la science documente aujourd'hui sur l'impact physique des vibrations.

🎼 **440 HZ OU 432 HZ ?**
L'histoire du diapason, les mythes à déconstruire, et ce que révèle la cymatique sur la vibration rendue visible.

🔔 **LA POLLUTION SONORE**
Notifications, bruit permanent : pourquoi nous entendons sans arrêt, mais écoutons de moins en moins.

🌿 **3 GESTES POUR SE RECONNECTER AU SON**
Une méthode d'écoute active accessible à tous, sans matériel particulier — à commencer dès ce soir.

L'ESSENTIEL EN UN COUP D'ŒIL

Les grandes idées de l'interview

🌊

LE SON COMME VOIE DE RECONSTRUCTION

Face au deuil, à une séparation et à une dépression, Alex Michel a choisi le son plutôt que la médication chimique — une décision devenue, quatorze ans plus tard, une méthode et un métier.

🧠

LE CERVEAU A SA TÉLÉCOMMANDE

Grâce aux battements binauraux, deux fréquences légèrement différentes dans chaque oreille permettent de guider le cerveau vers un état de conscience précis.

💧

70 % D'EAU, UN FORMIDABLE CONDUCTEUR

Le corps humain, largement composé d'eau, réagit aux vibrations sonores. Le magazine Nature l'a résumé d'une phrase : la musique parle aux cellules.

✨

NI CROYANCE, NI PLACEBO

Deux à trois cents références scientifiques documentent l'impact du son sur le corps, les émotions et le mental dans son livre.

🎼

PAS DE COMPLOT DERRIÈRE LE DIAPASON

Le débat 440 Hz / 432 Hz démystifié : ni invention nazie, ni changement de la résonance de la Terre. Juste une question d'accordage.

🌿

ÉCOUTER, UN GESTE DE SOIN QUOTIDIEN

La finalité n'est pas de ne pas entendre, mais d'écouter — d'être plus sensible à son entourage sonore, dans un monde saturé de notifications.

DANS CET EBOOK

Sommaire

De la dépression à la méthode, du conservatoire à l'électroencéphalogramme : le parcours d'un compositeur devenu chercheur du son, entre rigueur scientifique et spiritualité assumée.

01 Portrait — Qui est Alex Michel ? 5

02 Citations marquantes 6

03 Les 5 enseignements clés 7

04 Infographie — Les cinq états de l'onde cérébrale 8

05 Infographie — Les battements binauraux 9

06 Infographie — Le son agit sur le corps 10

07 Infographie — 440 Hz, 432 Hz et la cymatique 11

08 Infographie — Écouter plutôt qu'entendre 12

09 Infographie — 3 gestes et la méthode d'écoute active 13

10 Interview — Du deuil à la méthode (1/2 & 2/2) 14–15

11 Interview — Ondes cérébrales et battements binauraux (1/2 & 2/2) 16–17

12 Interview — Cellules, douleur et fréquences fantômes (1/2 & 2/2) 18–19

13 Interview — 440/432 Hz, cymatique et gestes du quotidien (1/2 & 2/2) 20–21

14 Ses ressources 22

01 · PORTRAIT

Qui est Alex Michel ?

Alex Michel

COMPOSITEUR · CHERCHEUR DU SON · FONDATEUR DE MENTAL WAVES

Alex Michel grandit dans une famille où la musique occupe une place centrale : son père, critique et analyste musical, l'imprègne de sons dès la grossesse. Inscrit au conservatoire dès l'âge de huit ans (piano, solfège), il découvre à douze ans la synthèse sonore et s'oriente vers la musique assistée par ordinateur et le sound design. Sa trentaine est marquée par plusieurs épreuves : le deuil de son père, une séparation, une dépression. Plutôt que de poursuivre la médication chimique prescrite par son psychiatre, il choisit de se tourner vers le son. Cette expérience fondatrice donne naissance, il y a quatorze ans, à Mental Waves, méthode devenue la Musique Énergétique et Vibratoire, aujourd'hui utilisée dans plusieurs pays et intégrée à des dispositifs de stimulation sensorielle. En 2026, il publie *Le pouvoir extraordinaire des sons* (Le Courrier du Livre, éditions Guy Trédaniel), fruit de près de vingt ans de recherche en neuroacoustique, psychoacoustique et bioacoustique.

SON BASCULEMENT

Le deuil de son père, une séparation et une dépression traitée par des médicaments aux effets secondaires lourds. Plutôt que la médication chimique, il choisit le son comme voie de reconstruction.

SES OUTILS

Électroencéphalogramme, micros de contact, hydrophones, géophones pour mesurer les champs telluriques. Une approche qui allie mesure scientifique et dimension spirituelle assumée.

SA MÉTHODE

Née des battements binauraux (Gerald Oster, Robert Monroe), affinée par quatorze ans de recherche pour fonctionner sans casque, à travers des générateurs sonores qu'il a développés lui-même.

SA CONVICTION

Le son agit à tous les niveaux — mental, physique, émotionnel, énergétique. Ni croyance ni effet placebo : une matière étudiée, documentée, mesurable.

02 · CITATIONS MARQUANTES

Ses mots qui restent

> *Il y avait vraiment de la science derrière ça. Ce n'était pas une croyance, ni un effet placebo.*
>
> ALEX MICHEL — SUR SA RECONSTRUCTION PAR LE SON

> *La musique parle aux cellules.*
>
> MAGAZINE NATURE — CITÉ PAR ALEX MICHEL

> *C'est un peu comme si on avait une télécommande du cerveau pour mieux dormir, pour mieux réfléchir, pour soulager la douleur.*
>
> ALEX MICHEL — SUR LES BATTEMENTS BINAURAUX

> *Ce n'est pas une métaphore, ce n'est pas une croyance. De plus en plus d'études démontrent que le son, les fréquences, ont un réel impact.*
>
> ALEX MICHEL

> *Nous n'avons pas une fréquence. Nous sommes une symphonie de fréquences.*
>
> ALEX MICHEL — SUR L'IDÉE DE « MONTER EN VIBRATION »

> *La finalité n'est pas de ne pas entendre, mais d'écouter — d'être plus sensible à son entourage.*
>
> ALEX MICHEL — MESSAGE FINAL

03 · À RETENIR

Les 5 enseignements clés

01

LE SON AGIT À TOUS LES NIVEAUX

Mental, physique, émotionnel, énergétique — et pour certains, spirituel. Les traditions ancestrales l'ont toujours pressenti ; la science commence à le documenter.

02

LES BATTEMENTS BINAURAUX PILOTENT LES ONDES CÉRÉBRALES

Deux fréquences légèrement différentes dans chaque oreille, et le cerveau calcule un écart qui correspond à un état de conscience précis.

03

LE CORPS, À 70 % D'EAU, EST UN FORMIDABLE CONDUCTEUR

L'eau et les os transmettent les vibrations sonores. Le magazine Nature a même titré que la musique parle aux cellules.

04

440 HZ OU 432 HZ : PAS DE COMPLOT, JUSTE UN ACCORDAGE

Les fréquences influencent notre lien au vivant, sans mythe ni magie — la science documente, entre autres, leur effet sur les végétaux.

05

ÉCOUTER, PLUS QU'ENTENDRE, EST UN GESTE DE SOIN

Face à la pollution sonore du quotidien, réapprendre à écouter — la nature, les silences, les bons sons — devient un acte accessible à tous.

04 · INFOGRAPHIE

Les cinq états de l'onde cérébrale

Grâce à l'électroencéphalogramme, inventé il y a plus de cent ans, la science a identifié cinq grandes familles d'ondes cérébrales. Chacune correspond à un état de conscience précis.

⚡ **GAMMA**

Éveil extrême, forte réflexion, concentration en mode focus. Des recherches suggèrent qu'une stimulation à 40 Hz pourrait ralentir certains processus du vieillissement cérébral.

☀️ **BÊTA**

L'état de veille et de concentration ordinaire — probablement l'état dans lequel se trouve votre cerveau en ce moment, en train de lire ces lignes.

🌿 **ALPHA**

L'état de relaxation, un peu magique, de la détente — celui d'une balade en montagne ou d'une lecture tranquille.

🌙 **THÊTA**

L'état crépusculaire entre veille et sommeil — celui d'un bon hypnothérapeute qui sait l'induire pour permettre de communiquer avec son inconscient.

💤 **DELTA**

Le sommeil profond. L'activité cérébrale la plus lente des cinq états identifiés.

💡 *Le moine bouddhiste Mathieu Ricard a été testé à de nombreuses reprises par électroencéphalogramme : les chercheurs ont observé qu'il atteignait l'état méditatif plus rapidement que la moyenne.*

05 · INFOGRAPHIE

Les battements binauraux

Une découverte vieille de plusieurs décennies, à la base de la méthode d'Alex Michel : deux fréquences, deux oreilles, et un cerveau qui fait le calcul.

> *C'est un peu comme si on avait une télécommande du cerveau pour mieux dormir, pour mieux réfléchir, pour soulager la douleur.*
>
> ALEX MICHEL

LA DÉCOUVERTE

Gerald Oster, physicien
Il identifie qu'en écoutant une fréquence dans une oreille et une autre dans l'autre, le cerveau calcule la différence entre les deux.

Robert Monroe, ingénieur du son
Il développe ce principe et dépose la marque HemiSync : des musiques qui calibrent les ondes cérébrales sur différents niveaux de conscience.

L'EXEMPLE CONCRET

150 Hz à droite, 155 Hz à gauche
Le cerveau perçoit la différence : 5 Hz. Une fréquence qui correspond aux ondes delta, celles du sommeil profond.

Une technique archaïque
Les battements binauraux nécessitent un casque pour fonctionner. Alex Michel a développé ses propres générateurs sonores pour recréer l'effet sans casque.

💡 *Une gamme d'ondes moins connue, le SMR (Sensory Motor Rhythm), proche de l'alpha, est associée à un état de relaxation profonde — notamment généré par le ronronnement du chat.*

06 · INFOGRAPHIE

Le son agit sur le corps

Ce n'est ni une métaphore ni une croyance : de plus en plus d'études documentent l'impact physique et neurologique des vibrations sonores.

💧 UN CORPS CONDUCTEUR

Constitué à 70 % d'eau, un conducteur extrêmement puissant pour les vibrations — les os aussi. Le magazine *Nature* a titré que la musique parle aux cellules.

🔬 LES CELLULES ET LA DOULEUR

Les travaux de Fabien Maman, menés avec un chercheur du CNRS, ont cartographié des cellules cancéreuses diminuant sous l'effet d'une fréquence spécifique.

🎯 CONCENTRATION ET TDAH

Il y a huit ou neuf ans, Alex Michel a composé des musiques pour des enfants souffrant de TDAH, les aidant à ralentir, se concentrer et travailler plus longtemps.

👂 LES ACOUPHÈNES

Une fréquence fantôme générée par le cerveau, différente pour chaque personne — un vrai bug neurologique, que l'on peut apprendre à masquer ou à apprivoiser.

💡 *Un être humain entend entre 20 Hz et 20 000 Hz. Au-delà et en-dessous, ce sont les infrasons et les ultrasons, inaudibles pour nous mais perçus par de nombreux animaux.*

07 · INFOGRAPHIE

440 Hz, 432 Hz et la cymatique

Un débat qui circule beaucoup sur Internet — et beaucoup de fausses citations avec lui. Voici ce qui est documenté, et ce qui ne l'est pas.

🎻 POURQUOI UN ACCORDAGE STANDARD ?

Tout musicien s'accorde sur le « la » du diapason pour éviter la cacophonie. Le 440 Hz est la norme ISO depuis 1975 — une norme nécessaire, pas un choix idéologique.

❌ LES MYTHES À DÉCONSTRUIRE

Mozart n'a jamais composé en 432 Hz. Le 440 Hz n'est pas une invention nazie. La résonance de Schumann, fréquence de la Terre, n'a pas changé. Beaucoup de fausses citations circulent, y compris attribuées à Tesla ou Einstein.

🌱 CE QUI EST DOCUMENTÉ

Le 432 Hz est plus proche du nombre d'or. Des tests sur des végétaux montrent qu'ils se développent différemment selon la fréquence de la musique diffusée à côté d'eux.

🌀 LA CYMATIQUE

Rendre visible la vibration sonore. Ernst Chladni, violoniste, observe que de la poudre sur une plaque vibrante forme des motifs proches de mandalas. Alex Michel crée lui-même des œuvres cymatiques, vibrations sur l'eau photographiées.

💡 *Il n'y a pas de complot derrière le 440 Hz. Ce qui compte surtout, c'est d'écouter des fréquences différentes : on ressent des choses différentes selon l'accordage.*

08 · INFOGRAPHIE

Écouter plutôt qu'entendre

Nous entendons en permanence, mais écoutons rarement. Un environnement sonore de plus en plus agressif sollicite notre système nerveux sans qu'on en ait conscience.

🔔 UNE POLLUTION SONORE CALIBRÉE

1. Les sons ambiants des casinos sont conçus pour stimuler le cerveau et retenir l'attention plus longtemps.
2. Les notifications de téléphone sont calibrées pour capter l'attention sans arrêt — des sons volontairement agressifs.
3. Reprendre conscience de ces sons, c'est déjà reprendre la main sur son oreille et sur son attention.

🌿 REVENIR AUX SONS DE LA NATURE

La mer, une rivière, la pluie sur un toit, le vent dans les arbres. Le cerveau préfère les sons changeants aux sons répétitifs. Vingt minutes dans la nature suffisent à faire baisser le niveau de cortisol. Pour ceux qui ne peuvent pas sortir, Alex Michel propose des enregistrements de nature, réalisés en *field recording* avec des micros professionnels.

💡 *Le bruit de la mer génère un bruit blanc et un bruit rose : un son qui couvre tout le spectre sonore et qui, n'étant jamais parfaitement régulier, agit comme un masque auditif appréciable par le cerveau.*

09 · INFOGRAPHIE

3 gestes et la méthode d'écoute active

Pas besoin de matériel particulier pour commencer. Trois gestes simples, et une méthode d'écoute active en quatre étapes.

🌙

LE SOIR

Éteindre les notifications et écouter une musique douce, sans paroles, pendant vingt minutes.

☀️

LE MATIN

Avant d'ouvrir son téléphone, prendre quelques minutes pour écouter les sons autour de soi.

🎧

EN TRAVAILLANT

Remplacer la radio par une musique instrumentale à tempo lent.

🧘 **LA MÉTHODE D'ÉCOUTE ACTIVE — 20 MINUTES**

1. S'installer confortablement, yeux fermés, sans distraction. 2. Choisir une intention en une phrase : « je veux me détendre », « j'ai besoin de me concentrer », « je veux mieux dormir ». 3. Écouter sans analyser, laisser le son faire son travail. 4. Rester quelques instants en silence après l'écoute, et observer ce qui a changé dans le corps et l'état intérieur.

💡 *Dans son livre, Alex Michel propose cinq sons de base accessibles par QR code : ondes alpha (détente), ondes thêta (introspection le soir), 639 Hz (apaiser les tensions relationnelles), 2 675 Hz (booster l'énergie) et 7,83 Hz, la résonance de Schumann, pour s'ancrer à la Terre.*

10 · INTERVIEW — 1/2

Du deuil à la méthode

Sarah Diviné interroge Alex Michel sur ses débuts dans la musique, et sur le moment où le son est devenu, pour lui, bien plus qu'une passion.

Q SARAH DIVINÉ

Tu as grandi dans une famille où la musique occupait une place centrale. Penses-tu que ton âme a choisi ce moment et cette famille pour naître dans cette musicalité ?

R ALEX MICHEL

Si mon âme a choisi, je ne saurais le dire — je n'ai jamais réussi à faire de régression, même si je m'intéresse à l'hypnose spirituelle. Mais ce qui est certain, c'est que j'ai toujours baigné dans la musique, même dans le ventre de ma mère : mon père en écoutait énormément, et le fœtus est très sensible aux vibrations, c'est aujourd'hui bien documenté. On m'a inscrit tôt au conservatoire, piano et solfège. Fait amusant : je suis né le 8 janvier 1975, exactement le jour où le 440 Hz a été homologué norme ISO.

Q SARAH DIVINÉ

Le son a aussi été une ressource dans une période plus difficile de ta vie ?

R ALEX MICHEL

Oui. Il y a eu le deuil de mon père, une séparation, et beaucoup d'autres choses que je n'ai pas toutes écrites dans le livre. Tout ça m'a fait tomber en dépression. Un psychiatre m'a prescrit antidépresseurs, anxiolytiques, somnifères — avec les effets secondaires qu'on connaît. Je me suis alors tourné vers ma passion, le son, comme alternative.

> *« J'avais envie de ne plus prendre de médication chimique. Je me suis tourné vers ma passion, le son, vers les vibrations, parce que ça m'a permis de beaucoup faire d'introspection. »*
>
> ALEX MICHEL

10 · INTERVIEW — 2/2 (SUITE)

Du deuil à la méthode

Q SARAH DIVINÉ

Comment expliques-tu que le son agisse concrètement sur le corps ?

R ALEX MICHEL

La musique n'est rien d'autre qu'une succession de sons, et le son génère des vibrations, acoustiques et mécaniques, qui ont un impact sur le vivant. Le corps humain est constitué à 70 % d'eau, un conducteur de vibrations extrêmement puissant — les os aussi. Ce qui est fascinant, c'est que le magazine *Nature*, la revue scientifique la plus reconnue au monde, a récemment titré que la musique parle aux cellules. Ce n'est pas une métaphore ni une croyance : de plus en plus d'études démontrent que le son a un réel impact.

Q SARAH DIVINÉ

Ta méthode se distingue de l'approche plus globale de nombreux musicothérapeutes ?

R ALEX MICHEL

Oui, je décortique la musique de manière presque chirurgicale : ce sont les sons qui l'accompagnent qui ont, selon moi, plus d'incidence que la mélodie ou le rythme eux-mêmes. On dit que la musique adoucit les mœurs — c'est vrai, mais elle peut aussi donner de l'entrain ou rendre triste. C'est pour ça qu'au cinéma, on ne mettrait jamais une musique d'horreur sur une comédie.

> *La musique parle aux cellules. Ce n'est pas une métaphore, ce n'est pas une croyance.*
>
> MAGAZINE NATURE — CITÉ PAR ALEX MICHEL

💡 *Dans son livre, Alex Michel cite entre deux et trois cents références scientifiques pour documenter l'impact du son sur le corps, les émotions et le mental.*

11 · INTERVIEW — 1/2

Ondes cérébrales et battements binauraux

Sarah Diviné demande à Alex Michel de démystifier les cinq états de l'onde cérébrale, et le principe qui permet au son de les influencer.

Q SARAH DIVINÉ

Tu parles beaucoup des ondes cérébrales dans ton livre. Peux-tu nous expliquer les cinq états — gamma, bêta, alpha, thêta, delta ?

R ALEX MICHEL

Avec l'électroencéphalogramme, inventé il y a plus de cent ans, on a découvert qu'on génère un micro-courant électrique et des ondes cérébrales, classées selon leur fréquence. Le gamma correspond à l'éveil extrême, la forte concentration. Le bêta, à l'état de veille normal. L'alpha, à la relaxation. Le thêta, à l'état crépusculaire entre veille et sommeil — celui qu'un bon hypnothérapeute sait induire. Le delta, au sommeil profond. Chacun de nous a une dominante à un instant donné, et c'est elle qui indique notre état de conscience.

Q SARAH DIVINÉ

Comment le son permet-il d'agir sur ces états ?

R ALEX MICHEL

Tout part d'une découverte du physicien Gerald Oster : si on écoute une fréquence dans une oreille et une fréquence légèrement différente dans l'autre, le cerveau calcule la différence, et cette différence correspond à une oscillation des ondes cérébrales. Par exemple, 150 Hz à droite et 155 Hz à gauche : le cerveau perçoit 5 Hz, soit une onde delta, celle du sommeil profond. Robert Monroe a développé ce principe à travers sa marque HemiSync.

> *C'est un peu comme si on avait une télécommande du cerveau pour mieux dormir, pour mieux réfléchir, pour soulager la douleur.*
>
> ALEX MICHEL

11 · INTERVIEW — 2/2 (SUITE)

Ondes cérébrales et battements binauraux

Q SARAH DIVINÉ

Les battements binauraux, c'est le principe de base de Mental Waves ?

R ALEX MICHEL

C'était mon point de départ, mais les battements binauraux sont une technique archaïque, qui nécessite un casque pour fonctionner. J'ai développé ma propre approche pour que l'effet fonctionne sans casque, en travaillant sur des générateurs sonores et des modulations plus précises, associées à des principes de psychoacoustique — comme recréer un effet tridimensionnel qui enveloppe complètement l'auditeur.

Q SARAH DIVINÉ

Y a-t-il aussi une onde moins connue, le SMR ?

R ALEX MICHEL

Oui, le Sensory Motor Rhythm, une gamme proche de l'alpha, beaucoup moins connue que gamma ou bêta. On a découvert que le ronronnement du chat génère des ondes SMR, associées à un état de relaxation profonde chez l'être humain. C'est pour ça qu'on parle parfois de ronronthérapie.

Q SARAH DIVINÉ

Tu as aussi travaillé sur des enfants souffrant de TDAH ?

R ALEX MICHEL

Il y a huit ou neuf ans, j'ai composé des musiques pour des enfants avec une prédominance d'ondes bêta rapides, typique du TDAH. Je ne dis jamais que ça fonctionne à cent pour cent, ce serait à la fois prétentieux et mensonger. Mais les retours ont montré que ça les aidait à ralentir, à se concentrer, à travailler plus longtemps.

💡 *L'électroencéphalogramme a été inventé il y a plus de cent ans par un psychiatre allemand. Il mesure les ondes cérébrales via des électrodes posées sur le cuir chevelu.*

12 · INTERVIEW — 1/2

Cellules, douleur et fréquences fantômes

Sarah Diviné pousse Alex Michel sur le terrain le plus scientifique de son travail : les cellules, la douleur, et une curiosité personnelle sur les acouphènes.

Q SARAH DIVINÉ

Il y a des recherches assez impressionnantes sur l'action du son sur les cellules ?

R ALEX MICHEL

Fabien Maman a mené des études, en collaboration avec un chercheur du CNRS, en cartographiant des cellules cancéreuses qui diminuaient sous l'effet d'une fréquence spécifique écoutée pendant un certain temps. Je ne suis ni médecin ni scientifique, je le rappelle toujours, mais c'est documenté. D'autres travaux montrent qu'une stimulation à 40 Hz, la fréquence des ondes gamma, pourrait ralentir certains processus du vieillissement cérébral, avec des pistes intéressantes pour la prévention d'Alzheimer.

Q SARAH DIVINÉ

Et sur la douleur, concrètement ?

R ALEX MICHEL

Par le principe de résonance et de vibration, certaines fréquences soulagent des maux physiques. Ça peut paraître magique, voire fake pour certains, mais c'est étudié. C'est pour ça que j'ai mis un an à écrire mon livre : je voulais y intégrer un maximum de références académiques et scientifiques, pour montrer que ce n'est pas du vent.

> *Je ne suis pas docteur, je ne suis pas scientifique, mais en tout cas, c'est documenté.*
> ALEX MICHEL

12 · INTERVIEW — 2/2 (SUITE)

Cellules, douleur et fréquences fantômes

Q SARAH DIVINÉ

Une question personnelle : d'où viennent les acouphènes ?

R ALEX MICHEL

C'est une fréquence fantôme, générée par le cerveau, différente pour chaque personne. Un vrai bug neurologique. Je propose des sons pour masquer cet artefact, notamment via les ondes alpha, qui peuvent soulager l'anxiété qu'il génère. On peut aussi apprendre à vivre avec, en apprenant à en faire abstraction.

Q SARAH DIVINÉ

Le son des fontaines d'intérieur, ça a un vrai effet alors ?

R ALEX MICHEL

Oui, parce que le son de l'eau brosse plusieurs fréquences à la fois, un peu comme le bruit de la mer, qui génère ce qu'on appelle un bruit blanc ou un bruit rose — un son qui couvre tout le spectre sonore et qui, en plus, n'est jamais parfaitement régulier. Le cerveau préfère ce type de son imprévisible : ça agit comme un masque auditif qui permet de s'isoler du monde.

> *C'est vraiment un bug neurologique. Évidemment, ce n'est pas un petit lutin dans l'oreille qui joue de la trompette.*
>
> ALEX MICHEL — SUR LES ACOUPHÈNES

💡 *Un être humain entend entre 20 Hz et 20 000 Hz. Au-delà et en-dessous, ce sont les infrasons et les ultrasons — inaudibles pour nous, mais perçus par de nombreux animaux.*

13 · INTERVIEW — 1/2

440/432 Hz, cymatique et gestes du quotidien

Sarah Diviné aborde avec Alex Michel le débat sur les fréquences d'accordage, puis lui demande des conseils simples pour se reconnecter au son.

Q SARAH DIVINÉ

On entend souvent qu'il faudrait revenir au 432 Hz plutôt qu'au 440 Hz. Qu'en penses-tu ?

R ALEX MICHEL

Le 440 Hz est un accordage, une norme nécessaire pour que les musiciens s'accordent ensemble — sinon ce serait la cacophonie. Beaucoup de choses fausses circulent sur Internet à ce sujet : que Mozart composait en 432 Hz, que ce serait une invention nazie, ou que la résonance de Schumann aurait changé. Tout ça est faux. Ce qui est documenté, en revanche, c'est que le 432 Hz est plus proche du nombre d'or, et que des tests sur des végétaux montrent qu'ils se développent différemment selon la fréquence de la musique diffusée à côté d'eux.

Q SARAH DIVINÉ

Tu parles aussi de cymatique dans ton travail ?

R ALEX MICHEL

La cymatique rend visible la vibration sonore. Le père de cette discipline, Ernst Chladni, était violoniste : en faisant vibrer une plaque saupoudrée de poudre avec son archet, il a observé des motifs, un peu comme des mandalas. Je crée moi-même des œuvres cymatiques — ce sont des vibrations sur l'eau, photographiées, pas dessinées.

> *Il n'y a pas de complot derrière le 440 Hz. Ce qui est important, c'est surtout d'écouter des fréquences différentes, parce qu'on va ressentir des choses différentes.*
>
> ALEX MICHEL

13 · INTERVIEW — 2/2 (SUITE)

440/432 Hz, cymatique et gestes du quotidien

Q SARAH DIVINÉ

Si une personne stressée n'a pas la possibilité d'aller se promener en pleine nature, que lui conseilles-tu ?

R ALEX MICHEL

Déjà, aller dans la nature, ne serait-ce que pour écouter le bruit des vagues — j'ai la chance d'habiter à côté de la mer, et j'y vais très régulièrement. Pour ceux qui ne peuvent pas s'y rendre, je propose aussi des sons de nature enregistrés en pleine nature avec des micros professionnels, ce qu'on appelle le field recording. Ça peut sembler presque trop simple, un peu gentillet, mais ça a réellement des effets.

Q SARAH DIVINÉ

Un dernier message pour celles et ceux qui nous écoutent ?

R ALEX MICHEL

La finalité, ce n'est pas de ne pas entendre, mais d'écouter — d'être plus sensible à son entourage. On vit avec une pollution sonore qui a atteint un sommet avec toutes ces notifications, ces bips agressifs. Il est important de se ressourcer, d'écouter les bons sons, les bonnes musiques, et surtout d'avoir conscience de l'impact du son sur soi.

> *La finalité n'est pas de ne pas entendre, mais d'écouter, d'être plus sensible à son entourage, d'apprendre à écouter.*
>
> ALEX MICHEL — MESSAGE FINAL

💡 *Pour aller plus loin, Alex Michel propose une méthode d'écoute active de vingt minutes, à pratiquer les yeux fermés avec une intention formulée en une phrase — détaillée page 13.*

14 · RESSOURCES

Son livre & ses outils

Disponible en librairie et sur Amazon

Le pouvoir extraordinaire des sons Le Courrier du Livre, éditions Guy Trédaniel (2026)

Près de vingt ans de recherche en neuroacoustique, psychoacoustique et bioacoustique, avec deux à trois cents références scientifiques. Le livre discuté dans cette interview, avec cinq sons de base accessibles par QR code.

Mental Waves
La méthode et la plateforme fondées par Alex Michel il y a quatorze ans — musiques, audios et vidéos thérapeutiques.

Musique Énergétique et Vibratoire
Sa méthode propriétaire, aujourd'hui intégrée à des dispositifs de stimulation sensorielle comme le Kasina ou la Dream Machine.

RETROUVER ALEX MICHEL

- 🌐 mental-waves.com — site officiel
- 📘 Facebook — Mental Waves
- 📷 @mental_waves — Instagram
- ▶ Mental Waves — YouTube

BEBOODA · INTERVIEWS INSPIRANTES

Merci d'avoir lu cet ebook

Retrouvez toutes nos interviews et rencontres exclusives sur BeBooda.

▶ Découvrir tous les épisodes

INTERVIEW RÉALISÉE PAR

Sarah Diviné

RETROUVER BEBOODA

🌐 bebooda.fr — site officiel

▶ Plateforme TV BeBooda — toutes les interviews

BE▶BOODA