



UNIVERSITE PARIS-EST MARNE-LA-VALLEE  
MASTER 2 MUSIQUE & INFORMATIQUE MUSICALE  
PARCOURS ACOUSMATIQUE ET ARTS SONORES

Jonathan Fitas

# **Introduction et réflexion sur la place et le rôle du son dans l'ASMR**

Année de soutenance : 2015

Sous la direction de : Martin Laliberté



Jonathan Fitas

**Introduction et réflexion sur la place et le rôle du  
son dans l'ASMR**

## **REMERCIEMENTS**

Monsieur Martin Laliberté, pour m'avoir donné l'opportunité de mener à bien ce mémoire et pour son temps.

L'ensemble des participants du groupe Facebook *ASMR Preliminary Research* pour leurs témoignages et leur aide.

Camille, pour sa présence, ses intuitions et son soutien.

Et toutes celles et ceux qui m'ont soutenu et ont de près ou de loin contribué à ce mémoire.

## Sommaire

Introduction .....	5
Objectifs de ce mémoire .....	6
I. ASMR, aux origines du phénomène.....	8
a. Première tentative de définition.....	8
b. Les sensations .....	10
c. Origines des vidéos ASMR.....	12
II. Première approche des vidéos ASMR.....	14
a. La forme.....	14
b. Le contenu .....	16
III. Techniques audios. La technique binaurale et la place du son dans les vidéos ASMR .....	29
a. Dispositif d'enregistrements. Captations binaurales .....	29
b. Le mixage.....	35
IV. Analyse des vidéos.....	36
a. La chaine MassageASMR .....	36
b. ASMR Role Play - The Sound Spa.....	40
c. ASMR : Crispy Soundscape.....	46
V. Réception de l'ASMR. Point de vue du spectateur .....	49
a. Analyse de témoignages .....	49
b. Profil type des sondés .....	50
c. Découverte et consommation de l'ASMR.....	50
VI. ASMR et Musique Concrète.....	54
a. Concret PH.....	55
b. ASMR vs Frisson.....	56
Conclusion .....	58
Annexe .....	60
Bibliographie .....	60

## Introduction

C'est en lisant un article de presse<sup>1</sup> généraliste que j'ai pour la première fois été confronté au terme ASMR. Un acronyme barbare pour des termes qui le sont tout autant : « Autonomous Sensory Meridian Response » ou « Réponse Automatique des Méridiens Sensoriels ». La traduction française littérale n'apporte pas grand chose à la compréhension immédiate du phénomène.

L'article en question faisait apparaître des termes tels qu' « orgasme sensoriel », « jouissance auditive » sans davantage d'explications. C'était en 2014 et il présentait un phénomène qui semblait être apparu 2 ou 3 années auparavant sur YouTube.

Ainsi l'article relatait l'existence de vidéos sensées provoquer, principalement par le son, une forme de relaxation, qui pourrait déboucher sur une sensation plus intense, un plaisir plus aiguë, décrit comme une forme d'orgasme. Le journaliste ne cachait alors pas son scepticisme à l'égard du phénomène.

A la suite de la lecture de cet article, curieux, je lance une recherche avec l'acronyme « ASMR » sur YouTube et le premier constat est qu'il s'agit bien d'un phénomène d'ampleur assez importante car la recherche ressort quasiment deux millions de résultats avec des vidéos qui dépassent aisément les trois-cent milles vues quand ce n'est pas le million, les chaînes quant à elles étant nombreuses à dépasser les cent-milles abonnés. Un phénomène qui semblait donc déjà très bien implanté dans la culture numérique. La majorité des vidéos sont alors en anglais et proviennent principalement des Etats-Unis même si le phénomène tend toutefois à se développer en France et ces derniers mois, il ressort de plus en plus de créateurs de vidéos ASMR francophones dans les recherches sur YouTube. En orientant mes recherches vers les communautés consommatrices de ces vidéos, la première découverte est que ces vidéos ne sont que la partie émergée du phénomène ASMR. Le terme ne désignant pas directement ces vidéos comme suggéré dans l'article mais bien une sensation produite par ces dernières. La majorité des

---

<sup>1</sup> Aujourd'hui, je n'ai plus la trace de cet article. Il était issu de la presse gratuite disponible dans le métro début 2014.

amateurs de ces vidéos témoignant d'une manifestation de l'ASMR dans des moments du quotidien.

L'année 2015 a vu se développer un intérêt de la part de la communauté scientifique mais aussi du grand public sur la question de l'ASMR. Il en résulte des amorces de recherche mais aussi des articles dans la presse généraliste croissants.

Le phénomène reste toutefois très marginalisé et de nombreux adeptes des vidéos ASMR témoignent de l'incompréhension voire des moqueries d'une partie du public et de leurs proches face au phénomène.

C'est cette incompréhension curieuse, notamment par la mise en avant de l'aspect sonore du phénomène, qui m'a poussé à creuser le sujet.

## Objectifs de ce mémoire

Au printemps 2015, j'ai donc mené un sondage nommé « ASMR & Binaural »<sup>2</sup> auprès d'une partie de la communauté ASMR au travers d'un groupe de discussion sur facebook nommé "ASMR Preliminary Research Group"

D'après la description du groupe, celui-ci a pour but de "mettre en lien des personnes expérimentant l'ASMR et permettre aux chercheurs de trouver des ressources à ce sujet."<sup>3</sup>

Ce sondage a permis de recueillir 67 réponses sur la période du 15 au 27 Mai 2015.

Les enjeux du sondage ont été les suivants :

- Comprendre le phénomène de l'ASMR du point de vue de ceux qui le vive.
- Définir un profil, s'il y en a un, de consommateurs de vidéos ASMR.
- Etudier les modes de consommation de ces vidéos.
- Comprendre la place et l'importance du son dans le phénomène ASMR et dans les vidéos en particulier.
- Comprendre les enjeux et mécanismes du plaisir de l'ASMR pour le spectateur

---

<sup>2</sup> Résultats complets disponibles en annexe

<sup>3</sup> D'après la description du groupe : "It is widely known that there is very little academic research into ASMR and its effects. The purpose of this group is to connect people who experience ASMR, allow researchers to find other academics and willing subjects, and to serve as a forum to discuss ASMR in general."

- Etudier l'influence de la technologie binaurale dans les précédents mécanismes.

La première étape de ce mémoire sera donc de comprendre les tenants et aboutissants du phénomène pour se pencher ensuite sur ses manifestations à travers YouTube et en particulier y déceler la place du son. Etudier et observer le rôle du phénomène dans l'émancipation de technologies du son autrement largement ignorées du grand public telles que la diffusion binaurale contribuant à faire émerger un nouveau type de création sonore utilisant les nouveaux moyens d'expression et de diffusion offerts, notamment par le développement des plateformes de diffusion vidéos comme YouTube. J'aimerais par ce mémoire soulever l'idée qu'il se développe un véritable artisanat autour de l'ASMR et apporter une perspective de réflexion autour des rapports possibles entre les vidéos ASMR et une forme de production musicale expérimentale.

## I. ASMR, aux origines du phénomène.

### a. Première tentative de définition

Phénomène ayant développé sa réflexion sur internet, il semble difficile d'en dater les origines par l'absence de publications officielles sur le sujet. Toutefois, la communauté et les chercheurs s'entendent à établir la première occurrence de l'acronyme ASMR (pour *Autonomous Sensory Meridian Response*) en février 2010 et à l'attribuer à une certaine Jennifer Allen. Antérieurement, plusieurs autres expressions servent à définir le phénomène dont celle d'« *Attention-Induced Head Orgasm* » (AIHO).<sup>4</sup>

Jennifer Allen propose une explication des termes de l'acronyme ASMR : *Autonomous* décrit selon elle "le caractère individuel/personnel des déclencheurs et la capacité de nombreuses personnes de pouvoir faciliter ou recréer complètement la sensation sur demande." Si elle ne s'attarde pas sur une explication des termes *Sensory* et *Response*, elle explique que le terme *Meridian* est un équivalent plus soutenu pour définir l'Orgasme.<sup>5</sup>

L'expression n'en demeure pas moins obscure, difficilement traduisible et, nous le verrons dans la suite du mémoire, d'une certaine manière trompeuse.

Si de nombreux chercheurs commencent à se pencher sur le phénomène, aucune nouvelle tentative de définitions ou redéfinition des termes de l'acronyme n'est à signaler. Cette difficulté à définir ainsi que des termes fortement connotés sont sans doute parmi les raisons pour lesquelles l'ASMR peut laisser dubitatif en dehors du cercle initié.

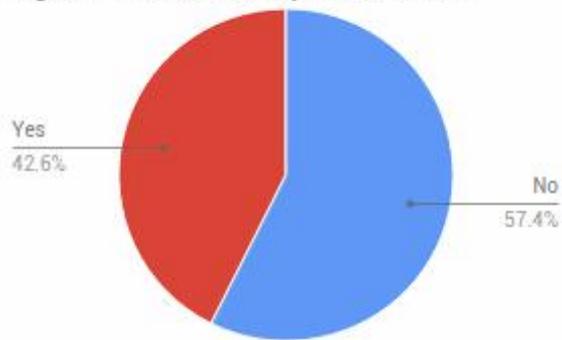
Au printemps 2015, j'ai mené un sondage « ASMR & Binaural » auprès d'une partie de la communauté ASMR (66 personnes) au travers d'un groupe de discussion sur facebook nommé "ASMR Preliminary Research Group". Celui-ci sera étudié en détail dans la partie III. Il révèle que les consommateurs de ces contenus sont eux-mêmes partagés par les définitions qui peuvent être données pour caractériser le phénomène. Ainsi, à la question "Est-ce que le terme "orgasme auditif" vous semble adapté à décrire la sensation?", une majorité de "non" se distingue.

---

<sup>4</sup> <http://asmruniversity.com/history-of-asmr/>

<sup>5</sup> <http://www.vice.com/read/asmr-the-good-feeling-no-one-can-explain>

Nombre de In your opinion do the terms "auditory orgasm" describe correctly this sensation?



**Figure 1** - Résultats du sondage à la question : "Est-ce que le terme "orgasme auditif" vous semble adapté à décrire la sensation?"

Un témoignage dans les commentaires du sondage ajoute :

*« Regarding the phrase "auditory orgasm", I do think it can describe the sensation somewhat well, but I personally would not use it to describe asmr to other people. I think it gives asmr too much of a sexual connotation which might make people feel like it is very weird or is a fetish or something, when in reality, it is simply relaxing, nothing more. »*

*« Concernant la phrase "orgasme auditif", je pense que d'une certain façon, elle peut décrire de manière adéquate la sensation mais je ne l'utiliserais pas pour décrire l'ASMR à d'autres personnes. Je pense que cela donne à l'ASMR une connotation sexuelle qui pourrait faire croire que c'est étrange ou relève d'une forme de fétichisme quand, dans la réalité, il ne s'agit que de relaxation, rien de plus. »*

Avec la difficulté de définition en vient une autre, la difficulté de nommer les personnes créant ces vidéos. La communauté les nomme "ASMRtist", néologisme reprenant les termes "ASMR" et "artist".

## b. Les sensations

La première archive d'une mention des symptômes du phénomène apparaît en 2007 sur la plateforme collaborative relative aux questions de santé SteadyHealth où un individu présente ses questionnements autour de sensations physiques agréables qu'il ressent depuis qu'il est enfant et qui se produisent lorsqu'on lui porte une marque d'attention et parfois, selon lui, sans raison apparente.<sup>6</sup>

Aussi loin que remontent les témoignages que l'on peut relier à l'ASMR, il y a donc cette sensation de plaisir physique déclenchée lors de la réception d'une marque d'attention. Le sondage « ASMR & Binaural » permet d'aller un peu plus loin dans la description du phénomène, en particulier en ce qui concerne les ressentis. Ainsi, le plaisir physique est décrit comme allant d'agréables picotements, à des sensations de chatouilles, des frissons qui se manifestent dans tout le corps, provenant principalement de l'arrière du crâne et se diffusant le long de la colonne vertébrale, parfois jusque dans les membres. Tout ceux ayant vécu ces sensations les décrivent selon ces mots. Des sensations qui, une fois dissipées laissent place à un apaisement, parfois un léger engourdissement, une sensation de flou dans les zones concernées, voir des sensations plus négatives comme un léger malaise ou nausée.

Si les symptômes derrière ce plaisir sont décrits de façon unanime, les facteurs déclencheurs sont beaucoup plus variés et dépendent grandement des individus.

Le déclenchement de ce plaisir s'opère lorsque l'individu se retrouve dans une situation favorable, selon sa sensibilité. Parmi la pluralité des déclencheurs, une constante se détache : Ce phénomène apparaît, par exemple, lorsque l'individu est confronté à une tierce personne qui, par une action bienveillante, portée ou non vers l'individu va déclencher de façon intentionnelle ou non les sensations évoquées plus haut.

Quand elle est directement portée vers le sujet, on trouve le cas des expériences tactiles (il semble important de distinguer qu'elles n'entrent pas dans le contexte d'une stimulation sexuelle) : un contact de peaux, un massage capillaire. Mais aussi et cela revient à de nombreuses reprises dans

---

<sup>6</sup> Weird Sensation Feels Good sur SteadyHealth.com - <http://www.steadyhealth.com/topics/weird-sensation-feels-good>

les résultats du sondage, par la voix de l'autre, parce qu'elle possède un timbre singulier, un accent particulier, peut déclencher ces sensations de bien-être. Ce sont aussi les inflexions particulières de la voix qui se veut pédagogue, qui projette en elle une application à être comprise par le sujet, une forme d'empathie ou de bienveillance, qui vont favoriser, voir déclencher ces sensations.

Beaucoup citent dans ce cas précis, un enseignant dont la voix les a marqués.

Dans d'autres cas, on note que c'est l'observation de celui qui est appliqué, délicat, minutieux, passionné, dans son travail qui va occasionner ce bien-être aigu.

En fonction des sensibilités, ce sont donc certaines attentions portées au quotidien que ce soit par des connaissances ou des inconnus qui vont déclencher l'ASMR.

De nombreuses personnes témoignent d'une expérience commune relative à l'ASMR lors du visionnage de l'émission américaine diffusée sur PBS consacrée à la peinture : *The Joy of Painting* de Robert "Bob" Norman Ross. Son émission, originellement diffusée entre Janvier 1983 et Mai 1994, se focalise sur l'apprentissage de techniques de peintures. Aujourd'hui, la plupart des épisodes sont disponibles sur *YouTube*. La manière de s'exprimer de Bob Ross, son timbre de voix, les bruits des ustensiles de peintures sur le tableau ainsi que l'application et la bienveillance qu'il met à l'ouvrage sont pour de nombreux spectateurs des sources de relaxations intenses pouvant mener dans plusieurs cas au plaisir plus aigu caractérisé par l'ASMR.



Figure 2 - Capture d'écran d'un épisode de *The Joy of Painting* de Bob Ross mise en ligne sur YouTube.

En jeu derrière ce phénomène se trouvent certainement les neurones miroirs. Ce groupe de neurones, également appelés neurones empathiques ont été identifiés dans les années 90 par une équipe de chercheurs italiens menés par Rizzolatti au travers d'expériences sur les singes. Ces neurones jouent un rôle dans « la capacité à percevoir et reconnaître les émotions d'autrui »<sup>7</sup>. De plus, ce groupe de neurones transmettrait les émotions et sensations liées à une action observée.<sup>8</sup> Cette faculté de projection dans une situation agréable pourrait être au cœur du phénomène qui nous intéresse.

### c. Origines des vidéos ASMR

La première occurrence d'une vidéo s'approchant des vidéos se revendiquant de l'ASMR est attribuée à la chaîne YouTube *WhisperingLife* créée en février 2009 et qui est laissée à l'abandon aujourd'hui. Comme son nom l'indique, cette chaîne est consacrée aux chuchotements qui fascinent sa créatrice. Comme elle l'indique dans la première vidéo de sa chaîne « *Whisper 1 - hello !* » en mars 2009<sup>9</sup>:

*« I know this might sound really weird to some, but i love hearing people whisper! So i thought i would make a whispering channel. » (sic)*

*« Je sais que cela peut sembler étrange pour certains mais j'adore écouter les personnes chuchoter ! J'ai donc décidé de créer une chaîne consacrée aux chuchotements. »*

A ce moment, le terme ASMR n'apparaît nulle part sur sa chaîne. Ce n'est qu'en 2012 que le terme fait son apparition dans le titre d'une de ses vidéos.<sup>10</sup>

---

<sup>7</sup> Source : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Neurone\\_miroir](https://fr.wikipedia.org/wiki/Neurone_miroir)

<sup>8</sup> Source : (Young, et al., 2015 pp. 168-170)

<sup>9</sup> <https://youtu.be/IHtgPbfTgKc>

<sup>10</sup> La vidéo "Test video...asmr/whisper" est la première occurrence du mot "ASMR" dans le titre d'une vidéo de WhisperingLife. <https://www.youtube.com/watch?v=S-PZxpjy5Sc>

Exclusivement consacrée à l'écoute des chuchotements, les premières publications ne contiennent que de l'audio, la partie vidéo n'est constituée que d'un écran noir.

Pendant toute la durée de la vie de sa chaîne, son visage n'apparaîtra jamais et quand elles ne sont pas dépourvues d'images, les vidéos présentent uniquement ses mains manipulant des objets. Beaucoup de créateurs de vidéos ASMR sur YouTube la place comme une pionnière du genre. Ainsi la créatrice de l'une des chaînes ASMR les plus populaires sur YouTube, GentleWhispering lui communique dans les commentaires de sa dernière vidéo<sup>11</sup> :

*"I know you said you don't want the credit for being the pioneer in the whispering community but you still are to all of us! :) [...] Your very first legendary whisper into the open space of the internet has created a chain reaction that gathered ALL of us together today!!"*

*"Je sais que vous ne voulez pas être considérée comme la pionnière parmi la communauté des chuchotements mais vous l'êtes pour nous tous! Votre tout premier chuchotement légendaire dans l'espace de l'Internet a créé une réaction en chaîne qui nous a TOUS réunis ensemble!!"*

La chaîne est abandonnée en 2014 selon les mots de la créatrice, car elle ne prend plus le même plaisir à développer ses vidéos, auquel s'ajoute le fait qu'à ce moment, les vidéos ASMR sont en pleine expansion sur YouTube.<sup>12</sup>

Les chaînes consacrées aux chuchotements se développent à la suite de WhisperingLife suivie par des chaînes qui présentent de façon plus évidente leur lien avec l'ASMR.

En parallèle les réflexions se développent sur Internet avec plusieurs blogs ou sites communautaires qui émergent, notamment *The Unnamed Feeling blog*<sup>13</sup> ou *The ASMR University*<sup>14</sup>.

---

<sup>11</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=D2hr71ju0LE>

<sup>12</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=D2hr71ju0LE>

<sup>13</sup> <http://theunnamed3df33ling.blogspot.fr/>

<sup>14</sup> <http://asmruniversity.com/>

Le phénomène est ensuite repris sur des médias généralistes comme Vice où Jennifer Allen répond à une interview en 2012.

Aujourd'hui, il dépasse largement les frontières anglophones et s'émanipe dans les contrées francophones. Si des créateurs ASMR francophones existent depuis très longtemps, ce n'est que ces derniers mois que les articles présentant le phénomène en France se multiplient. Un des derniers en date est un billet d'Eric Delvaux sur France Inter<sup>15</sup>.

## II. Première approche des vidéos ASMR

Aujourd'hui, une recherche avec le terme ASMR renvoie vers plus de 10 000 000 de résultats sur Google et 1 720 000 résultats environ<sup>16</sup> sur YouTube. En se penchant sur les premiers résultats de cette dernière recherche, les vignettes des vidéos présentent en très grande majorité des femmes, dans des cadrages allant du plan poitrine, au gros plan, voire très gros plan.

Dans les titres des vidéos, des termes reviennent souvent : "*ASMR triggers* (Déclencheurs ASMR)" "*hair brushing* (brossage de cheveux)", "*whisper* (chuchotement)", "*crackling* (craquement)", "*role play* (jeu de rôles)", "*relaxation*". Mais aussi des termes relatifs à des techniques audio comme "*Binaural*" et "*3D audio*".

### a. La forme

YouTube demeure la principale plateforme d'hébergement vidéo concernant l'ASMR. Comme évoqué précédemment, le nombre de vidéos dépasse le million. Devant ce choix pléthorique, la forme que peuvent prendre ces vidéos est relativement constante. Hormis les premières vidéos pionnières qui se limitaient à quelques minutes, à mettre sur le compte d'une production improvisée, les vidéos ASMR aujourd'hui ne font généralement jamais moins d'une dizaine de minutes et peuvent aller jusqu'à une heure, parfois plusieurs heures pour des cas plus rare. La moyenne du format qui tant à se distinguer est celui de la demi-heure.

---

<sup>15</sup> <http://www.franceinter.fr/emission-le-billet-deric-delvaux-des-guilis-et-de-savoureux-picotements-lasmr>

<sup>16</sup> En date du 12 Aout 2015 [https://www.youtube.com/results?search\\_query=ASMR](https://www.youtube.com/results?search_query=ASMR)

Si les premières vidéos n'étaient que peu travaillées et semblait être le résultat d'une capture spontanée, comme en témoigne l'exemple précédent, en plan séquence non édité, non mixée où le discours était improvisé, souvent trivial et s'apparentait à une sorte de journal. Centrée autour du son, la partie visuelle n'était en générale constituée que d'un écran noir et dans certains cas un plan présentant une table où des objets allaient être manipulés. Les créateurs n'étaient en général pas mis en scène et n'apparaissaient jamais dans leurs vidéos. Cela se justifie par le fait que ces vidéos n'étaient à l'origine qu'un pur divertissement pour leurs créateurs qui souhaitaient garder leur anonymat et se préserver du stress d'apparaître face à la caméra qui gâcherait la visée relaxante de la vidéo. La vidéo était en général, tant pour le son que pour la vidéo, enregistrée via webcam, en résultait une qualité sonore et visuelle très moyenne, avec une bande sonore de mauvaise qualité, parfois peu audible et présentant beaucoup de souffle.

L'apparition de perspectives de rémunérations des créateurs via les publicités s'affichant sur leurs chaînes ces dernières années a grandement influencé et amené à la création de chaînes tenue de manière professionnelle et apportant davantage de soin à la conception des vidéos, tant sur le plan technique, avec l'achat de matériel plus performant, que sur la réalisation avec une écriture plus soignée.

Ainsi, aujourd'hui, la plupart des grandes chaînes YouTube ASMR utilisent des caméras et des micros professionnels ainsi qu'un montage plus soigné. De plus elles disposent généralement d'un *opening logo* avec un *jingle* ou une musique de quelques secondes pour certaines chaînes, le premier plan installe bien souvent la scène qui s'étendra sur toute la vidéo. Comme les premières vidéos, même si la qualité globale s'est sensiblement améliorée par l'utilisation de caméras permettant de filmer et diffuser en *HD* (720p voire 1080p), de dispositifs d'enregistrements audio sur lesquels nous reviendront plus tard, le montage reste sommaire et ne consiste qu'en un nettoyage avec mise en place de fondus au début et à la fin de la vidéo. La vidéo est présentée de manière à ne pas briser la continuité installée dans les premières secondes. Ainsi, elles sont construites autour d'un unique plan séquence. Dans la plupart des cas, l'*ASMRtist* est présent face caméra et détaille le contenu de la vidéo. La situation est en générale commune: le spectateur est mis dans une position de vue subjective. Cette mécanique, héritée des jeux vidéo, permet au spectateur de voir et expérimenter la scène à travers les yeux et les oreilles d'un personnage-cobaye. Le but recherché étant de faire entrer le spectateur au cœur de l'action qui va se dérouler

dans la vidéo. Le créateur de la vidéo implique le spectateur par des regards caméras, des gestes vers et autour de la caméra. Le système sonore devient alors primordial afin de créer le contexte propice à l'immersion.

Dans certains cas plus rares, un cobaye est présent face caméra et va être le receveur des actions de l'artiste ASMR. La stimulation visuelle est donc plus importante puisqu'à l'inverse des techniques subjectives où les mouvements sont suggérés, ici tous les éléments mis en jeu apparaissent à l'écran. Il semble donc que cette technique vise un public à la sensibilité visuelle plus importante et tend à créer un sentiment d'empathie chez le spectateur en étant le témoin direct des effets de *l'ASMRtist* sur le cobaye.

Dans les 2 cas, les décors sont souvent identiques, un intérieur très neutre : une chambre, un salon, une salle de bain. Sur une même chaîne, le décor est généralement constant d'une vidéo à l'autre. Un environnement qui se veut intimiste, sinon simple et familier, parfois à renfort d'éléments annexes de relaxation, une lumière plus tamisée, des bougies, des plantes.

## b. Le contenu

Que se passe-t-il donc dans une vidéo ASMR pour pouvoir générer des centaines de milliers de vues et fidéliser autant de spectateurs? Quels en sont les enjeux?

Sur toute sa longueur, une vidéo tend à se focaliser sur un sujet bien précis. Elle met en jeu de diverses façons une stimulation d'un ou de plusieurs sens. En guise d'introduction, l'artiste ASMR présente le contenu de sa vidéo, généralement à voix basse ou chuchotée, visage et regard vers la caméra. La plupart des créateurs de contenus tendent à vouloir créer une relation avec le spectateur, en s'adressant à lui de façon personnelle. L'ambition d'une telle introduction est de mettre le spectateur dans une situation d'interaction normale, chaleureuse, pour créer le climat de détente propice au déclenchement de l'ASMR.

La partie centrale de la vidéo commence et son contenu peut se distinguer en 3 grandes catégories.

## i. Les jeux de rôles

Par jeu de rôle est entendue une mise en scène d'une situation artificielle ou réelle dans l'idée de construire une situation agréable pour le spectateur dans laquelle l'artiste lui apporte une forme de soin ou d'attention virtuelle particulière.

Ces vidéos peuvent se présenter sous la forme d'une simulation de massage ou de coiffure qui représentent la majorité des vidéos de jeux de rôles en allant jusqu'à des situations beaucoup plus élaborées comme des visites médicales ou des séances de thérapie.

Elles se focalisent donc principalement sur la faculté du spectateur à pouvoir se projeter dans une situation retranscrite virtuellement grâce à un décor, des costumes ou des outils spécifiques manipulés mais surtout grâce un scénario qui offre des perspectives de mise en scène où le son joue un rôle important. L'idée de chacune de ces mises en scène est de recréer une situation agréable, familière ou non, où l'intervenant prodigue une attention ou un soin au spectateur.

Ces jeux de rôles sont quasiment exclusivement tournés de manière subjective, le spectateur-patient est incarné par le dispositif de captation sonore et visuelle. Les mains de l'artiste se projettent autour de la caméra dans une simulation réaliste selon le scénario tandis que la voix de *l'ASMRtist* guide la session.

Dans le cas des simulations de coiffage ou de massage crânien par exemple, le cobaye est équipé d'une perruque que l'artiste manipule. Les cheveux n'étant pas visibles, la vidéo se centre exclusivement sur le stimulus sonore provoqué par la manipulation des cheveux dans la recherche d'être au plus proche d'une forme de réalisme pour le spectateur afin qu'il puisse s'identifier à la situation et l'assimiler à une véritable manipulation s'opérant autour et sur lui.

Certaines vidéos, beaucoup plus rarement, présentent le cobaye face caméra. Il s'agit plus dans ce cas de démonstration de massages ou de coiffage et ils sont accompagnés de la voix de l'artiste de façon beaucoup plus présente. De façon pédagogique, elle décrit et justifie les gestes qui sont montrés à l'écran. Les expressions et la détente apparente du cobaye vont alors devenir des éléments prépondérants dans la transmission de l'effet souhaité.

Les objets mis en situation (brosse et peigne) sont systématiquement présentés à la caméra puis manipulés autour de la tête virtuelle, se rapprochant d'une oreille puis de l'autre. La présentation

est visuelle mais elle insiste sur l'aspect sonore de l'objet. Par exemple, dans le cas d'un peigne ou d'une brosse, les dents sont systématiquement manipulés afin de produire un son et de redonner à l'objet son identité sonore et ainsi créer une expérience sensible plus complète. Parmi les exemples d'objets qui sont souvent repris, on retrouve, des peignes, brosses de différentes matières et textures, des pinces à cheveux, des sèche-cheveux pour les vidéos de coiffure. Certaines vidéos utilisent aussi le son de l'eau et du shampoing sur les cheveux. Dans des simulations d'examen médicaux, des petits appareils d'examen médicaux tels que des stéthoscopes ou des otoscopes peuvent être utilisés.

Les jeux de rôles s'organisent exclusivement autour de la tête, très occasionnellement descendent jusqu'aux épaules, mais se focalisent principalement autour des cheveux, du cuir chevelu, du visage et des oreilles.

Les plus représentés sont effectivement ceux se focalisant sur les cheveux, en stimulation de coiffure, parfois avec coupe et lavage virtuels ou de massage crânien. Les jeux de rôles plus élaborés reprennent par exemple des visites médicales et s'organisent autour de personnages plus construits, plus écrits, un médecin pratiquant un examen des oreilles ou du visage par exemple.

La chaîne *Heather Feather ASMR* et en particulier sa playlist de vidéos "ASMR Role Plays"<sup>17</sup> proposent des exemples de jeux de rôles très variés avec des simulations de coiffures<sup>18</sup> utilisant des sons de rasoirs, ciseaux, des sons rappelant de l'eau ou du shampoing sur des cheveux, mais aussi des jeux de rôles d'examen médicaux (voir figure ci-dessous) et parfois, dans des mises en scènes davantage romancées s'apparentant à de la science fiction ou du fantastique. Cette chaîne compte parmi les plus actives et les plus suivies par la communauté ASMR avec plus de 60 000 000 de vues cumulées sur l'ensemble de ses vidéos. Parmi la quantité de vidéos assez impressionnante qu'elle fournit, soit plus de 240 à ce jour, près d'un quart sont des vidéos de jeux de rôles où *Heather Feather* incarne par exemple un docteur, une coiffeuse, une esthéticienne ou une scientifique.<sup>19</sup>

---

<sup>17</sup> Disponible à cette adresse : <https://www.youtube.com/playlist?list=PLHFqg6zxO2CFrYSm2wpQQI4enqXraAs04>

<sup>18</sup> Par exemple : [https://youtu.be/A\\_xMSOZCbr8](https://youtu.be/A_xMSOZCbr8)

<sup>19</sup> Source : <https://www.youtube.com/user/HeatherFeatherASMR/about>



**Figure 3** - Capture d'écran tirée de la vidéo "ASMR Binaural/Stereo Ear Exam and Ear Cleaning Role Play for Relaxation and Sleep"<sup>20</sup> par Heather Feather, postée en mai 2013. La vidéo est un jeu de rôle d'examen de l'oreille. Sur la capture d'écran, on peut distinguer l'otoscope qui est manipulé lors de la simulation.

## ii. Les manipulations d'objets

Certaines vidéos se consacrent à des manipulations d'objets. Sur la partie visuelle, plusieurs exemples différents existent : L'artiste peut être présent face caméra, l'objet sera quant à lui mis en évidence dans sa totalité ou partiellement tout au long de la manipulation, ou dissimulé puis montré et inversement. Autrement, l'image peut se focaliser uniquement sur les objets qui sont alors présentés puis manipulés sur une table. On retrouve en cela les inspirations premières des vidéos ASMR où le créateur s'efface au profit des objets. Les objets en question peuvent être très divers mais sont exclusivement choisis pour leur potentiel à provoquer des sons, via manipulations, censés apporter une forme de relaxation et de bien-être. Ici, contrairement aux jeux de rôles, les manipulations sonores ne servent pas à retransmettre la réalité de l'objet ou

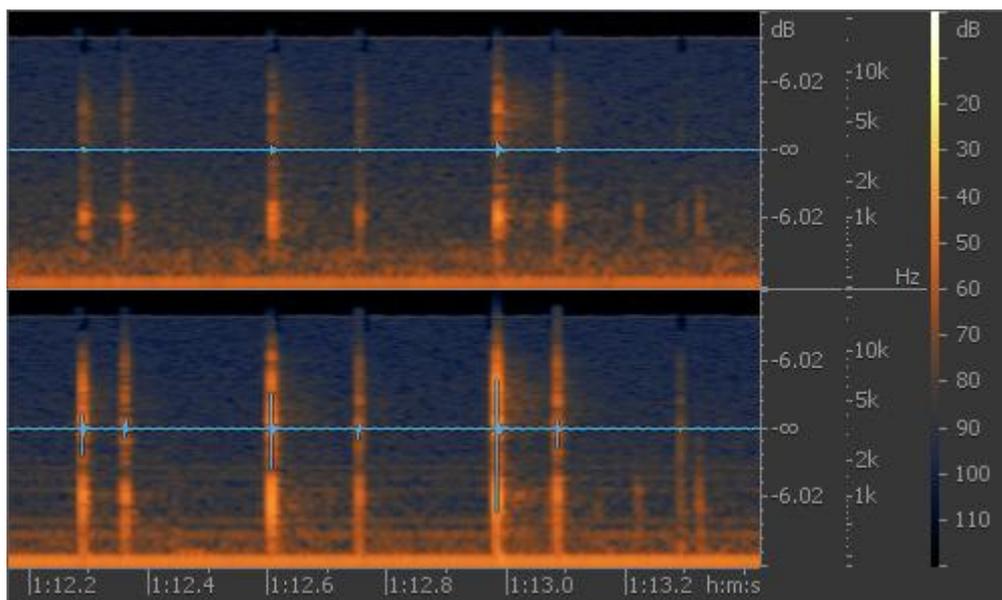
---

<sup>20</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=wQiS\\_vYI9iM](https://www.youtube.com/watch?v=wQiS_vYI9iM)

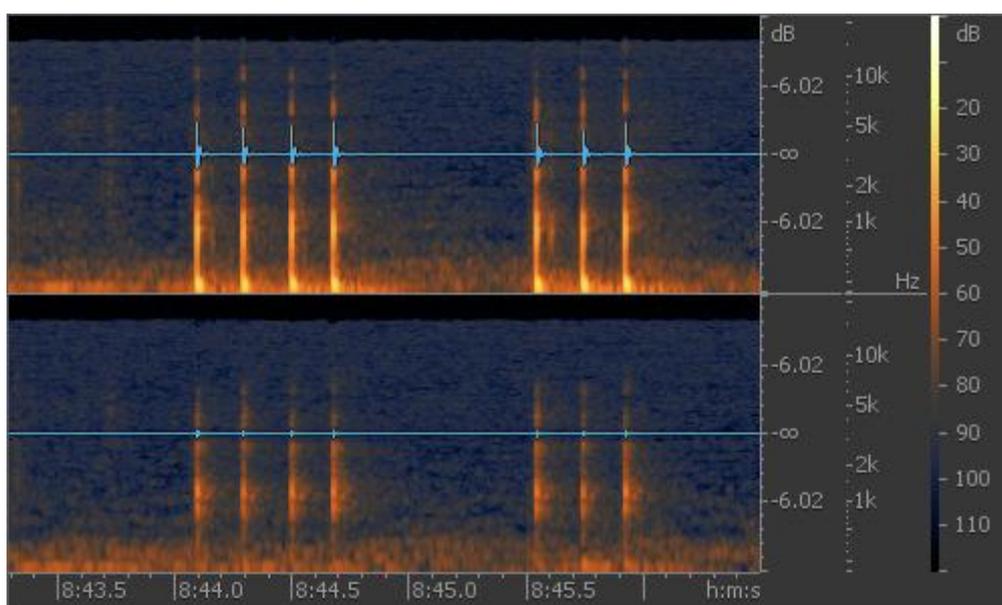
recréer une situation mais plutôt de créer un panel de sons qui, détachés de la nature et fonction de l'objet, vont en eux-mêmes, ou par leurs interactions les uns avec les autres, provoquer une forme de relaxation.

Les créateurs recensent généralement les sons qu'ils vont créer dans les vidéos selon des catégories dont il est fait mention souvent explicitement dans le titre de leurs vidéos. Les résultats du sondage « ASMR & Binaural » font ressortir que les auditeurs témoignent d'une sensibilité particulière à une ou plusieurs catégories de sons mais restent bien souvent insensibles à une autre. Parmi les catégories de sons les plus représentés, on retrouve les sons dits de :

- *Tapping* (Tapotements) : Cette catégorie regroupe les sons produits par tapotements, le plus souvent produits par le bout des doigts ou par des ongles mais aussi par l'entrechoquement de divers objets sur différents types de surfaces : plastiques, bois, etc. Il en résulte des sons aux transitoires bien marqués possédant peu de maintien. En fonction des surfaces utilisées, la réponse en fréquence varie. Des ongles sur une surface pleine et dure comme du verre ou du plastique produiront un son léger, riche en hautes fréquences et très peu de résonnances. Des tapotements avec la pulpe du doigt engendreront des sons plus riches en basses fréquences avec peu d'aigus.



**Figure 4** - Spectrogramme provenant de la vidéo *Binaural ASMR. Tapping & Scratching (Different Objects)*<sup>21</sup>. Ici, des ongles sont tapotés sur une petite boîte en plastique.



**Figure 5** - Spectrogramme provenant de la vidéo *[ASMR Binaural] Wood Tapping & Scratching - with French whispering*.<sup>22</sup>Ici, deux petits objets en bois sont tapés l'un contre l'autre, voir figure suivante

<sup>21</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=\\_MiwyaTRpxE](https://www.youtube.com/watch?v=_MiwyaTRpxE)

<sup>22</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=9q311RiaJZs>



Figure 6

- Brushing (*Brossages / Effleurement*) : Cette catégorie de sons inclue notamment tous les sons produits par les simulations de coiffures et de massages crâniens. Ils peuvent être produits par l'effleurement des microphones par différentes brosses ou pinceaux afin de simuler une caresse au niveau du visage et particulièrement des oreilles. Les sons engendrés sont très proches d'un bruit blanc ou rose en fonction des brosses et techniques utilisées. L'évolution temporelle de tels sons est souvent très subtile. D'une durée d'1 à 2 secondes, ils possèdent une attaque très lente, peu d'évolution dynamique puis un relâchement plus ou moins long en fonction du geste sonore. En termes d'évolutions spectrales, ces sons évoluent généralement dans le temps selon des balayages (*sweep*) fréquentiels plus ou moins complexes. Sur le spectrogramme, ces balayages sont perceptibles et forment des effets de vagues sur de larges bandes de fréquences. En fonction des surfaces effleurées ainsi que des outils utilisés, de légères granularités peuvent faire partie du son.

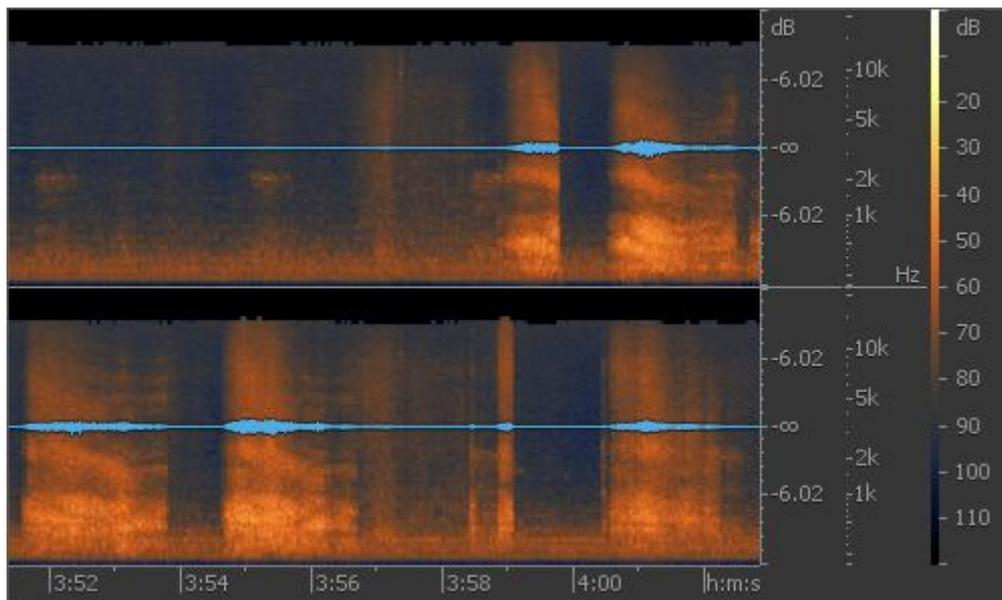
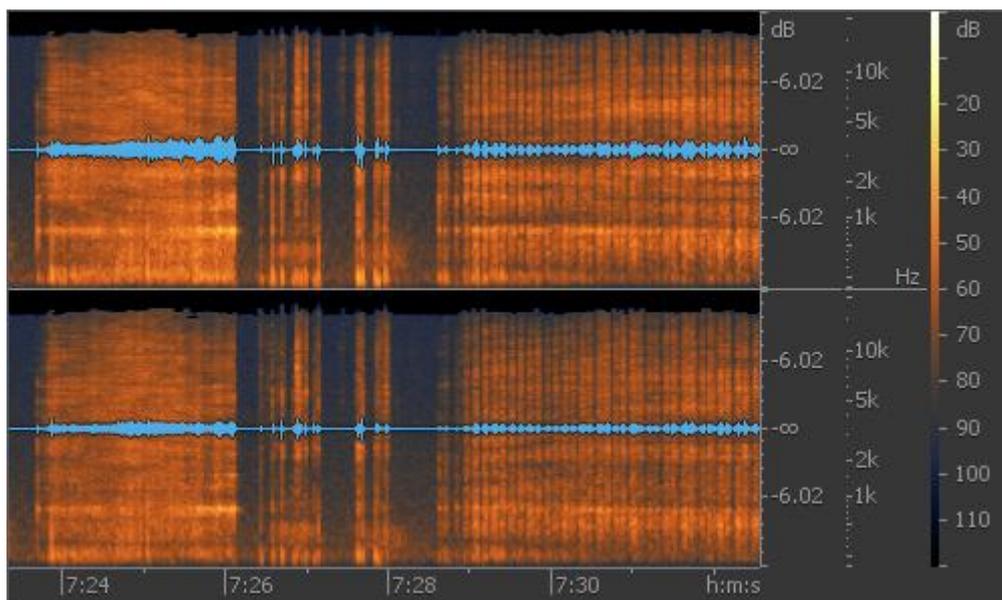


Figure 7 - Spectrogramme provenant de la vidéo *ASMR Ear to Ear Brushing Sounds with Dmitri \*\*No Talking\*\**<sup>23</sup>.

- *Scratching* (Grattements / Effleurement / Frottements): Cette catégorie de sons propose généralement des objets frottés les uns contre les autres. Elle se distingue de la catégorie précédente en ce que les sons n'ont pas la connotation de caresses. La notion d'abrasion est mise en avant et est souvent la conséquence de mouvements plus dynamiques. Les objets utilisés dans ce contexte sont des objets présentant des aspérités, par exemple, les dérivés du bois : cartons, papiers, etc., certains types d'emballages plastiques rigides, etc. Il s'agit de la catégorie de sons qui s'approche le plus du bruit blanc. Comme la catégorie précédente, leur évolution temporelle dépend grandement des manipulations. Les figures ci-dessous en présentent plusieurs exemples.

---

<sup>23</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=E5\\_7UMaoTnk](https://www.youtube.com/watch?v=E5_7UMaoTnk)



**Figure 8** - Spectrogramme provenant de la vidéo *ASMR Scratching Session 5.1 No Talking*<sup>24</sup>. Ici 2 exemples de grattements sont mis en valeurs. Le premier est un long effleurement continu d'un rouleau en carton creux avec un crayon en papier à mine épaisse (voir Figure suivante). La deuxième partie est constituée de mouvements rythmiques rapides avec les mêmes matériaux. La fréquence qui émerge en dessous des 1kHz est liée à la fréquence propre du rouleau en carton, toutefois la répartition fréquentielle est très uniforme sur toute l'étendue du spectre.

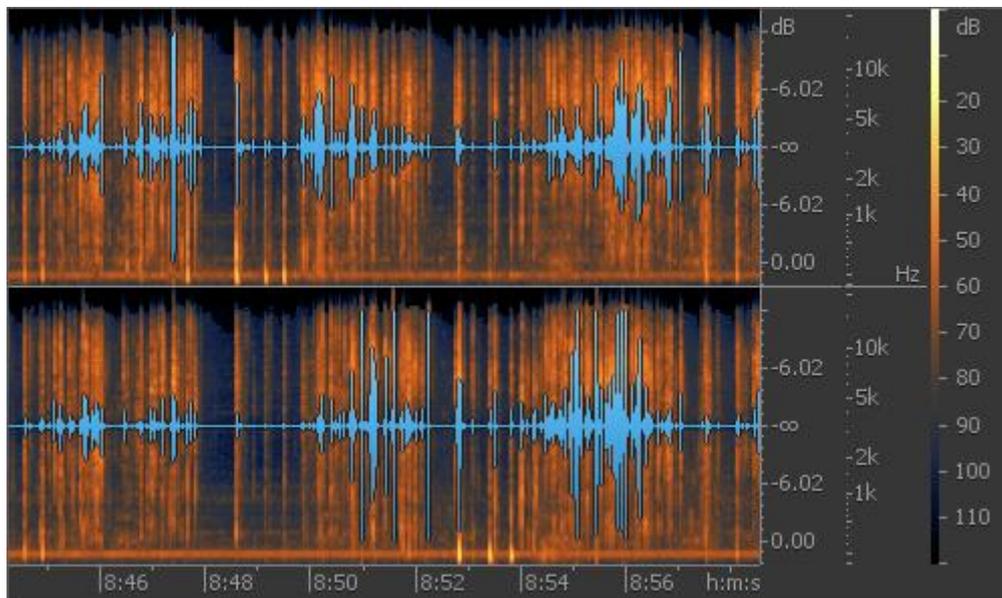


**Figure 9**

<sup>24</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=c0SrLKGlu3s>

Note : l'expression 5.1 fait référence à un système de classifications des vidéos du créateur.

-Cringling (Craquements) : Cette catégorie de sons est en général le fait d'une manipulation d'un emballage en plastique. Il en résulte un son que l'on pourrait définir comme pétillant, c'est-à-dire composé d'une multitude de grains très courts agencés très densément dans le temps formant une texture complexe.



**Figure 10** - Spectrogramme provenant de la vidéo *ASMR Crinkle Heaven 12.1 - No Talking - Every cloud has a silver lining*.<sup>25</sup> Dans cette vidéo, des savons dans leurs emballages en plastique transparent sont manipulés comme la montre la figure ci-dessous.



**Figure 11** - Image provenant de la vidéo provenant de la vidéo *ASMR Crinkle Heaven 12.1 - No Talking - Every cloud has a silver lining*.

---

<sup>25</sup> <https://youtu.be/sUsF-4hcll0>

### iii. La place de la voix

La voix occupe une place généralement très importante dans les vidéos ASMR. Le discours est souvent utilisé pour décrire la scène qui va suivre, les éléments qui vont être mis en jeux, etc. Elle est délivrée en engageant le spectateur, en l'interpellant. En plus du discours d'engagement, la voix est surtout mise en scène pour ses inflexions et sa sonorité potentiellement rassurantes et apaisantes mettant parfois l'accent sur certains bruits de bouches.

Certaines vidéos se détachent complètement d'un discours pour se focaliser sur des bruits phonématiques censés déclencher une sensation agréable, dans le sondage précédent, certains amateurs évoquent les effets que le son "k" provoque sur eux. Certains autres cas reprennent des bruits tels que les sons d'un baiser. La créatrice de la chaîne Heather Feather ASMR mentionnée plus haut propose ainsi une création sans image orientée autour du son "sk" répété<sup>26</sup>.

Hormis l'exemple ci-dessus, ces vidéos se déroulent généralement exclusivement face caméra, en très gros plan. Le créateur procède à des mouvements d'un micro à l'autre pour imiter le passage d'une oreille à l'autre et créer davantage de proximité, à la manière d'une parole au creux de l'oreille. Dans ce cas le créateur se déplace devant la caméra pour parfois disparaître complètement de son champ.

Si le nombre de déclencheurs de l'ASMR semble théoriquement infini, de nombreuses constantes se retrouvent d'une personne à l'autre. L'attention portée sur la voix est un élément prépondérant de nombreuses vidéos. En particulier, les chuchotements et certaines intonations de voix occupent une place particulière parmi les déclencheurs de l'ASMR. C'est, dans tout les cas ce que semble confirmer le sondage évoqué plus haut mais aussi l'immense majorité des vidéos qui en font usage. En effet, la plupart des vidéos ASMR, hormis celles qui se veulent volontairement sans paroles, utilisent le chuchotement ou certaines intonations spécifiques de voix. De nombreuses personnes témoignent de l'effet apaisant que cela produit sur eux.

Le chuchotement est un mécanisme de vocalisation ne faisant pas appel aux cordes vocales. Il est produit uniquement par le transit de l'air dans la cavité buccale. Il en résulte une voix détimbrée qui met l'accent sur un certain type de phonèmes, les consonnes. D'un point de vue fréquentiel, le

---

<sup>26</sup> Source : <https://www.youtube.com/watch?v=rOGzMIJZFODM> à 10:35 par exemple.

spectrogramme met en lumière deux caractéristiques notables du passage de la voix normale à la voix chuchotée. Tout d'abord, celui-ci provoque une atténuation très caractéristique de toutes les fréquences en dessous de 1000 Hz. Certaines voyelles n'ayant que peu de puissance au dessus de 1000 Hz s'en trouvent particulièrement affaiblies : par exemple, les lettres I et U respectivement pour les sons /i/ et /u/. Ensuite, certaines consonnes conservent une grande partie de leur puissance en dessous des 1000 Hz dans cette transformation de la voix, et notamment les consonnes "K" "P" & "T". Les deux spectrogrammes ci-dessous témoignent de ces effets de filtrage entre les 2 dictionnaires de l'alphabet français. De plus, le spectrogramme de **Figure 12** présente des structures fréquentielles harmoniques. Elles ne se retrouvent pas dans le spectrogramme de la voix chuchotée. Il en résulte une voix à la hauteur précise non identifiable, d'aspect bruiteux mettant l'accent sur les fréquences aigües.



Figure 13 - Spectrogramme de l'alphabet français prononcé à haute voix par un homme.

Note : Les fréquences les plus marquées tirent vers le jaune

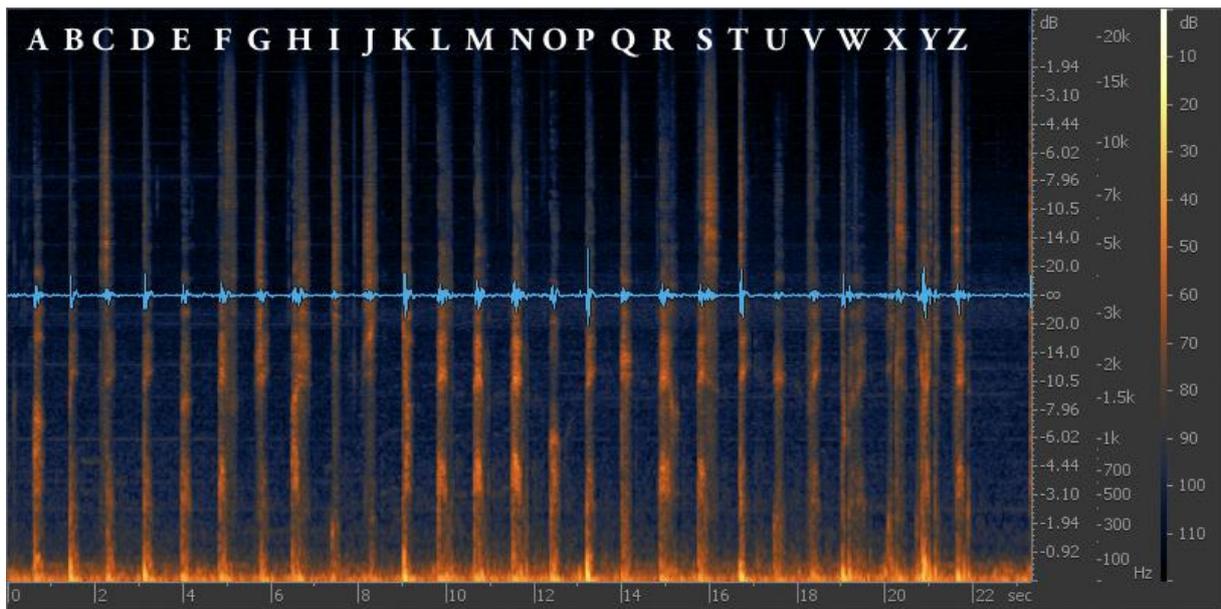


Figure 14 - Spectrogramme de l'alphabet français chuchoté par la même voix d'homme que la Figure précédente.

Comme évoqué plus haut, le chuchotement est l'un des éléments sonores les plus représentés parmi les vidéos ASMR. Si l'on remonte aux origines de celles-ci, c'est d'autant plus flagrant puisque les toutes premières vidéos que l'on peut rattacher au phénomène n'étaient constituées que de chuchotements.<sup>27</sup> Une explication de cet engouement autour du chuchotement est proposée par le professeur Stephen Porges, neuroscientifique basé à l'université de Caroline du Nord. Selon lui, certains sons riches en hautes fréquences agissent d'une manière bien spécifique sur l'oreille moyenne. Ce faisant ils influeraient sur le système cardiaque contribuant donc à une forme de relâchement.<sup>28</sup>

De plus, s'ajoute à cela la composante de séduction évidente portée par la voix et ses intonations.

*"When I say it's seductive, it doesn't mean that it's sexual. It's triggering responses of safety in people."*<sup>29</sup>

*En parlant de "séduction", cela ne sous-entend pas "sexuel" mais bien que cela déclenche des réactions de sécurité sur les personnes.*

<sup>27</sup> Voir Intro

<sup>28</sup> (Lopez, 2014) (Porges, 2011)

<sup>29</sup> <http://www.abc.net.au/radionational/programs/radiotonic/the-art-and-science-of-whispering/5672870>

Et notamment par le biais de voix féminines, majoritaires parmi les créateurs de vidéos ASMR, porteuses de certains marqueurs spécifiques, toujours grâce à un registre fréquentiel plus élevé que chez un homme, qui inspirent la sécurité pour celui qui la reçoit en rappelant un lien mère-enfant ou amante-amant, dans tout les cas, une relation intime et réconfortante.

### III. Techniques audio. La technique binaurale et la place du son dans les vidéos ASMR

#### a. Dispositif d'enregistrements. Captations binaurales.

Comme présenté précédemment, le son occupe une place importante sinon essentielle dans les vidéos liées à l'ASMR et bien souvent tous les autres éléments, qu'ils soient visuels ou scénaristiques, concourent à donner plus de contexte et de sens au son. Qu'ils soient constitués de voix (parlées, chuchotées, ou décomposées en phonèmes), de bruits d'objets ou de manipulations tactiles sur le visage, le soin apporté à la production sonore semble prégnant.

C'est aussi l'avis des consommateurs puisqu'ils sont une grande majorité à placer par ordre de sensibilité et d'intérêt, le son de la voix puis des objets au dessus de la vidéo et des éventuels éléments de mise en scène.

Les vidéos ASMR se caractérisent par quelques spécificités sonores récurrentes, à la fois dans la technique mais aussi dans l'esthétique :

Comme indiqué ci-dessus, la majorité des vidéos ASMR se revendiquent comme utilisant des procédés de captations stéréophoniques binaurales.

La particularité des procédés de captures binaurales est qu'elles tendent à se rapprocher au plus près des caractéristiques de l'audition humaine en utilisant un procédé de séparation des 2 microphones via une sphère ou une tête artificielle ou réelle.

La technique binaurale tente donc de capturer le signal audio en se rapprochant au plus près de ce que l'humain expérimente dans son écoute quotidienne.

Une des difficultés de la retransmission binaurale réside en ce que chaque individu est unique dans sa morphologie (taille et forme des pavillons et de la tête), ainsi la perception du contenu peut être sensiblement différente d'un individu à l'autre : en particulier, les mouvements et distances peuvent être plus difficiles à percevoir et sembler moins réalistes d'un individu à l'autre. Ainsi, l'un des avantages de ces dispositifs est qu'ils sont étudiés pour être le plus normalisés possible, tant au niveau du cloisonnement entre les oreilles virtuelles que du moulage de ces dernières. La retranscription et la corrélation d'un mouvement et d'une distance par rapport à la vidéo sera en moyenne perçue de manière plus réaliste. Qui plus est, le dispositif restant bien souvent constant d'une vidéo à l'autre pour un même créateur, l'auditeur est donc moins soumis à un effort de réadaptation de son écoute et se retrouve, de fait dans un environnement sonore familier, s'il écoute plusieurs vidéos à la suite comme c'est souvent le cas d'après l'étude menée dans le sondage.

On retrouve principalement 2 types de microphones binauraux. Ceux directement insérés dans un dispositif de tête virtuelle et ceux à insérer, soit directement dans ses propres oreilles ou celle d'un cobaye ou dans une tête virtuelle artisanale.

Ces deux dispositions présentent avantages et inconvénients en fonction des situations dans lesquelles ils sont utilisés.

### i. Les têtes virtuelles

Souvent appelées “têtes artificielles” ou *dummy head*, par analogie à leur forme s'apparentant à une tête humaine, la plus connue et l'un des plus anciens procédés de tête artificielle est sans doute la tête Neumann KU. Elle se trouve particulièrement adaptée dans des situations telles que les dramatiques radiophoniques ou les productions cinématographiques, des enregistrements stéréophoniques nécessitant une configuration simple dans un environnement acoustique complexe dans la reproduction du lieu d'enregistrement<sup>30</sup>. L'évolution de la tête Neumann du premier modèle KU 80 présenté 1972 jusqu'au modèle KU 100.

---

<sup>30</sup> (The Dummy Head - Theory and Practice, 2000)

L'un des inconvénients majeurs des captations binaurales est qu'elles imposent généralement une écoute via un casque ou des écouteurs et ne sont pas adaptées à une diffusion via haut-parleurs car ceux-ci mettent en valeur des effets de phase propres à la technologie binaurale qui deviennent audibles donc potentiellement gênants pour une écoute autre que via un casque ou des écouteurs. Le modèle KU 81 offre une amélioration du rendu de l'écoute via un dispositif stéréophonique de haut-parleurs au travers du passage de la technique "*free-field*" à la technique "*diffuse field*".



Figure 15 - Tête Neumann KU 80    Figure 16 - Tête Neumann KU 81    Figure 17 - Tête Neumann KU 100<sup>31</sup>

Dépassant les 7000€, ce n'est pas vers ce dispositif que les créateurs de contenus ASMR souvent amateurs dans la discipline et ne percevant aucun revenu de leurs activités se tournent.

Ainsi, depuis quelques années, certains constructeurs s'intéressent à ce procédé jusqu'alors totalement supplanté par les microphones traditionnelles et commencent à proposer des alternatives moins onéreuses à ce que peut proposer Neumann mais néanmoins plus cohérentes avec le type de production de ce genre de contenu.

Le constructeur 3Dio<sup>32</sup> propose ainsi, depuis 2012, le Free Space, un microphone binaural décliné selon plusieurs modèles. Les microphones binauraux de 3Dio se retrouvent souvent dans les vidéos ASMR. Ce constructeur fait de la technologie binaurale sa marque de fabrique, proposant ainsi différents dispositifs utilisant des microphones miniatures d'autres compagnies comme les Primo EM172 dans les configurations les moins chères (500\$) ou DPA 4060 pour une configuration plus développées (2000\$) et les intégrant dans des systèmes d'oreilles virtuelles.

---

<sup>31</sup> (KU 100 - Product Information, 2008)

<sup>32</sup> <http://3diosound.com/>



**Figure 18** - Le *Free Space* de 3Dio proposé à 499\$.

Le constructeur propose également une série d'accessoires permettant entre autres de fixer une caméra de la taille d'un appareil photo.



**Figure 19** - Le *Free Space* équipé de l'attache permettant de fixer une caméra (ici une GoPro) ainsi qu'un enregistreur Zoom H1.

Le design de ce micro peut surprendre en ce qu'il ne reprend pas celui d'une tête artificielle complète, en effet, il ne s'agit pas d'avoir une reproduction physique d'une tête pour obtenir un résultat de captation binaurale convaincante mais avant tout de respecter un écart et une densité de matériau entre les deux "oreilles".

Les prix et accessoires proposés et en particulier la possibilité de fixer une caméra fait donc du *Free Space* une alternative très cohérente au haut de gamme proposé par Neumann pour qui désirerait créer des vidéos en point de vue subjectif comme c'est souvent le cas dans les vidéos ASMR.

## ii. Autres dispositifs binauraux

Parmi les autres configurations binaurales abordables, on retrouve les microphones de Soundman, OKM Classic et ceux de Roland, les CS-10. Ces 2 microphones, s'utilisent en les insérant directement dans les oreilles du cobaye ou d'une tête virtuelle artisanale.

Ces dernières configurations présentent un intérêt évident dans le cadre des vidéos ASMR filmées à la troisième personne, faisant appel à un cobaye puisque l'on se trouvera au plus près de l'écoute et des impressions de ce dernier.

Toutefois, un inconvénient majeur dans ce cas de figure est que l'on ne fait plus face à une tête normalisée, les variations de perception de l'espace binaural pourront donc être plus prononcées d'un auditeur à l'autre, notamment si le cobaye possède des pavillons d'oreille ou un crâne de forme singulière.

De plus, dans le cas où les cobayes changent d'une vidéo à l'autre, la perception ressentie peut être très sensiblement différente ce qui nécessite un effort de réadaptation de l'écoute. La vidéo est donc ici un apport essentiel à la bonne visualisation de l'espace et des actions entreprises par l'acteur de la vidéo.

In fine, les microphones de 3Dio font office de référence dans le milieu de la création ASMR. Ils sont d'ailleurs observables sur certaines vidéos.

On peut aisément imaginer que le développement de ces dispositifs à prix abordables va faciliter la création de nouveaux contenus audiovisuels, en effet, les techniques, même si elles tendent à se populariser restent aujourd'hui encore rares en dehors des milieux spécialisés. Par exemple, en France, les techniques binaurales ne sont utilisées que pour certaines initiatives de collectifs ou d'artistes<sup>33</sup> et depuis quelques années, Radio France a lancé sa plateforme nouvOson<sup>34</sup> qui diffuse du contenu en binaural.

---

<sup>33</sup> Comme cette initiative du compositeur Jean-Michel Jarre: <http://www.slate.fr/story/106631/jean-michel-jarre-innovation-aujourd'hui-present>

<sup>34</sup> <http://nouvoson.radiofrance.fr/>

Les grands médias, radiophoniques (hormis l'initiative citée au-dessus), télévisuels ne semblent donc pas manifester un grand intérêt aux développements de ces technologies face à la variété toujours grandissante de contenus disponibles sur les plateformes telles que YouTube, Dailymotion ou Vimeo. Force est de constater qu'en France, le public dans sa grande majorité n'est pas sensibilisé aux tenants et aboutissants d'une telle technique et qu'elle reste extrêmement marginale en dehors des cercles de recherches et de créations sonore et radiophonique.

Cette marginalisation du binaural s'explique sans doute en partie par la rareté et le prix des outils permettant de produire dans ce format et la nécessité de connaissances spécifiques afin de créer un tel contenu. La question de la production binaurale semble donc étonnamment peu mise en avant, surtout au vu des pratiques actuelles d'écoutes qui tendent vers une expérience de plus en plus individualisée du contenu audiovisuel, au casque ou avec des écouteurs.

Il semblait donc étonnant de voir que les créateurs de contenus labélisés ASMR étaient non seulement pour la plupart équipés du matériel nécessaire à l'enregistrement et le traitement binaural mais que le terme était à la fois complètement généralisé. Toutefois, il semble important de poser un bémol ici car il n'est pas rare que ces termes soient utilisés de façon abusive pour des créateurs qui se targuent d'utiliser la technologie binaurale ou 3D Audio mais qui, en finalité n'utilisent qu'un dispositif stéréophonique plus classique (de type AB, ORTF ou XY), qui n'est en rien une captation du son en 3D.

Certains créateurs n'utilisent donc pas des microphones binauraux. Le cas évoqué plus haut du créateur de la chaîne MassageASMR en est un exemple. Parmi les microphones que l'on retrouve chez les créateurs : le Zoom H4n ou H1 (couple stéréophonique XY) ou des micros du type Rode NT1A.

Il est à noter que peu importe la situation de captation, la qualité du microphone ne fait pas tout. Et c'est notamment grâce à toute la chaîne d'enregistrement, comprenant microphones, câbles, enregistreurs (convertisseurs Analogique/Numérique, préamplificateurs) que la source sera transcrite et le signal transporté avec fidélité ou non.

Particulièrement pour ce type de contenu où la source est de nature d'une intensité particulièrement faible et nécessite d'être enregistré avec précision, l'importance de la qualité des préamplificateurs et d'avoir le meilleur rapport Signal sur Bruit devient primordial.

Ainsi, l'ASMR sur YouTube contribue au moins à développer un intérêt auprès du public de la nécessité d'un son de meilleure qualité.

## b. Le mixage

Le mixage est une étape cruciale de toute production contenant de l'audio. Il s'agit d'une des dernières étapes dans la création d'un contenu, elle s'inscrit bien souvent juste avant l'étape de *mastering* et veille à équilibrer les différentes sources sonores entre elles, principalement par des ajustements de volume, de panoramique, des traitements dynamiques et fréquentiels et de réverbération, à les nettoyer des éventuels éléments indésirables de l'enregistrement (bruits de fonds, de manipulation, ...) et contribuer à donner la cohérence esthétique et pratique du son seul, mais aussi le cas échéant dans son rapport à l'image souhaitée. Il s'agit aussi de l'étape qui permet d'intégrer les contraintes de diffusion s'il y en a.

Dans cette partie, la réflexion s'orientera autour des pratiques de mixage du contenu à destination du web et en particulier pour les contenus relevant de l'ASMR.

Les points suivants prennent tout leur sens dans le domaine de la production ASMR, mais il s'agit d'éléments relatifs à toutes les productions audiovisuelles à destination du web.

Contrairement à des productions vouées à être diffusées sur des dispositifs normalisés, la production web ne répond à ce jour à aucune norme de mixage et de diffusion, ce qui tend invariablement à de très fortes variations qualitatives d'un contenu à l'autre, qu'ils aient été produits par le même créateur ou non.

La seule règle qui opère se résume aux limitations de l'audio dans le domaine numérique, à savoir la limite du 0dBFS. Cette limite est devenue une norme de mixage dans l'industrie musicale, dans

une course au plus fort, sobrement intitulée "Loudness War"<sup>35</sup>. Sur le web, la production, sans réelles supervisions des instances de diffusion, tend à suivre cette démarche.

La production ASMR y fait sensiblement exception de part sa nature de contenu calme.

Le mixage, essentiel dans toute production audio est souvent révélateur des compétences du créateur puisqu'il exige des connaissances pointues, une écoute entraînée et un équipement de pointe : Egalisateur, Compresseur/Expandeur, Outils de réductions de bruits, entre autres.

Bien souvent c'est sur ce point que le créateur révèle la qualité de ses connaissances et de son équipement.

Dans un nombre de cas conséquents, la production révèle des réglages de compression ou de réduction de bruits très brouillons qui se révèlent peu naturels voir fatigants pour l'oreille sans compter qu'ils laissent apparaître des artefacts assez dérangeants, surtout dans le cas d'une écoute focalisée, sur le son comme c'est le cas des productions ASMR.

Une plateforme comme YouTube laisse à tout à chacun la possibilité de créer du contenu. Cette possibilité tend à faire émerger des contenus de qualités et de formes très différentes.

#### IV. Analyse des vidéos

En définitive, la plupart des vidéos regroupent un mélange des 3 éléments évoqués ci-dessus : Mises en scène, jeux d'objets et placements de voix. Comme nous le verrons de façon plus approfondie ci-dessous, chaque créateur tend à créer un rituel dans la forme de sa vidéo.

##### a. La chaîne MassageASMR

Le premier cas sur lequel je souhaite m'attarder est la chaîne *MassageASMR*<sup>36</sup> tenue par Dmitri dont les vidéos ont été brièvement évoquées ci-dessus.

Sa chaîne a été créée en décembre 2012 et comptabilise aujourd'hui plus de 200 000 abonnés pour plus de 90 millions de vues.

---

<sup>35</sup> [https://fr.wikipedia.org/wiki/Guerre\\_du\\_volume](https://fr.wikipedia.org/wiki/Guerre_du_volume)

<sup>36</sup> <https://www.youtube.com/user/MassageASMR>

Dans ce cas précis, je souhaite ne pas arrêter l'analyse sur une seule vidéo mais analyser un corpus de vidéos qu'il propose sur sa chaîne et en dessiner certaines constantes et éléments de compréhension.

La chaîne *MassageASMR* est une des rares chaînes tenues par un homme.

Plusieurs éléments sont assez remarquables dans cette chaîne. D'une part, le soin apporté aux vidéos, le bruit de fond est très maîtrisé, notamment grâce à du matériel de studio (Micros Rode NTG3 & 5, enregistreur Tascam) et des connaissances en montage et mixage audio.<sup>37</sup>

Dans la vidéo « ASMR Crinkle Heaven 12 - The battle of the Crinkles »<sup>38</sup>, il explique:

*«Today's "crinkle heaven" is going to be recorded in pure HD video and audio. So I'll be making this audio recording available in FLAC format on my soundcloud account<sup>39</sup>. That means that if you download this one it'll be a very very (sic) large file, but I want to try and give to you a recording of the highest quality audio that you could get. So the audio is gonna be recorded as it is : 2 shotgun microphones and 2 large condenser microphones as I believe they're gonna capture the crinkle sounds in better quality than the shotgun microphones.*

*So, I want to make it available in high definition audio. If you have high quality pair of headphones you'll probably be able to get the most out of it. So, the audio itself will only have some very very (sic) slight adjustments where I'll cut off some of the lower frequencies you won't hear and I'll probably bring the high frequencies just a touch and also bring up the recording level a little bit, just a few dB, just to increase the level a little bit. Also, I'm using my C100 camera with a rokinon 35 mm. Cine lens at 2.8 aperture, 1250 ISO for those of you who wanna know."*

---

<sup>37</sup> Source : <https://www.youtube.com/user/MassageASMR/about>

<sup>38</sup> Source : [https://youtu.be/FR\\_SDV8bIU4](https://youtu.be/FR_SDV8bIU4)

<sup>39</sup> <https://soundcloud.com/massageasmr>

*La vidéo « crinkle heaven » du jour est enregistrée en qualité audio et vidéo HD. Je rendrais l'enregistrement disponible sur soundcloud au format FLAC. Cela signifie que si vous le téléchargez, vous aurez un fichier très conséquent mais j'aimerais vous fournir la plus haute qualité d'enregistrement que je peux. La partie audio sera enregistrée par 2 micros canons et 2 micros à condensateurs car je crois qu'ils seront plus à même de capturer les sons de craquements que les micros canons. [...] Si vous avez à votre disposition un casque audio de bonne qualité, vous pourrez probablement en tirer toutes les subtilités. La partie audio ne subira que de légers ajustements. Je couperais certaines des basses fréquences inaudibles et j'augmenterai probablement légèrement les hautes fréquences ainsi que le niveau de l'enregistrement de quelques dB. J'utiliserai ma caméra C100 réglée à 1250 ISO avec un objectif rokinon Cine Lens de 35mm ouvrant à 2.8.*

L'image ci-dessous, tirées de la page facebook MassageASMR donne un aperçu de son installation.



Figure 20

L'un des caractères très marquant des vidéos de *MassageASMR* se situe dans la manière de faire et notamment dans l'importance accordée au geste, dans sa précision ou comment le son est offert au spectateur. Cela commence dès l'introduction de la vidéo où sa manière de s'adresser au spectateur est très singulière : Par des placements et intonations de voix particulières, parfois à peine esquissées, chuchotées, ou à voix haute, des postures face à la caméra, des mouvements et des placements très maîtrisés et très ritualisés pour donner l'impression d'un contrôle absolu de la production sonore des objets manipulés. Il est l'un des seuls à pousser aussi loin ce que l'on pourrait nommer une interprétation sonore puisque chacun des objets sont manipulés à tour de rôle avec la même sensibilité et la même concentration que celle d'un musicien approchant son instrument. Son écriture de l'espace est en elle-même aussi remarquable. Sa vidéo « ASMR Crinkle Heaven 12.1 - No Talking - Every cloud has a silver lining »<sup>40</sup> en est un exemple.

Il résume pertinemment les enjeux et la compréhension autour de l'ASMR en disant :

*« Is it the sound? Is it the person creating the sounds? Or is it a combination of the sounds, the person, the thoughts, the time, the frequency and the vibrations in the sounds all working together? »<sup>41</sup>*

*« Est-ce le son? Est-ce la personne créant le son? Où est-ce une combinaison des sons, de la personne, des pensées, du temps, de fréquences et de vibrations dans le son y contribuant tous ensemble? »*

Sa vidéo « Mastercrafted ASMR - Tribal Tapping - Speed Tapping 2.2 »<sup>42</sup> explore davantage encore les possibilités d'une écriture sonore de l'ASMR. Il s'agit de l'une des première fois qu'il utilise le montage sonore afin de mélanger au son direct produit lors de la vidéo, d'autres éléments comme des voix ou des effets enregistrés en amont tels que des délais.

---

<sup>40</sup> <https://youtu.be/sUsF-4hcll0>

<sup>41</sup> [https://youtu.be/gJw6TB\\_cvC0](https://youtu.be/gJw6TB_cvC0) à 22:29

<sup>42</sup> <https://youtu.be/iXdaEjww6bM>

En définitive, Dmitri est sans doute l'un des créateurs ayant réussi à créer un véritable artisanat autour de l'ASMR notamment dans le développement de véritables techniques de créations.

## b. ASMR Role Play - The Sound Spa

Cette vidéo a été postée le 9 novembre 2013 sur la chaîne YouTube *VeniVidiVulpes*<sup>43</sup>. Cette chaîne est spécialisée dans le contenu ASMR et compte plus de 125 000 abonnés et compte 32 vidéos qui totalisent plus de 20 millions de vues.<sup>44</sup>

Cette vidéo dure un peu moins de 30 minutes et se classe dans la catégorie des "jeux de rôles". Elle a retenu mon attention car elle présente de manière explicite les effets relaxants du son puisqu'il s'agit d'une mise en situation d'un spa virtuel utilisant le son comme facteur de relaxation.

Après un écran titre silencieux indiquant le titre de la vidéo « ASMR Role Play: The Sound Spa », l'entrée en matière est immédiate, la thérapeute fait mine de chercher le rendez-vous dans un carnet. Cette première séquence offre à l'auditeur un moment d'installation dans le contexte sonore de la vidéo. Déjà sont mis en avant de légers sons de manipulations du papier, de tapotements des doigts sur les feuilles du carnet, de façons scénarisées.

*« So, you're here for the deluxe brushing, tapping and crinckling package, is that correct? [...] Here at the sound spa we vary from a traditional spa in that we attempt to achieve relaxation by merely using sound alone. [...] So far, we've been very succesful at inducing a euphoric state merely by using props that create exquisite sound. That is a bit of what you're in for today. »*

(0:58)

---

<sup>43</sup> <https://www.youtube.com/user/VeniVidiVulpes>

<sup>44</sup> <https://www.youtube.com/user/VeniVidiVulpes/about>

*« Vous êtes ici pour le pack deluxe de frottements, tapotements et craquements, c'est exact? [...] Ici, au Spa Sonore, nous nous différencions d'un spa traditionnel en ce que nous tentons de parvenir à la relaxation en n'utilisant quasiment que du son. [...] Jusqu'ici, nous avons eu beaucoup de succès à suggérer un état euphorique principalement en utilisation des objets créant des sons exquis. Voici en quelques mots ce que vous allez expérimenter aujourd'hui. »*

La vidéo se présente comme un long plan séquence toutefois certains fondus trahissent de légères retouches de montage sans doute pour supprimer des hésitations ou des longueurs. La vidéaste apparaît face caméra en gros plan. Le spectateur se trouve donc en situation subjective. Il est soumis une séance de relaxation dont il est le sujet. Cette séance est guidée par la voix de la jeune femme qui tente de garder un timbre de voix assez bas, feutré et d'amplitude constante. Il ne s'agit toutefois pas dans ce cas de voix chuchotées : une hauteur est clairement identifiable dans sa voix. Les fréquences fondamentales de celle-ci se situent entre 150 et 200 Hz. Elles sont relativement basse pour une femme est traduite une volonté de proposer un discours marqué d'apaisement. Toutefois, elle reste assez chantante avec des fluctuations de fréquences bien marquées dans cette plage ce qui marque aussi une volonté de ne pas produire une voix monocorde.

La première partie de la vidéo est consacré aux sons d'effleurements ("*brushing*") créés à partir de deux brosses.

Celles-ci sont d'abord présentées à l'écran puis sont manipulés autour et contre les micros. La volonté ici est de figurer des caresses du visage avec cette brosse.



**Figure 21**

Il en résulte des sons caractéristiques de frottements, c'est-à-dire proche d'un bruit blanc filtré, de durées allant d'une à quelques secondes en fonction des manipulations et couvrant une large bande de fréquences allant des médiums jusqu'aux aigus avec davantage de présence sur les fréquences entre 2000 et 8000 Hz. L'amplitude de ces sons sont particulièrement faibles et demeurent peu perceptibles en dehors d'une écoute au casque ou dans de bonnes conditions d'écoute. Ainsi, l'amplitude RMS moyenne est de - 40 dB avec un niveau de crête à -10 dB



**Figure 22 - La suggestion auditive de la caresse est accompagnée d'une suggestion visuelle puisque la vidéaste passe la brosse sur son propre visage.**

La deuxième partie de la vidéo se consacre à des sons de craquements. Il s'agit d'une partie qui présente beaucoup plus d'activité. L'objet à l'origine de ceux-ci n'est tout d'abord pas présenté à l'écran. On découvre quelques minutes plus tard qu'il s'agit d'une ombrelle en papier cartonné. Celle-ci, lorsqu'elle est manipulée produit des sons proche du grincement avec des transitoires très

marqués et des textures beaucoup plus variées et complexes que la précédente section. Ces sons ne sont pas assimilables à une interaction entre le sujet et l'objet comme c'était le cas avec les caresses des deux brosses. L'objet est donc présenté pour ses propriétés soniques propres, avec un intérêt presque musical.

*« Is there anything more wonderful than being surrounded by that sound? »*

(10:53)

*« Y a-t-il quelque chose de plus merveilleux que d'être entouré par ce son? »*

A mon sens, l'attention portée au son d'objets comme celui ci fait preuve d'une écoute et d'une démarche s'approchant de certains créateurs sonores comme John Cage.

Le niveau pic relevé de cette section est proche du 0 dB. Toutefois, l'amplitude RMS reste très stable aux alentours des -39 dB. Il en résulte une perception du niveau sonore assez linéaire et ce, malgré des modulations en amplitude assez fortes mais qui demeurent toutefois très brèves, de l'ordre de quelques millisecondes.

Les sons sont fortement latéralisés, la vidéaste tend à vouloir créer un environnement autour de l'auditeur et de l'impliquer dans une démarche de découverte de l'objet en l'approchant tour à tour l'objet très proche d'une des oreilles et en le faisant circuler entre les deux.

La troisième partie semble être davantage improvisée et fait entendre les deux objets précédents, manipulés successivement en concours de trois objets supplémentaires, un sac en similicuir, une botte de type "Moonboot" en caoutchouc et tissus qui sont utilisés pour des sons de tapotements en tout genre. Le dernier objet n'est pas présenté à l'écran mais à l'oreille, il semble que ce soit un objet approchant une bande adhésive autogrippante. Il en résulte un jeu de timbres très différents ayant tous une forte présence fréquentiel dans les aigus, spatialisé autour de l'auditeur.

*« We like to mix it up a little. » (13:39)*

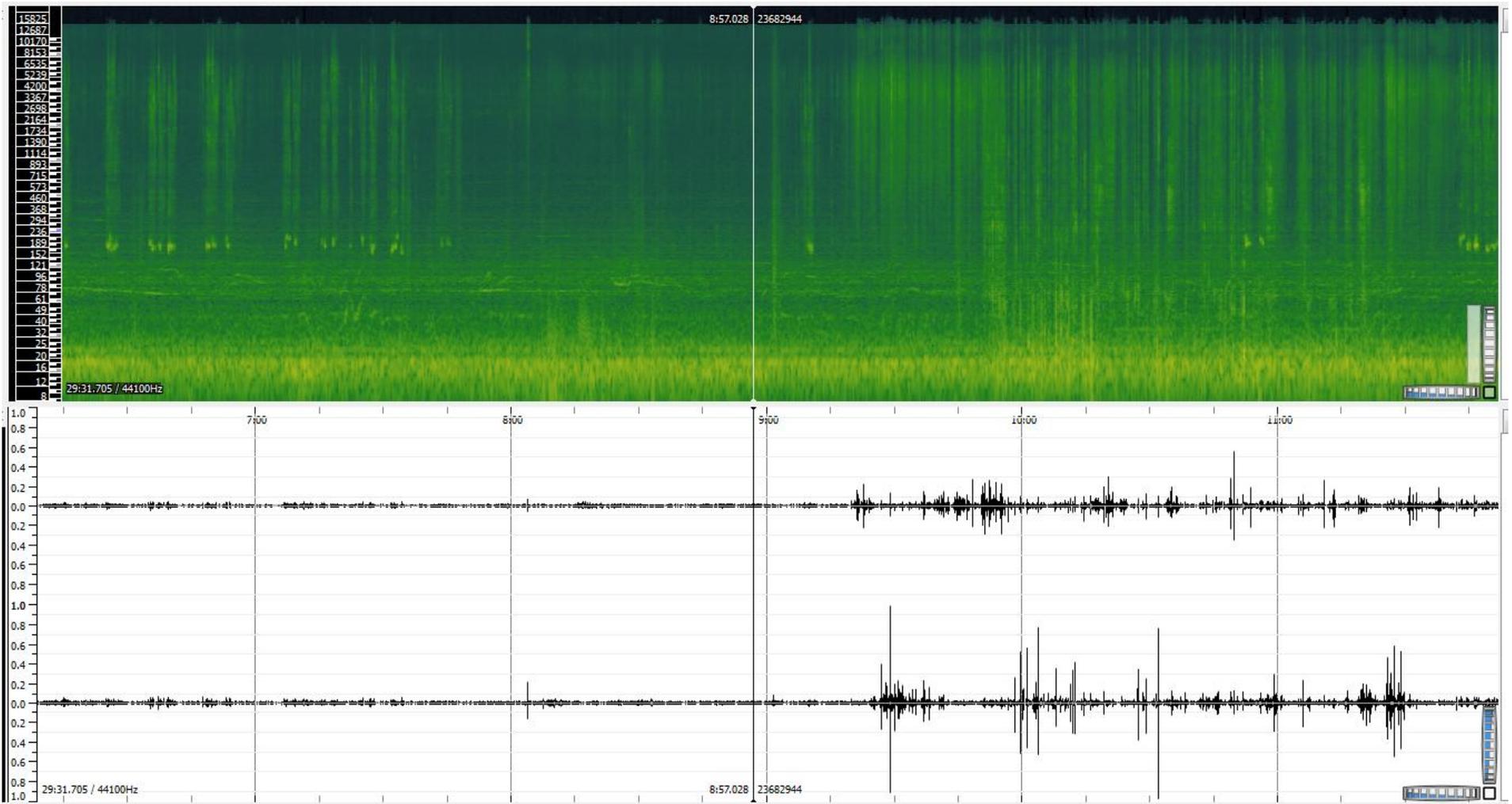
*« Nous aimons mélanger [ces sons]. »*

*« We like to alternate the sonic triggers throughout the session because we find that that enhance the sensation. » (16:46)*

*« Nous aimons alterner les déclencheurs sonores durant la session car nous pensons que cela améliore la sensation. »*

Malgré que ce discours traduise une mise en scène, par l'utilisation du « we » / « nous » notamment, il permet de guider l'auditeur dans son expérience pour ne pas le laisser pris au dépourvu face aux sons, parfois singuliers.

A noter, ici, le dispositif d'enregistrement sonore n'est pas visible, il se situe derrière la caméra. La captation semble bien maîtrisée puisque le bruit de fond est relativement en bas et qu'il est surtout localisé dans la bande de fréquence en dessous des 150 Hz et n'empiète donc pas avec le contenu utile de la bande son.



Le spectrogramme corrélé à la forme d'onde d'un segment de l'audio de cette vidéo présente plusieurs aspects intéressants. La partie à gauche du trait vertical central présente la section de brosse tandis que la section à droite présente la section avec l'ombrelle. Les éléments vocaux sont représentés par les tâches aux alentours des 189 Hz et se prolongent verticalement dans les aigus. Les éléments en dessous des 150Hz sont quasiment intégralement des éléments du bruit de fond. Les légers mouvements fréquentiels correspondent à des voitures circulant dans la rue. Les frottements de la brosse se distinguent très légèrement, centrés autour des 4kHz particulièrement entre 8:00 et 9:00. On constate bien la forte différence de niveau peak entre les 2 sections et le peu de corrélation entre le son entendu dans le canal gauche et le canal droit. A noter, la coupure très nette de toutes les fréquences au dessus de 15kHz, vraisemblablement dû à la compression de la vidéo sur YouTube. Seuls les éléments de forte intensité dépassent ce seuil.

Une telle approche de l'écoute en dehors de tout contexte créatif, qu'il soit musical ou appliqué à certains médias comme c'est le cas avec le design sonore, mais bien pour le plaisir qu'elle procure en elle-même est notable. Certes, il ne s'agit pas des premières occurrences de telles pratiques, le travail de l'écoute faisant parti intégrante du travail de beaucoup de compositeurs expérimentaux, mais il semble tout de même que ce soit une des premières fois que le phénomène s'émancipe avec autant de force. Ainsi, la vidéo « *The Sound Spa* » de VeniVediVulpes totalise plus de 680 000 vues en août 2015.

### c. ASMR : Crispy Soundscape

Une autre vidéo de la chaîne *VeniVediVulpes* a particulièrement retenu mon attention. Elle se nomme « *ASMR: Crispy Soundscape* » et est disponible depuis le 28 juin 2013. Cette vidéo est singulière car elle ne contient aucune parole ni visuel explicite de la situation. La partie visuelle est constituée uniquement d'une trame abstraite (voire figure ci-dessous) de glace en train de fondre soumise à des jeux de lumières.



Figure 23 - Trame visuelle de la vidéo "ASMR: Crispy Soundscape"

La partie sonore est constituée de trames complexes de sons qualifiés par la créatrice de « *crispy* », « croustillants ». Cet aspect est évoqué par la multitude de grains sonores répartis sur toutes les fréquences du spectre audible. On y repère différentes strates sonores évoluant de façon indépendantes les unes des autres. Ainsi, de nombreux mouvements sont décelables à l'écoute :

- Des mouvements de panoramiques (gauche, centre, droite et réciproquement)
- Des mouvements de rapprochement/éloignement (volume et réverbération).
- Des mouvements fréquents.

Cette vidéo a suscité plusieurs réactions intéressantes, les auditeurs proposant leurs interprétations de ces sons dans les commentaires<sup>1</sup>:

- Feux d'artifices comprimés
- Pluie sur des arbres / Gouttes de pluie tombant sur la toile d'une tente / Pluie tropicale sur des toits en tôles
- Manipulation de briques de legos
- Promenade dans la neige
- Éléments rocailloux
- Crépitements d'un feu

---

<sup>1</sup> Commentaires disponibles sous la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=ccXTDdTveEY>

L'affichage du spectrogramme de cette création permet de constater qu'elle est constituée de plusieurs boucles en plus d'éléments uniques. Celles-ci ne sont toutefois pas discernables à l'écoute.

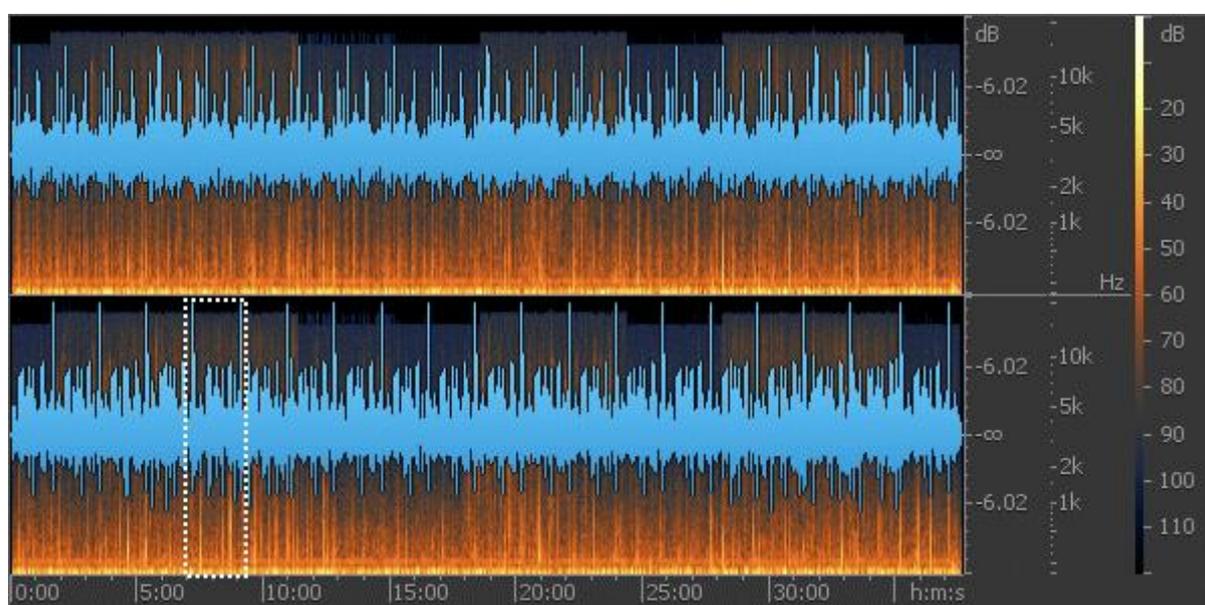


Figure 24 - Spectrogramme de la vidéo ASMR: Crispy Sounds mettant en évidence des boucles de montage.

En finalité, il se dégage une composition sonore dénotant de choix esthétiques marqués dans le montage et le traitement de différents enregistrements sonores.

Un des points communs de toutes les vidéos ASMR est qu'elles tendent à créer une espace de proximité intime entre le spectateur, le créateur et les objets/cobayes. Les manipulations sont données à entendre dans un espace le plus réaliste possible. Nombreuses sont celles qui mettent en jeu l'espace comme élément indissociable de leurs créations. Cet espace, créé en partie grâce à la captation stéréophonique, se construit dans l'espace bidimensionnel (largeur, profondeur) voir tridimensionnel (largeur, hauteur, profondeur) permet de jouer sur les distances et offrir différentes perceptions, selon que l'objet est proche ou lointain, en incluant tout les effets de rapprochements ou d'éloignements.

Un autre dénominateur commun est qu'il s'agit systématiquement de manipulations. Le son est toujours provoqué, directement ou indirectement par un geste. Il ne s'agit donc pas de laisser l'objet s'exprimer de lui-même et toutes les manipulations sont faites avec un grand contrôle et une finesse du geste.

## V. Réception de l'ASMR & Témoignages

Il est intéressant de noter que la communauté autour de l'ASMR échange beaucoup concernant les dernières trouvailles en matière de contenu. Si les créateurs ASMR sont majoritairement mis en avant dans ces échanges, il n'est pas rare de voir apparaître des vidéos qui n'ont pas été créées dans le but d'en faire des vidéos ASMR. Ces vidéos, sont généralement des tutoriels présentant un produit ou une astuce, une technique particulière. La voix du présentateur, son timbre, son intonation ainsi que son application à la mise en œuvre de sa vidéo sont autant d'éléments favorables au déclenchement de l'ASMR. Les émissions de Bob Ross évoquées plus haut reviennent très souvent dans ces échanges. Parce qu'elles ne sont pas créées intentionnellement dans ce but, elles ne portent pas le côté artificiel d'une vidéo jeu de rôle dont la mise en scène est entièrement focalisée sur le bien-être du spectateur. Cet élément est particulièrement important pour certains spectateurs cherchant à retrouver les sensations de l'ASMR à travers une recreation plus spontanée, moins recherchée et par là même plus authentique. Ce souci de l'expérience spontanée est important pour les spectateurs. Ils témoignent d'un amenuisement des sensations à la relecture d'une vidéo car elle devient prédictible. Certains décrivent même une forme d'immunité à l'ASMR lorsqu'ils en consomment trop et doivent se focaliser sur des créateurs proposant des contenus radicalement différents de ceux qu'ils ont à l'habitude de consommer. Par exemple, certains spectateurs expliquent qu'ils n'arrivent dorénavant à ressentir l'ASMR qu'en présence de vidéos proposant des sons de fortes intensités.

### a. Analyse de témoignages

Derrière l'ASMR se trouve donc une communauté extrêmement active et surtout curieuse d'expliquer le phénomène et désireuse de le légitimer auprès du monde extérieur qui manifeste souvent scepticisme et préjugés à son égard. La nécessité d'expliquer les enjeux de ce phénomène semble donc prégnante avant tout à l'intérieur de cette communauté.

Pour tenter de comprendre les ressentis de chacun j'ai réalisé un sondage nommé « ASMR & Binaural » pour mettre en lumière à la fois les intuitions des spectateurs et essayer d'en tirer des constantes et des enseignements.

Contexte du sondage :

Ce sondage a été réalisé en Mai 2015 et a été partagé exclusivement sur le groupe facebook "ASMR Preliminary Research"<sup>1</sup> comptant près de 5 000 membres<sup>2</sup>. Les résultats sont disponibles à cette adresse : <https://docs.google.com/spreadsheets/d/16SbZoYfnYZ5DMLsxE1bONJ-0dPwT55cjPcpqG2Dw1xg/edit?usp=sharing>

### i. Profil type des sondés

Il s'agit d'un public majoritairement féminin à 56.9%.

La tranche d'âge la plus représentée est celle des 18-24 ans à 50.8% suivie par celle des 25-34 à 27.7%.

A une très grande majorité, 95.4%, le public sondé n'a aucun lien avec une discipline du son (ni professionnel du son, ni étudiant).

### ii. Découverte et consommation de l'ASMR

58.5% des sondés ont fait connaissance avec ce phénomène il y a plus de 2 ans.

Plus d'un quart des sondés (26.1%) ont fait connaissance avec ce phénomène il y a moins d'un an.

Parmi les occurrences de découvertes de l'ASMR, la plupart proviennent de YouTube directement, par hasard via le système de recommandation de vidéo de YouTube ou suite à des recherches de vidéos de relaxations ou d'aide au sommeil.

---

<sup>1</sup> <http://www.facebook.com/groups/researchasmr>

<sup>2</sup> 4 856 membres au 1<sup>er</sup> juillet 2015

D'autres proviennent de médias tiers tels que BBC News Report, NPR broadcast, Vice<sup>1</sup>, The Independent<sup>2</sup>, Reddit ou de vidéos évoquant le sujet<sup>3</sup>.

Cependant, il est à noter que dans une très grande majorité de réponses (Plus de 90%), il transparaît que ceux expérimentant un véritable plaisir physique en regardant ces vidéos cherchent à retrouver par ces dernières des sensations qu'ils ont déjà expérimentées dans d'autres situations, souvent depuis le plus jeune âge.

En voici quelques témoignages :

*« I first experienced them in elementary school while listening to certain classmates reading. The way they concentrated on and stumbled over their words made my head tingle. I think this is why I enjoy listening to ASMR creators that have English as a second language. »*

*« Je les ai expérimenté [les picotements] pour la première fois à l'école primaire pendant que j'écoutais certains camarades de classe lire. Leur façon de se concentrer et buter sur certains mots provoquait des picotements dans ma tête. Je pense que c'est pour cela que j'aime écouter des créateurs ASMR dont l'anglais n'est pas la langue maternelle. »*

*« I get ASMR in everyday life just as much - I have been getting 'tingles' ever since I was 5 or 6. I get them in classrooms/ teaching situations, demonstrations, ear check ups [...], working with small children when they read books [...] the way certain people speak - especially if they have accents, tutorial videos on YouTube.»*

---

<sup>1</sup> "ASMR, the Good Feeling No One Can Explain", 31 juillet 2012 : <http://www.vice.com/read/asmr-the-good-feeling-no-one-can-explain>

<sup>2</sup> "'Maria spends 20 minutes folding towels': Why millions are mesmerised by ASMR videos", 21 juillet 2012 : <http://www.independent.co.uk/life-style/gadgets-and-tech/features/maria-spends-20-minutes-folding-towels-why-millions-are-mesmerised-by-asmr-videos-7956866.html>

<sup>3</sup> Topic Town - ASMR? (with SPECIAL GUEST) par *The Good Stuff* : <https://www.youtube.com/watch?v=9OqJgYqnn1w> / Plusieurs vidéos de la chaîne YouTube *Good Mythical Morning* : <https://www.youtube.com/user/rhettandlink2/search?query=asmr>

*« J'expérimente l'ASMR dans ma vie de tout les jours - Je ressens des 'picotements' depuis que j'ai 5 ou 6 ans. Ils sont déclenchés dans une salle de classe ou face à un professeur, lors d'examens médicaux des oreilles [...], en travaillant avec des petits enfants lorsqu'ils lisent des livres, par la façon de parler de certaines personnes - particulièrement si elles ont un accent, lors du visionnage de tutoriels vidéo sur YouTube. »*

*« Personal attention moments in my life, sometimes by family members, or perhaps store clerks. »*

*« Lors d'attention personnelles reçues par des membres de ma famille ou parfois par des vendeurs. »*

*« Watching another person write with a pen. »*

*« En regardant une autre personne écrire avec un stylo. »*

*« In the real life when someone doing something softly close to me »*

*« Lorsque quelqu'un fait quelque chose de doux autour de moi. »*

*« Real world close contact; massage, scalp massage, etc. »*

*« Des contacts rapprochés, des massages, des massages crâniens, etc. »*

*« Cashiers taking their time wrapping an item at the check out [...]. someone doodling carefully or playing with someone's hair »*

*« Des caissiers prenant leur temps pour emballer des objets lors du passage en caisse [...]. Quelqu'un manipulant ou jouant avec précaution avec les cheveux d'une personne »*

*« Junior year in English class. It was a hot summer day and everyone was busy writing an essay. The pencil hitting the desk was great. A year ago at my retail job an older woman with a Bulgarian accent needed assistance. [...] Listening to certain songs or type of music. Songs with multiple voices such as songs in musicals trigger me a lot. Also songs where two (or more) people are singing but they sing different lyrics. »*

*« En première année de classe d'anglais. C'était une chaude journée d'été et la classe étaient occupée à écrire un devoir. Le crayon au contact du bureau était génial. L'année dernière, à mon travail, lorsqu'une vieille dame à l'accent bulgare avait besoin de mon assistance. En écoutant certaines chansons ou un certain type de musique. Des chansons avec plusieurs voix comme celles des comédies musicales déclenchent beaucoup [l'ASMR] en moi. Egalement les chansons où deux personnes (ou plus) chantent des paroles différentes. »*

Parmi les chaînes YouTube qui sont citées le plus souvent, on retrouve :

Gentlewhispering, VeniVidiVulpes, SpringbokASMR, ASMRRequests, Ephemeral Rift, MassageASMR, OliviaKissper.

Parmi les sons les plus plébiscités, on retrouve en première place les chuchotements, en particulier les chuchotements avec un accent particulier ou non intelligible. Puis, outre les catégories évoquées ci-dessus (Scratching, Crinkling, Tapping, ...), certains sons doux rythmiques ou des sons évoquant du liquide versés.

Concernant la technologie binaurale, de nombreuses personnes en ont appris l'existence au travers des vidéos ASMR, (68%) ainsi, elles désireraient pouvoir bénéficier de davantage de contenus en binaural (77.8%), notamment en musique, à la télévision ou pour les films et les jeux vidéos.

## VI. ASMR et Musique

Le lien a été fait plus haut entre certaines vidéos ASMR et ce que l'on peut entendre dans la musique expérimentale et en particulier la musique concrète.

L'élément central au fondement de cette comparaison est que l'ASMR comme la musique concrète utilise la prise de son comme matériau créatif. Il en résulte que les créateurs ASMR comme les compositeurs sont équipés de micros de studios leur permettant de parvenir à capter l'objet sonore désiré. Un autre lien évident entre les deux démarches et qu'elles se fondent sur l'écoute du monde et plus particulièrement de l'objet. L'écoute du compositeur qui produit son matériau et l'écoute de l'auditeur à qui l'on propose ce dernier.

La pluralité des démarches compositionnelles et les fortes variations esthétiques et techniques d'un créateur ASMR à l'autre empêche de tirer davantage d'éléments comparatifs généraux. Cependant plusieurs éléments peuvent encore être mis en corrélation en prenant des exemples spécifiques dans les deux cas.

La musique concrète appartient à une partie des musiques "acousmatiques" (Emprunté à l'adjectif grec "akousmatikos", disposé ou habitué à écouter). Les acousmatiques désignaient certains disciples de Pythagore qui n'avaient accès à son enseignement qu'au travers d'un voile qui les séparaient du maître et des élèves plus avancés.<sup>1</sup> Les musiques acousmatiques reprennent cette idée dans la mesure où la matière sonore est transmise par haut-parleurs et n'est donc pas supportée visuellement par l'objet qui l'a produit. D'emblée cela pose une profonde différence avec une grande majorité des vidéos ASMR puisque les objets à l'origine du son sont en général présentés à l'auditeur. Certaines des analyses précédentes en sont un exemple.

De là, il s'agit d'ouvrir ces éléments aux modes de consommations de l'ASMR. Le sondage mené auprès d'une partie de la communauté révèle qu'un mode de consommation se dessine dans lequel le spectateur ne fait qu'écouter le contenu ASMR. Plusieurs raisons à cela. Cela a été évoqué au dessus, les vidéos ASMR sont consommées pour leurs effets relaxant, pour l'aide au

---

<sup>1</sup> <http://www.cnrtl.fr/etymologie/acousmatique>

sommeil qu'elles procurent à une partie du public. Pour certains, au contraire, les sons de l'ASMR les aide à se concentrer dans leurs tâches. Ainsi, certains auditeurs témoignent qu'ils transfèrent certaines de leurs vidéos favorites sur leur lecteur mp3 qu'ils utilisent pour rester concentrer au travail, se détendre dans les transports en commun après une journée de travail ou plus simplement dans leur lit avant de s'endormir.

D'autres vidéos toutefois, présentent un visuel en inéquation avec la production sonore, comme c'est le cas de la vidéo proposée par la chaîne VeniVidiVulpes avec son "Crispy Soundscape".

#### a. Concret PH

Cette œuvre, composée en 1958 est créée à l'origine pour le Pavillon Philips. Ce pavillon érigé sous la main de Le Corbusier pour l'exposition Universelle et Internationale de Bruxelles de la même année. Il est censé célébrer les avancées technologiques d'après-guerre liées au multimédia. Cette pièce, d'une durée de 2 minutes 45 secondes a été conçue pour s'insérer avant le *Poème Electronique* d'Edgard Varèse. Elle était destinée à être diffusée à travers plus de 300 "bouches sonores"<sup>1</sup>.

La pièce en elle-même consiste en un continuum ininterrompu d'éléments granulaires issus des manipulations de Xenakis sur un enregistrement des crépitements d'un charbon brulant.

Ainsi Iannis Xenakis crée, à travers des effets de transpositions, de découpage et de mix propose un "nuage" sonore très dense.

Dans ses notes de programmes, Xenakis confie à propos de son travail sur Concret PH :

*"I explore the realm of extremely faint sounds highly amplified. There is usually no electronic alteration of the original sound, since an operation such as altering diminishes the richness." (Xenakis program notes, Nonesuch recording H-71246) PP.64 - 65 Road, Curtis, Microsound*

---

<sup>1</sup> "Autour de *Concret PH*" <http://www.iannis-xenakis.org/Articles/Bridoux.pdf>

*"J'explore le royaume des sons faibles grandement amplifiés. Il n'y a en général pas d'altération électronique du son original puisque une opération de ce type diminue sa richesse"*

Ce travail sur Concret PH se distingue de ses précédents travaux en ce qu'il "n'est pas le résultat d'une opération mathématique, mais plutôt d'une approche intuitive du compositeur, à la manière d'une sculpture sonore."<sup>1</sup>

Cette approche intuitive rappelle les aspects spontanés des vidéos ASMR semblant se présenter sous la forme de tentatives plus ou moins structurés et réfléchis.

Même si les textures de Concret PH semblent se rapprocher de celles de la vidéo « ASMR Crispy Soundscape », un témoignage qui m'a été transmis m'indique que cette personne ne ressent pas d'effets de l'ASMR à l'écoute de Concret PH même si c'était le cas avec la vidéo « ASMR Crispy Soundscape ». L'importance de la lisibilité du geste et du contexte tactile de création semble se dégager ici

## b. ASMR vs Frisson

Nous l'avons vu plus haut, l'ASMR définit cette sensation de bien-être aigu se manifestant lors de certaines situations ou à l'écoute de certains sons, caractérisé par l'apparition de picotements "tingles" plus ou moins prononcés. Le frisson musical quant à lui désigne un plaisir aigu se manifestant à l'écoute d'un morceau de musique et souvent caractérisé par un frisson ou un phénomène de "chair de poule". Ce phénomène serait relatif à une libération de dopamine.<sup>2</sup>

Il semble possible de rapprocher, voir de confondre les deux phénomènes. Toutefois, au vu des témoignages recueilli sur le groupe ASMR Research, si certains ne font pas la différence entre les deux phénomènes, il apparait que majoritairement la distinction se fasse nettement. Notamment aux niveaux des sensations dans les deux cas.

---

<sup>1</sup> Road, Curtis, 2004. *Microsound*. s.l. : MIT Press, 2004. pp.64-65

<sup>2</sup> [http://www.pourlascience.fr/ewb\\_pages/a/actu-l-explication-du-frisson-musical-26457.php](http://www.pourlascience.fr/ewb_pages/a/actu-l-explication-du-frisson-musical-26457.php)

Certains auditeurs semblent expérimenter l'ASMR en le distinguant du frisson à l'écoute de certains morceaux de musique. En voici quelques exemples :

- Certaines musiques électroniques présentant des rythmiques douces pouvant se rapprocher de certains sont évoqués dans les vidéos ci-dessus. Par exemple, dans le morceau *Overgrown* de James Blake.
- Certaines intonations de voix. Par exemple Susannah McCorkle avec le morceau *Waters of March* présente des inflexions particulières, et notamment la présence de nombreux bruits salivaires dans la prise de voix.
- *Presque rien n°2* et Petite symphonie *intuitive pour un paysage de printemps* de Luc Ferrari, notamment pour les effets d'échos, les apparitions de voix et les déplacements et les agencements temporels spécifiques des sons.

Proposer un rapprochement entre la musique acousmatique et les vidéos ASMR questionnent les définitions même de ce qui peut être considéré comme musical.

Peut-on donc trouver de la musique dans ces vidéos ASMR? Sans doute puisque dans la réalité, la définition de ce qui est ou n'est pas musicale est avant tout sociale.

## Conclusion

Si aujourd'hui, l'ASMR revêt encore l'apparence d'une pratique ésotérique, la pluralité des recherches engagées ces derniers mois tendent à vouloir lever le voile sur les tenants et aboutissants de cette nouvelle forme de relaxation. L'idée derrière ce mémoire aura donc été avant tout d'avoir un aperçu détaillé du phénomène et d'essayer de trouver des pistes de réflexions autour de la place de l'ASMR dans le paysage de la production audiovisuelle et en particulier sonore et musicale. Les formes diverses et très variées que les vidéos ASMR peuvent prendre en font un sujet d'étude aussi passionnant qu'ardu, depuis les vidéos ne relevant pas de manière intentionnelle à l'ASMR comme celles de Bob Ross jusqu'aux vidéos entièrement focalisées sur l'ASMR de Massage ASMR. Toutes ces formes contribuent à l'émancipation d'un genre. En constatant l'investissement et l'application que mettent certains créateurs comme MassageASMR cités plus haut, à n'en pas douter, un véritable artisanat de la relaxation se développe petit à petit mais se dessine aussi une évolution de la place de l'écoute. Durant toute la mise en œuvre de ce mémoire, j'ai visionné une quantité de vidéos ASMR assez conséquente. La curiosité et la perplexité dont j'ai fait part à la découverte du sujet a petit à petit laissé la place à un intérêt grandissant pour ces pratiques.

Il semble important de mentionner au moins ici que des critiques assez vives et récentes autour de l'ASMR apparaissent, dénonçant une forme de fétichisme sexuel, comme cette émission de Russell Brand<sup>1</sup> résumant de façon synthétique quoique caricaturale la plupart des critiques autour de l'ASMR. Celui-ci compare certaines vidéos ASMR à une forme de pornographie. Pour répondre à ces critiques, il ne faut pas oublier qu'un point commun de l'ensemble des vidéos ASMR semble être ce lien à l'intime et si les vidéos ASMR semblent pouvoir prendre tous les codes de l'intime, donc potentiellement à connotation sexuelle, l'ensemble de la communauté ASMR et particulièrement les spectateurs semble s'entendre sur le fait que ce qu'ils expérimentent et recherchent en regardant ces vidéos n'est en rien une forme d'excitation sexuelle. A noter aussi que le phénomène se développant sur un espace d'expression libre et non modéré laisse la place à toutes les dérives possibles. , S'ajoutant à cela la complexité, comme nous l'avons vu plus haut,

---

<sup>1</sup> Is ASMR Just Female Porn ? Russell Brand, The Trews (E298), YouTube : <https://youtu.be/0wUFCyjsNGk>

d'une définition précise de l'ASMR. Et c'est avant tout parce que cette ambiguïté peut naturellement subsister que j'ai choisi de me servir dans ce mémoire d'exemples présentant le moins de connotations sexuelles explicites et présentant un intérêt notable pour la création sonore et la qualité de fabrication.

Une étude plus approfondie serait intéressante afin de déterminer à la fois les tenants et aboutissants de cette pratique, sur le plan social (A quels besoins répondent ces nouvelles pratiques et ces nouveaux besoins de consommations ?) mais aussi sur le plan neurologique et dégager, peut-être, une esthétique du phénomène.

Quel avenir se dessine pour l'ASMR ? Les possibilités offertes de rémunération des créateurs par la publicité sur YouTube offre des perspectives de professionnalisations, toutefois, il est sans doute encore trop tôt pour déterminer s'il s'agit d'un phénomène de mode voué à disparaître ou en tout cas à évoluer depuis sa forme actuelle. Il n'en demeure pas moins que ces pratiques ont suscité un fort engouement du public vers certaines technologies du son, comme les technologies du son binaural. Les études à venir sur les différents sujets liés à l'ASMR auront certainement un impact conséquent sur l'évolution du phénomène vers de nouvelles formes.

## Annexe

Les résultats du sondage « ASMR & Binaural » sont disponibles en intégralité à cette adresse :

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/16SbZoYfnYZ5DMLsxE1bONJ-0dPwT55cjPcpqG2Dw1xg/edit?usp=sharing>

## Bibliographie

*Autour de Concret PH.* **Bridoux-Michel, Séverine.** 2006. Lille : Université Lille III / Ecole Nationale d'Architecture de Lille, 2006.

**Ayari, Mondher et Makhlouf, Hamdi.** 2010. *Musique, Signification et Emotion.* Paris : Delatour, 2010.

**Dmitri.** Massage ASMR. *YouTube.* [En ligne] YouTube. [https://www.youtube.com/user/MassageASMR.](https://www.youtube.com/user/MassageASMR)

**Jourdain, Robert.** 2002. *Music, the Brain & Ecstasy.* Quill : Harper Perrenial, 2002.

*KU 100 - Product Information.* 2008. Berlin : Georg Neumann GmbH, 2008.

**Lopez, Belinda.** 2014. The art and science of whispering. *ABC.* [En ligne] Août 2014. [http://www.abc.net.au/radionational/programs/radiotonic/the-art-and-science-of-whispering/5672870.](http://www.abc.net.au/radionational/programs/radiotonic/the-art-and-science-of-whispering/5672870)

**Pelé, Gérard.** 2012. *Etudes sur la perception auditive.* s.l. : L'Harmattan, 2012.

**Porges, Stephen.** 2011. *The Polyvalgal Theory - Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation.* s.l. : W. W. Norton & Company, 2011.

**Richard, Dr.** History of ASMR. *ASMR University.* [En ligne] [http://asmruniversity.com/history-of-asmr/.](http://asmruniversity.com/history-of-asmr/)

—. What is ASMR? *ASMR University*. [En ligne] <http://asmruniversity.com/about-asmr/what-is-asmr/>.

**Road, Curtis. 2004.** *Microsound*. s.l. : MIT Press, 2004.

**Rouget, Gilbert. 1990.** *La musique et la transe*. s.l. : Gallimard, 1990.

**Schaeffner, André. 1936.** *Les origines des instruments de musique*. s.l. : Payot, 1936.

*The Dummy Head - Theory and Practice*. **2000.** Berlin : Georg Neumann GmbH, 2000.

**Violet.** VeniVidiVulpes. *YouTube*. [En ligne] <https://www.youtube.com/user/VeniVidiVulpes>.

**Young, Julie et Blansert, Ilse. 2015.** *Idiot's Guides : ASMR*. s.l. : Penguin, 2015.