



Connaissez-vous le phénomène ASMR ? Il s'agit d'atteindre une sensation de bien-être (en tout bien tout honneur) grâce à un stimulus visuel, olfactif mais le plus souvent auditif.

On vous épargne les millions de vidéos d'ASMR postées avec plus ou moins de succès sur Youtube, mais nous avons essayé de vous concocter une sélection originale qui, on l'espère, vous mettra en émoi.

Et puis parce qu'avec le tumulte de la rentrée on a bien besoin de douceur, voici donc quelques titres et albums qui cajoleront vos tympanes. Musiques et bruits du bout du monde, grandes divas du jazz, voix susurrées, instruments rares ou originaux...

De quoi favoriser une ambiance de travail favorable à la concentration.

Amélie (médiathèque de Chartres de Bretagne), Dominique (médiathèque de Pacé)