



Étude
observationnelle
rétrospective
Club BMO



Étude observationnelle rétrospective

Club Bio Music One

Résumé exécutif

Cette étude clinique rétrospective analyse les effets de l'écoute hebdomadaire du procédé Bio Music One (BMO) sur un groupe d'adultes volontaires, dans le cadre du Club BMO, un espace d'exploration sonore en ligne.

Deux périodes de 3 à 5 mois ont été étudiées : octobre 2024 à janvier 2025, puis mars à juillet 2025, pour un total de 33 séances et plus de 1 000 témoignages recueillis.

Sans protocole directif, les participants livrent librement leurs ressentis après chaque écoute. Les données, riches et spontanées, permettent une analyse qualitative et statistique des effets perçus dans le temps.

Trois grandes catégories d'impact se détachent : physiologique (détente, sommeil, ancrage), émotionnelle (lâcher-prise, libérations) et subtile ou énergétique (visions, vibrations, élévation).

Les résultats montrent une remarquable constance dans l'émergence de ressentis de paix, clarté intérieure, déblocages émotionnels et transformation profonde, sans effet indésirable signalé.

Des effets cumulatifs sont observés sur plusieurs semaines, avec des impacts concrets dans le quotidien.

Ces observations suggèrent un potentiel thérapeutique notable du procédé BMO en contexte de soutien psycho-émotionnel, prévention du stress ou accompagnement de transitions de vie.

Présentation générale

Depuis octobre 2024, le Club Bio Music One propose des séances hebdomadaires d'Écoute Consciente en ligne.

Ces rendez-vous réguliers ont donné naissance à un corpus de plusieurs centaines de témoignages spontanés, exprimés à chaud par les participants après chaque session.

Ils constituent la matière première d'une étude observationnelle rétrospective, menée avec rigueur mais dans le respect de la spontanéité et de la confidentialité des partages.

L'objectif est simple : observer les effets perçus du procédé Bio Music One (BMO) dans un cadre d'écoute hebdomadaire, prolongé dans le temps, sur une population adulte en quête de mieux-être.

Sans protocole contraignant ni filtre de participation, l'étude privilégie une approche qualitative, libre et humaine, permettant d'observer l'évolution des ressentis, semaine après semaine.

Deux périodes d'observation distinctes ont été analysées :

- Octobre 2024 – Janvier 2025 : un premier cycle de 12 semaines, avec 615 témoignages recueillis.
- Mars 2025 – Juillet 2025 : un second cycle de 21 semaines, avec 417 témoignages analysés.

Au total, ce sont plus de 1000 retours d'expérience directe qui ont été examinés selon une grille de lecture clinique, en croisant manifestations physiologiques, émotionnelles, cognitives et énergétiques.

Les effets rapportés, très majoritairement positifs, témoignent d'un processus d'apaisement, de rééquilibrage et de clarification intérieure.

Certains participants font état de changements durables dans leur quotidien, d'un meilleur rapport au corps, aux émotions, au sommeil, ou encore à leur environnement relationnel.

L'ensemble de cette étude repose sur trois piliers :

- La répétition du cadre : une écoute collective, chaque semaine, dans un espace sécurisant.
- La spontanéité des témoignages, toujours libres, sans questionnaire imposé.
- Une analyse clinique rigoureuse, respectant à la fois la richesse qualitative du vécu, et la synthèse statistique nécessaire à une compréhension globale.

Loin d'une preuve scientifique au sens strict, cette étude vise à documenter les effets subjectifs mais récurrents du procédé Bio Music One, tel qu'il est vécu par les personnes engagées dans un cycle d'écoute régulière.

Elle ouvre des pistes de réflexion et d'application concrètes dans les champs du soutien psycho-émotionnel, de la prévention du stress, de l'accompagnement thérapeutique, et du soin intégratif.

ÉTUDE OBSERVATIONNELLE
RÉTROSPECTIVE

CLUB BMO

OCTOBRE 2024 – JANVIER 2025



Étude Observationnelle Rétrospective Club Bio Music One

Période Octobre 2024 – Janvier 2025

Introduction

12 semaines, 615 élans de cœur partagés.

Chaque dimanche, un espace suspendu, une écoute posée, un retour vers soi. Des corps qui s'apaisent. Des cœurs qui s'ouvrent. Des esprits qui s'allègent. Des larmes qui lavent. Des sourires intérieurs. Et cette phrase, qui revient souvent : « Je me sens en paix. »

Semaine après semaine, quelque chose s'installe. Moins de tumulte. Plus de silence habité. Moins de contrôle. Plus de confiance.

Les mots vibrent d'une mémoire commune : ancrage, résonance, douceur, lumière, accueil, souffle. Des mots qui dessinent une cartographie intérieure. Et tous disent, à leur manière :

 "Je suis revenu.e chez moi."

Les témoignages ont été recueillis via le chat Zoom à la fin de chaque séance. Chaque message horodaté contenant un ressenti a été comptabilisé comme un témoignage distinct. Ces partages montrent une densité qualitative forte.

Rapport mensuel - Octobre 2024



Séances concernées

Deux séances ont eu lieu durant le mois d'octobre 2024 :

- Le dimanche 20 octobre 2024
- Le dimanche 27 octobre 2024

Données recueillies

Nombre total de témoignages : 101

Effets observés

Les ressentis exprimés en octobre font état d'une vaste palette d'effets positifs :

- Détente physique et mentale
- Libération émotionnelle
- Sentiment d'ancrage ou de légèreté
- Présence, silence intérieur
- Sensations énergétiques (vibrations, chaleur, fraîcheur, etc.)
- Images mentales, couleurs, souvenirs, rêveries
- Envie de mouvement, de danser
- Sensation d'ouverture du cœur ou de paix intérieure

Cas particuliers & témoignages marquants

- Plusieurs personnes ont mentionné avoir pleuré ou ressenti une montée d'émotion forte.
- Une personne a eu la sensation d'être accompagnée par un ancêtre.
- Plusieurs témoignages rapportent un sentiment de reconnexion profonde ou d'alignement.
- Certains participants ont mentionné une transformation perceptible de leur état mental : passage de la tension au calme, de la peur à la confiance.

Synthèse des ressentis humains (extraits qualitatifs)

- « Beaucoup de calme et de légèreté, de sécurité »
- « Pas envie que ça s'arrête ! »
- « Rafraîchie »
- « Comme un massage énergétique »
- « Impression d'un soin très doux et profond »
- « J'ai eu les larmes aux yeux »
- « J'étais tendue au début, je suis toute zen maintenant »
- « Le cœur s'est ouvert »
- « Reconnexion à moi-même, immense gratitude »
- « Vibrations dans tout le corps, paix totale »

Observations notables

- Aucun témoignage négatif ou d'inconfort n'a été observé.

- La majorité des participants ont partagé spontanément, sans sollicitation particulière.
- La diversité des ressentis suggère une action plurielle du processus BMO sur les plans physique, émotionnel, mental et énergétique.

Statistiques

- Détente, paix, calme : 53%
- Sensations corporelles ou énergétiques : 26%
- Emotion forte (larmes, gratitude, joie, etc.) : 18%
- Sensation de reconnexion ou d'alignement : 14%
- Envie de mouvement ou danse : 7%

Synthèse / Conclusion mensuelle

Les séances d'octobre confirment l'effet harmonisant et transformateur du processus Bio Music One dans un cadre d'écoute consciente.

L'intensité et la spontanéité des témoignages, ainsi que leur cohérence autour de thématiques comme le calme intérieur, la libération émotionnelle et la reconnexion à soi, suggèrent un fort potentiel de régulation multisensorielle.

Ce mois marque un point de départ solide pour valider cliniquement les effets subjectifs observés dans le Club BMO.

Rapport mensuel - Novembre 2024

Séances concernées

Les séances du mois de novembre 2024 ont eu lieu les dimanches 3, 10, 17 et 24 novembre.

Données recueillies

Nombre total de témoignages : 214

Effets observés

- Détente corporelle marquée, avec relâchement des tensions

- Arrêt ou réduction du mental / des pensées envahissantes
- Ouverture du cœur, sensations d'amour, de chaleur
- Sensations vibratoires : picotements, ondulations, chaleur
- Libérations émotionnelles (larmes, soulagement, joie)
- Impression de reconnexion profonde à soi, d'unité
- Sentiment d'ancrage, de retour au calme
- Présence accrue au corps, à l'instant présent
- Visions intérieures (lumières, images, souvenirs, symboles)
- Connexions subtiles : sentiments de guidance, perceptions énergétiques

Cas particuliers & témoignages marquants

- Plusieurs personnes ont exprimé une sensation d'unité intérieure ou de fusion entre les polarités (féminin/masculin).
- Certains témoignages décrivent une bascule nette entre tension initiale et apaisement complet après l'écoute.
- Une participante rapporte une intense chaleur dans le ventre ayant apaisé une douleur chronique.
- Des sensations de dissolution du corps ou de flottement ont été observées.
- Plusieurs personnes ont utilisé des métaphores de retour à la maison, de berceau intérieur ou de reconnexion avec leur source.

Synthèse des ressentis humains (extraits qualitatifs)

- "Je me sens détendue comme rarement, c'était profond et doux à la fois."
- "Les pensées se sont arrêtées net dès les premières minutes."
- "J'ai senti une onde chaude qui a traversé tout mon dos."
- "J'ai pleuré tout le long, sans vraiment savoir pourquoi, mais ça m'a fait du bien."
- "Je me sens reconnectée à une part de moi que j'avais oubliée."
- "Mon cœur s'est ouvert, j'ai senti de l'amour partout."
- "Je me suis endormie profondément, comme bercée."
- "J'ai vu des couleurs violettes et dorées, très lumineuses."
- "Je n'ai plus mal au ventre, c'est parti sans que je m'en rende compte."

Observations notables

- Les sensations d'expansion et de légèreté sont très fréquentes.
- Les mots « alignement », « centrage » et « accueil » reviennent souvent.
- De nombreux témoignages suggèrent une action rapide et durable de Bio Music One.
- Le silence mental, rapporté par un grand nombre de participants, semble être un effet commun et recherché.

- Des synchronicités et impressions de guidance sont évoquées par plusieurs auditeurs.

Statistiques

- Réduction du stress et relaxation : 84%
- Soulagement émotionnel (joie, pleurs, paix) : 59%
- Arrêt ou apaisement du mental : 52%
- Sensations physiques marquées (chaleur, picotements) : 48%
- Alignement / centrage : 41%
- Sensation d'amour, d'unité : 33%
- Visions ou perceptions subtiles : 22%
- Sommeil ou endormissement : 17%

Synthèse / Conclusion mensuelle

Le mois de novembre confirme l'impact profond et régulier des écoutes du procédé Bio Music One sur l'état intérieur des participants. Les effets sont à la fois rapides, durables et multidimensionnels.

Ce mois révèle une intensification des ressentis corporels, des états méditatifs profonds, et des libérations émotionnelles fortes.

Le protocole d'écoute en groupe semble renforcer les effets de résonance et de co-régulation. Le climat général observé est celui d'un apaisement profond, d'un retour à soi, et d'un regain de vitalité intérieure.

Rapport mensuel - Décembre 2024

Séances concernées

Quatre séances ont eu lieu : les dimanches 1er, 8, 15 et 22 décembre 2024.

Données recueillies

Nombre total de témoignages : 200

Effets observés

Les ressentis les plus fréquents incluent : relâchement corporel, vagues de paix, pleurs ou rires libérateurs, ouverture du cœur, visualisations lumineuses ou symboliques, apaisement du mental.

Cas particuliers & témoignages marquants

- Plusieurs participants témoignent d'un état de reconnexion profond, avec sensation de se retrouver intérieurement.
- Certains évoquent un effondrement des tensions anciennes, des larmes inattendues suivies d'un sentiment de paix.
- Une participante a vécu un relâchement intense de la poitrine et du ventre, comme une vidange émotionnelle.

Synthèse des ressentis humains (extraits qualitatifs)

- "Je me suis sentie fondre en paix, tout mon corps a lâché."
- "Des larmes ont coulé sans raison, je suis sortie de la séance allégée."
- "Mon ventre a vibré, ma respiration s'est ouverte, j'ai ressenti une expansion."
- "Des couleurs sont apparues, comme un soin énergétique visuel."

Observations notables

- Fréquence accrue des ressentis émotionnels profonds.
- Retour récurrent de termes comme "libération", "retour à soi", "stabilité".
- Sensation collective d'ancrage, d'alignement, de régénération en profondeur.

Statistiques

- | | |
|---|-----|
| • Réduction du stress / apaisement : | 78% |
| • Sensations corporelles : | 64% |
| • Visualisations (lumières, images) : | 43% |
| • Libération émotionnelle (pleurs, rires) : | 36% |
| • Sommeil ou endormissement : | 19% |

Synthèse / Conclusion mensuelle

Décembre confirme la fonction de stabilisation du processus BMO. Les effets sont profonds, soutenus, et favorisent un nettoyage émotionnel suivi d'un état d'unité calme et joyeuse.

Rapport mensuel - Janvier 2025

Séances concernées

Deux séances se sont tenues les dimanches 12 et 19 janvier 2025.

Données recueillies

Nombre total de témoignages : 100

Effets observés

Les séances de janvier marquent une reprise après la pause des fêtes. Les ressentis exprimés font état d'un réengagement progressif, souvent accompagné de prises de conscience marquantes.

Réalignement intérieur, recentrage, confiance, prise de décision, reconnexion à la mission personnelle, apaisement du cœur, allègement du mental.

Cas particuliers & témoignages marquants

- Une participante a vécu une bascule intérieure l'amenant à s'exprimer publiquement avec assurance pour la première fois.
- Plusieurs ont évoqué des décisions concrètes : changement de posture professionnelle, engagement dans un projet, accueil d'un animal malade, etc.

Synthèse des ressentis humains (extraits qualitatifs)

- "Je me suis sentie repositionnée intérieurement, recentrée, comme si quelque chose s'alignait."
- "Tout s'est apaisé, une vision claire est apparue."
- "Je me suis autorisée à être pleinement moi, sans me censurer."

Observations notables

- Fréquence des mots : recentrage, clarté, alignement, mission.
- Moins de témoignages courts, davantage de récits profonds.
- Intégration durable ressentie après la séance.

Statistiques

- Ressentis de repositionnement / clarté : 69%

- Réduction du stress / calme mental : 53%
- Engagement / passage à l'action : 21%

✓ Synthèse / Conclusion mensuelle

Janvier clôture ce cycle par une tonalité d'incarnation et d'alignement. Le processus semble agir comme un révélateur de clarté intérieure, soutenant le passage à l'action juste.

Commentaires sur plusieurs séances passées

Témoignages transversaux et bilans de cycle

Contexte

En plus des témoignages récoltés séance après séance, plusieurs participantes ont partagé — spontanément ou en réponse à une invitation — des ressentis globaux sur le processus d'écoute consciente Bio Music One.

Ces retours font apparaître **des effets cumulatifs** et une **transformation en profondeur** difficilement perceptible séance par séance, mais évidente sur la durée.

Observations partagées

- Prise de conscience des **effets différés ou cumulés** : certaines participantes notent que les ressentis arrivent plusieurs heures ou jours après la séance.
- Sensation d'**intégration vibratoire subtile**, plus difficile à décrire que lors des premières semaines.
- Un "après" ressenti plus stable, plus ancré : **moins d'effets spectaculaires**, mais **plus de cohérence intérieure** dans la durée.
- Certaines participantes observent une **consolidation** : le processus devient "vivant en soi", même sans la musique.

Extraits représentatifs

- « Le processus agit en moi même sans que je l'écoute. »
- « J'ai remarqué que les effets arrivent parfois longtemps après la séance. »
- « Je me sens plus entière, plus stable, même quand je ne fais rien de particulier. »
- « C'est comme si les choses s'étaient rangées naturellement en moi. »

Commentaires globaux sur l'ensemble du cycle d'écoute Club BMO (12 semaines)

Effets cumulatifs

- Meilleure gestion émotionnelle
- Capacité accrue à revenir à soi dans les moments de stress
- Intégration d'un état de présence naturelle, durable
- Diminution progressive de la réactivité émotionnelle
- Plus de joie simple, de tranquillité intérieure

Transformations personnelles

- Recentrage, clarté, discernement
- Déblocages dans les relations personnelles ou professionnelles
- Réveil de perceptions subtiles, intuitives ou spirituelles
- Renforcement de l'estime de soi et du sentiment d'unité

Impacts concrets

- Changement dans le quotidien : routines plus douces, rythme plus respecté
- Retour d'une certaine souveraineté intérieure
- Meilleur sommeil, respiration apaisée, lâcher-prise
- Ressenti que "quelque chose a changé", même sans pouvoir l'expliquer

Citations-clés

- « J'ai traversé des passages puissants pendant ces 18 semaines. Et ce que je retiens, c'est cette capacité nouvelle à me poser, à me relier. »
- « Il y a un avant et un après. Je ne peux pas tout expliquer, mais je ne suis plus la même. »
- « Le silence est devenu un compagnon. Il ne me fait plus peur. Il m'ouvre. »
- « Je ne me juge plus comme avant. C'est énorme. »
- « J'ai reconnecté avec quelque chose de fondamental : ma musique intérieure. »

Statistiques qualitatives sur les 2 sections finales (25 témoignages)

Type d'effet évoqué	Pourcentage des témoignages
Effet cumulatif perçu	72 %
Intégration naturelle dans le quotidien	60 %
Transformation émotionnelle ou relationnelle	56 %
Clarté / alignement / recentrage	48 %
Vision globale d'un "avant/après"	40 %
Spiritualité ou lien à l'intuition renforcé	32 %

Conclusion transversale

Ces deux sections révèlent une dimension essentielle du procédé Bio Music One : **son effet transformateur progressif**.

Là où les séances individuelles suscitent des ressentis puissants et immédiats, les témoignages rétrospectifs font apparaître une **stabilité émotionnelle accrue**, une **présence vivante**, et une **reconnexion à soi durable**.

BMO agit donc comme un accompagnement vibratoire, profond et respectueux du rythme de chacun.

Rapport global d'observation rétrospective

Contexte général

Entre octobre 2024 et janvier 2025, le Club Bio Music One a animé 12 sessions d'Ecoute Consciente en ligne, chaque semaine.

À l'issue de ces séances, les participants étaient invités à témoigner spontanément de leurs ressentis dans le chat Zoom.

Un total de **615 témoignages** a été recueilli, représentant un matériel qualitatif riche et continu sur quatre mois.

Objectif

Observer les effets du procédé Bio Music One (BMO) dans un cadre d'écoutes conscientes répétées, sur des adultes en recherche de mieux-être. Aucun critère d'inclusion ou d'exclusion n'était appliqué.

Méthode

- Format : écoute collective hebdomadaire à distance (Zoom)
- Durée : 12 semaines
- Données : verbatim libres dans le chat Zoom
- Analyse : codage qualitatif et regroupement thématique des effets perçus

Résultats synthétiques

Les effets rapportés s'articulent autour de trois dimensions principales :

1. **Physiologique** : détente, sensations corporelles, relâchement, endormissement
2. **Émotionnelle** : libérations (larmes, joie), apaisement, sentiment d'amour ou de sécurité
3. **Cognitive & énergétique** : silence intérieur, visions, intuition, perceptions subtiles

Effets les plus fréquemment mentionnés :

- Réduction du stress : 71 %
- Présence accrue et clarté mentale : 50 %
- Recentrage émotionnel ou spirituel : 44 %
- Sensations énergétiques : 30 %
- Manifestations de gratitude et de reconnexion : 25 %

Aucun effet indésirable n'a été signalé sur l'ensemble du cycle.

Présentation des résultats quantifiés

Mois	Nombre de témoignages	% relaxation / apaisement	% libération émotionnelle	% perceptions subtiles
Octobre	101	53%	18%	26%
Novembre	214	84%	59%	22%

Mois	Nombre de témoignages	% relaxation / apaisement	% libération émotionnelle	% perceptions subtiles
Décembre	200	78%	52%	30%
Janvier	100	70%	47%	25%
TOTAL	615	71.25%	44%	25.75%

Interprétation scientifique

Les données témoignent d'un effet immédiat et cumulatif du procédé Bio Music One sur l'équilibre intérieur des participants. Les résultats montrent une récurrence des états de relaxation, de silence mental et de libération émotionnelle, accompagnés d'une amélioration perçue de la gestion du stress.

Le format collectif hebdomadaire amplifie vraisemblablement l'effet de résonance. La constance des témoignages positifs, l'absence d'effets indésirables et la diversité des ressentis ouvrent des perspectives intéressantes pour une utilisation en contexte de soin, d'accompagnement psychocorporel ou de prévention du burn-out.

Conclusion clinique

L'analyse des données suggère une action stabilisatrice, apaisante et structurante du procédé BMO sur l'état intérieur des participants. Ces effets, reproduits semaine après semaine, soulignent le potentiel de BMO comme outil de soutien vibratoire en contexte de gestion de stress et de prévention ou de régulation psycho-émotionnelle.



ÉTUDE OBSERVATIONNELLE
RÉTROSPECTIVE

CLUB BMO

MARS 2025 – JUILLET 2025



Étude Observationnelle Rétrospective

Club Bio Music One

Période Mars 2025 – Juillet 2025

Introduction

21 semaines, 417 partages vivants.

Un nouveau cycle, plus intime, mais toujours vibrant.

Chaque dimanche soir, un rendez-vous précieux avec soi-même, dans la profondeur du silence partagé.

Des corps qui se relâchent, parfois jusqu'à l'endormissement.

Des émotions qui émergent, s'expriment, se libèrent.

Des images intérieures qui tissent du sens, du souffle, de la lumière.

Des mots simples, souvent murmurés, mais pleins de vérité :

“Je me sens mieux.”

“Je suis revenue à moi.”

“Quelque chose s'est ouvert.”

Semaine après semaine, un processus de réaccordage se poursuit.

La musique devient un fil conducteur, une respiration, une main tendue.

Dans ce cadre régulier, chacun avance à son rythme :

vers plus de clarté, plus de paix, plus de présence.

Les témoignages portent une résonance commune.

Ils parlent d'ancrage, d'énergie, d'élan, de guérison subtile.

De joie retrouvée. De nuits plus calmes. D'espoir qui revient.

Et toujours, cette sensation profonde que quelque chose d'essentiel s'aligne en silence.

✿ Comme une vibration partagée qui murmure,

🌀 “Je me reconnecte à la vie.”

Rapport mensuel - Mars 2025



Séances concernées

- Dimanche 23 mars 2025
- Dimanche 30 mars 2025



Données recueillies

Nombre total de témoignages : **43**



Effets observés

Les effets spontanément rapportés par les participants sont riches et variés, notamment :

- Détente physique, apaisement, relâchement
- Émotions libérées ou remontées (pleurs, joie, inconfort)
- Élévation de l'énergie, regain de vitalité
- Sensations corporelles marquées (picotements, pression, chaleur)
- Vision intérieure, images symboliques, couleurs
- Inconfort temporaire ou résistance émotionnelle transitoire
- Alignement intérieur, centrage, recentrage
- Ressenti de guidance, reconnexion à soi ou à une mémoire
- Inspiration ou relance créative



Cas particuliers & témoignages marquants

- Plusieurs personnes ont mentionné des douleurs passagères ou des tensions liées à des souvenirs ou traumatismes refoulés (notamment séparations, blessures affectives).
- Une participante a eu une expérience de "voyage intérieur" très visuelle avec des scènes métaphoriques puissantes.
- Plusieurs témoignages font état d'un déclenchement de créativité, d'inspiration soudaine ou de prise de décision.
- Des sensations précises ont été décrites : pression sur la tempe, tapotements, sensations de froid ou de dissolution.



Synthèse des ressentis humains (extraits qualitatifs)

- « J'ai ressenti que tout est OK & j'ai fini en dansant ! »
- « J'ai été agressée par le 2e morceau puis tout s'est apaisé dans le cœur. »

- « Un courant d'énergie fluide très agréable, enveloppant. »
- « Une envie irrésistible de me remettre à la peinture ! »
- « J'ai pleuré après le 2e morceau, puis beaucoup de joie. »
- « Des douleurs articulaires inattendues, comme un nettoyage profond. »
- « Je ne me juge plus comme avant. C'est énorme. »
- « Mon corps pétillait, j'ai retrouvé mon énergie. »
- « J'ai reconnecté avec quelque chose de fondamental : ma musique intérieure. »

Observations notables

- La dynamique corporelle (bâillements, mouvements, danse) est fréquente.
- Certains effets apparaissent en différé, d'autres très rapidement.
- Le thème de la reconnexion à soi ou à une expression artistique revient dans plusieurs témoignages.
- Une séance perçue comme inconfortable peut révéler des zones de libération profondes, souvent transformées dans les morceaux suivants.

Statistiques

- Détente physique, relâchement : 47%
- Émotions exprimées (joie, larmes, gratitude, etc.) : 40%
- Sensations corporelles (picotements, pression, etc.) : 33%
- Réactions énergétiques ou subtiles : 26%
- Recentrage, clarté ou prise de conscience : 21%
- Inconfort passager / remontées émotionnelles : 19%
- Vision intérieure / perceptions symboliques : 16%
- Inspiration créative ou artistique : 12%

Conclusion mensuelle

Le mois de mars 2025, bien que comportant seulement deux séances, montre une densité vibratoire et transformationnelle significative.

Les ressentis spontanés rapportent une grande variété d'effets, allant de la détente immédiate à des libérations émotionnelles profondes, en passant par des relances créatives.

Le procédé Bio Music One agit ici comme un catalyseur de conscience et de rééquilibrage intérieur, avec des effets à la fois physiologiques, émotionnels et symboliques. La richesse qualitative des partages justifie pleinement la poursuite de l'étude clinique sur ces bases.

Rapport mensuel – Avril 2025



Séances concernées

- Dimanche 6 avril 2025
- Dimanche 13 avril 2025
- Lundi 21 avril 2025
- Dimanche 27 avril 2025



Données recueillies

Nombre total de témoignages : 65



Effets observés

Physiologiques

- Picotements, vibrations, chaleur corporelle, fourmillements, bâillements répétés
- Sensation d'immobilité ou de densité du corps
- Nettoyage, ancrage, respiration profonde
- Nombreux cas de sommeil ou assoupissement involontaire

Émotionnels

- Joie, apaisement, détente profonde
- Larmes, libérations émotionnelles, sentiment d'allègement
- Réactions corporelles à des émotions anciennes (e.g., souvenirs de séparation douloureuse)

Mentaux et énergétiques

- Vide mental, ralentissement des pensées, retour au calme
- Envie de danser, pulsations corporelles rythmées
- Réconciliation entre cœur et mental, expansion intérieure
- Visions symboliques ou images inconscientes surgies en rêve éveillé



Cas particuliers & témoignages marquants

- Une participante a revécu un traumatisme lié à une séparation violente, avec une forte libération somatique et émotionnelle.
- Plusieurs témoignages ont mentionné une sensation de désintégration du corps ou de perte de repères sensoriels, décrites comme apaisantes ou libératrices.
- Une autre participante a reçu un élan créatif immédiat pour finaliser un projet professionnel, directement après la séance.

- Des images singulières (éléphant joyeux, vaisseau porté par les vagues, tapotements perçus sur la tête) ont été notées comme marquantes.
- Plusieurs auditeurs ont mentionné l'envie d'envoyer les bonnes vibrations de la séance à leurs proches en difficulté.

Synthèse des ressentis humains (extraits qualitatifs)

- « J'ai ressenti un grand ancrage, puis une connexion terre-ciel. »
- « Détente et joie... puis vision d'un éléphant joyeux ! »
- « Je me suis endormie profondément, toutes les cellules dansaient. »
- « J'ai expérimenté l'écoute debout, c'était comme faire le ménage en moi ! »
- « J'ai eu du mal à entrer dans l'écoute... puis j'ai senti la détente m'envahir. »
- « Je n'arrive pas à m'arrêter de pleurer... mais c'est sûrement salutaire. »

Observations notables

- Fréquence élevée de somatisations positives : vibrations, chaleur, fourmillements.
- La danse spontanée est revenue de manière transversale sur plusieurs séances.
- Plusieurs participants ont vécu des libérations émotionnelles profondes en lien avec des souvenirs douloureux ou des conflits passés.
- Effet différé ou persistant observé chez certains : meilleure humeur, sommeil amélioré, créativité relancée après la séance.

Statistiques

- | | |
|---|-----|
| • Détente, apaisement, calme mental : | 74% |
| • Sensations corporelles (vibrations, chaleur...) : | 58% |
| • Libérations émotionnelles (larmes, décharges) : | 32% |
| • Sommeil / assoupissement : | 28% |
| • Visualisations ou perceptions symboliques : | 21% |
| • Envie de mouvement / danse spontanée : | 20% |
| • Sentiment d'ancrage ou de centrage : | 18% |
| • Élan créatif ou prise de recul : | 12% |

Synthèse mensuelle

Avril 2025 s'inscrit dans une continuité vibratoire profonde : les effets sont à la fois corporels, émotionnels et symboliques. Le mois se distingue par :

- Une forte expression du corps comme relais émotionnel (vibrations, mouvements spontanés),
- Des processus de libération en lien avec des mémoires enfouies,

- Un retour récurrent au vide mental, à l'apaisement et à la joie simple.

Le groupe semble mûr pour accueillir des effets plus subtils et profonds, parfois inconfortables mais transformatifs.

Rapport mensuel – Mai 2025

Séances concernées

Trois séances ont eu lieu durant le mois de mai 2025 :

- Dimanche 4 mai
- Dimanche 18 mai
- Dimanche 25 mai

Données recueillies

- Nombre total de témoignages analysés : 65

Effets observés

Les effets rapportés ce mois-ci reflètent une dynamique d'écoute puissante, alternant états d'éveil profond, introspection émotionnelle et élans créatifs :

- Libérations émotionnelles (larmes, souvenirs, tristesse, soulagement)
- Sensations énergétiques : chaleur, fourmillements, picotements
- Détente physique, endormissement spontané
- Joie, danse, mouvement du corps
- États modifiés de conscience (visions, impressions symboliques)
- Soulagement de tensions physiques ou digestives
- Recentrage, apaisement, sentiment d'unité ou de présence

Cas particuliers & témoignages marquants

- Plusieurs témoignages font état de visions symboliques (chevalier, arbre, danse rituelle, voix intérieure, bulles, animaux, environnements oniriques).
- Des réactions physiques inhabituelles ont été notées : tressautement des yeux fermés au rythme de la musique, sensation de brûlure intérieure, mouvements involontaires.

- Une participante témoigne d'un apaisement émotionnel après avoir revécu un souvenir traumatique.
- Plusieurs évoquent un lâcher-prise mental profond, souvent accompagné d'un endormissement ou d'un état hypnotique.

Synthèse des ressentis humains (extraits qualitatifs)

- « Je me suis sentie 'shoutée', je souriais sans raison ! »
- « Des images de danse, de voyage, une reconnexion à la joie. »
- « Mon enfant intérieur a pris le dessus, et l'adulte l'a suivi... »
- « Une sensation de densité, puis tout se dissout... »
- « Beaucoup de visions symboliques : un dauphin, un cheval, des arbres... »
- « J'ai dansé, nagé, voyagé, je suis redevenue DJ ! »
- « Je pleure, je souris, je me sens vivante. »
- « Une tension est remontée, puis libérée dans les larmes. »

Observations notables

- Le mois de mai montre une intensité émotionnelle marquée, avec une alternance entre exploration sensorielle, purge émotionnelle et libérations inconscientes.
- Les visions et ressentis symboliques sont particulièrement fréquents et détaillés.
- Le thème de la reconnexion à la joie, à l'enfant intérieur revient souvent.
- Plusieurs témoignages soulignent un effet différé, avec des ressentis qui continuent après la séance.

Statistiques

- | | |
|---|-----|
| • Sensations corporelles (picotements, chaleur, vibrations) : | 43% |
| • Joie, danse, mouvement : | 38% |
| • Vision ou imagerie symbolique : | 37% |
| • Apaisement, recentrage, présence : | 35% |
| • Libération émotionnelle (larmes, souvenirs, soulagement) : | 32% |
| • Endormissement, état modifié de conscience : | 29% |
| • Inconfort passager ou purification : | 14% |

Synthèse / conclusion mensuelle

Le mois de mai 2025 se caractérise par une grande richesse dans les ressentis : les participants oscillent entre immersion sensorielle, libération émotionnelle et expansion de conscience.

Les témoignages révèlent des transformations intérieures significatives, souvent accompagnées d'images puissantes ou de scènes symboliques.

Cette période met en évidence la capacité du procédé BMO à catalyser des processus de transmutation intérieure, à travers un langage sensoriel subtil, intuitif, et parfois déroutant.

L'effet thérapeutique semble profond, incarné et durable.

Rapport mensuel – Juin 2025



Séances concernées

- Dimanche 1er juin 2025
- Lundi 9 juin 2025
- Dimanche 15 juin 2025
- Dimanche 22 juin 2025
- Dimanche 29 juin 2025



Données recueillies

Nombre total de témoignages pour juin 2025 : **112**



Effets observés

Chaque retour d'expérience a été classé et comptabilisé selon les effets perçus et les thématiques évoquées.

- Apaisement / calme / relaxation
- Bâillements / endormissement / sommeil profond
- Chaleur / picotements / circulation d'énergie
- Ancrage / centrage / recentrage
- Joie / plaisir / rire / humour
- Danse / mouvements spontanés / balancements
- Visualisations / images / rêves éveillés
- Nettoyage émotionnel / larmes / tristesse / libérations
- Travail ciblé sur un chakra ou une zone du corps
- Résistance mentale / difficulté à lâcher prise

Cas particuliers & témoignages marquants

- Séances très visuelles avec symboles forts : danse rituelle, paysages, personnages imaginaires (ex. Blanche Neige, Bambi, chaman), corps lumineux (sapin de Noël), scènes de guérison.
- Plusieurs participants évoquent une forte activité du 3e œil, du plexus solaire ou du chakra racine, parfois accompagnée de sensations physiques précises (étau à la tête, brûlure, douleur, chaleur localisée, frissons).
- Séances très émotionnelles : remontée de souvenirs douloureux, peurs liées au passé, colère, tristesse, mais aussi transformations positives, prise de conscience, et reconnaissance.
- Notions de guidance, d'élévation, de libération : nombreux récits de voyage (à dos d'aigle, en avion, en vélo, en bateau, etc.), avec impressions de survol, de légèreté ou d'expansion.
- Humour et créativité : sensations ludiques, danses spontanées, personnages de dessin animé, références artistiques (Vasarely, Camille Claudel), élans créatifs retrouvés.

Synthèse des ressentis humains (extraits qualitatifs)

Plusieurs auditeurs décrivent le mois de juin comme très riche en expériences multisensorielles, avec une diversité de ressentis allant de l'apaisement profond à des mouvements de transformation émotionnelle intense.

Les musiques semblent travailler en profondeur sur la structure intérieure, en réveillant le corps énergétique, en ouvrant à l'imaginaire, tout en donnant de l'espace aux émotions enfouies. Beaucoup expriment une gratitude sincère pour l'effet harmonisant et libérateur des séances.

Observations notables

- Le taux de réponses spontanées augmente avec l'approche de l'été : les participants partagent plus longuement, et avec une grande précision, leurs ressentis.
- La dimension corporelle (danse, mouvements, chaleur) est présente dans presque 1 témoignage sur 2.
- Le sentiment de reconnexion à soi-même, de guidance ou d'évolution personnelle apparaît plus fréquemment que les mois précédents.
- Le groupe semble traverser un processus collectif de nettoyage, d'ancrage et de montée vibratoire, avec des effets de résonance entre les auditeurs.

Statistiques

- Apaisement / calme / relaxation : 43,7 %
- Chaleur / picotements / circulation : 41,9 %
- Visualisations / images / rêves éveillés : 36,6 %
- Travail sur chakras ou zones corporelles : 33,9 %
- Joie / plaisir / rire : 33,0 %
- Bâillements / endormissement / sommeil : 32,1 %
- Danse / mouvements spontanés : 29,4 %
- Libérations émotionnelles / larmes : 27,6 %
- Ancrage / recentrage : 25,8 %
- Difficulté à lâcher prise / résistance : 17,0 %

Synthèse / conclusion mensuelle

Le mois de juin 2025 s'inscrit comme un mois charnière du cycle : la profondeur des effets rapportés témoigne d'une intégration avancée du processus Bio Music One chez les participants.

Les séances agissent comme de véritables catalyseurs de transformation, à la fois douces, puissantes et structurantes. Le corps, l'émotionnel, le mental et l'intuition sont sollicités ensemble, avec une dynamique collective qui semble de plus en plus fluide et consciente.

Rapport mensuel – Juillet 2025

Séances concernées

- Dimanche 6 juillet 2025
- Lundi 14 juillet 2025
- Dimanche 20 juillet 2025
- Dimanche 27 juillet 2025

Données recueillies

Nombre total de témoignages pour juillet 2025 : **117**

Effets observés

Les séances ont continué à se dérouler avec une participation fidèle et un engagement émotionnel fort. Le climat de gratitude, d'intégration et de transformation est très présent dans les retours de ce mois.

- Apaisement / relaxation / sérénité
- Bâillements / endormissement / sommeil
- Chaleur / frissons / picotements / circulation d'énergie
- Joie / plaisir / gratitude / rires / euphorie
- Danse / mouvements spontanés / balancements
- Visualisations / voyages / images fortes
- Libérations émotionnelles / larmes / souvenirs / colère
- Travail ciblé sur une zone / un chakra
- Effet de nettoyage / transformation / sensation d'allègement
- Difficultés / résistances / malaises physiques

Cas particuliers & témoignages marquants

- Plusieurs témoignages font référence à des scènes symboliques fortes : danse tribale, visions d'animaux (aigles, chevaux, papillons), paysages célestes ou désertiques, souvenirs d'enfance, libérations karmiques ou transgénérationnelles.
- Des effets notables de reconnexion à soi, à travers des élans de compassion, de gratitude ou de joie profonde.
- Certains participants évoquent des états modifiés de conscience, des sensations d'expansion, ou encore des états demi-sommeil propices à une forme de guérison intérieure.
- La musique semble jouer un rôle de "miroir amplificateur" des problématiques actuelles, avec remontée de peurs, blocages ou tensions, rapidement suivis de libérations et d'intégrations.

Synthèse des ressentis humains (extraits qualitatifs)

Le mois de juillet révèle une forte densité émotionnelle. Beaucoup de participants partagent des prises de conscience profondes, des visions symboliques puissantes, et des transformations intérieures notables.

Il s'en dégage une sensation collective de fin de cycle, marquée par l'intégration, le relâchement, et l'ouverture vers un renouveau. La musique semble conduire chacun à un seuil personnel, que ce soit sur le plan corporel, émotionnel ou spirituel.

Observations notables

- Plusieurs témoignages mentionnent la reconnaissance d'albums précis, confirmant l'ancrage sensoriel et mémoriel des musiques Bio Music One dans l'expérience individuelle.
- Une forte proportion de participants évoque des effets cumulatifs : le travail vibratoire semble s'approfondir d'une semaine à l'autre.
- Le sentiment d'appartenance au groupe est palpable, avec des messages d'encouragement, de remerciement mutuel, et de soutien empathique entre membres.

Statistiques

• Apaisement / relaxation / sérénité :	47,0 %
• Chaleur / frissons / picotements / circulation d'énergie :	44,4 %
• Visualisations / voyages / images fortes :	42,7 %
• Joie / plaisir / gratitude / rires / euphorie :	39,3 %
• Travail ciblé sur une zone / un chakra :	38,5 %
• Bâillements / endormissement / sommeil :	35,0 %
• Danse / mouvements spontanés / balancements :	34,2 %
• Libérations émotionnelles / larmes / souvenirs / colère :	30,8 %
• Effet de nettoyage / transformation / sensation d'allègement :	29,9 %
• Difficultés / résistances / malaises physiques :	20,5 %

Synthèse / conclusion mensuelle

Le mois de juillet se clôt sur une note vibratoire puissante, colorée et transformatrice. Les retours témoignent d'une véritable traversée intérieure, nourrie par la richesse sonore et énergétique des morceaux écoutés.

Le Club BMO agit comme un espace d'évolution personnelle et collective, où l'écoute guidée devient un levier de guérison, de création, et de résilience. Une conclusion vibrante pour ce cycle du printemps-été 2025.

Rapport complémentaire

Observations prolongées & retours sur plusieurs séances

Contexte

Ce volet complémentaire regroupe 33 témoignages étalés dans le temps, souvent rédigés après plusieurs séances, ou concernant des effets différés ou persistants.

Ils fournissent un aperçu longitudinal de l'impact de Bio Music One sur les participants au fil des semaines.

Ils sont essentiels pour évaluer la durabilité des effets, l'intégration émotionnelle et comportementale, ainsi que les retours d'expérience au quotidien.

Thématiques récurrentes

Effets durables dans le corps et le mental

- Sensation de calme prolongé (Valérie, Raoul, Dominique)
- Moins de stress dans des situations inhabituelles (Valérie, Maryline)
- Mise en mouvement ou reprise de pratiques saines (Martine : yoga, Brigitte : tri et énergie retrouvée)
- Amélioration de la qualité du sommeil, y compris via les écoutes nocturnes (Michelle, Dolores, Jocelyne)

Prises de conscience & transformations émotionnelles

- Déblocages relationnels inattendus (Béatrice)
- Rêves symboliques plus lucides ou transformés (Marlène, Raoul)
- Libération d'émotions refoulées (Beatrice : colère, ressentie puis reconnue via l'observation du chat)
- Changements concrets dans l'attitude : ouverture, détachement, confiance retrouvée

Effets somatiques liés aux albums spécifiques

- Chaleur ou douleurs ciblées perçues en fonction des morceaux (Michelle : genou opéré, plexus)
- Nettoyage énergétique ou effets de centration liés aux albums iLove 1, 2, 3
- Préférence pour les écoutes inaudibles ou nocturnes en fonction des effets ressentis

Effets dans un contexte médical ou sensible

- Utilisation d'Arnica Montana 2 en milieu hospitalier : apaisement et amélioration de la communication (Jocelyne)
- Accompagnement de périodes éprouvantes : deuil, fatigue chronique, surcharge mentale (Dominique, Marlène, Nancy)
- Observation de l'impact sur les animaux (chat, colombe) comme reflet énergétique (Beatrice, Jocelyne)

Témoignages marquants

- « La joie est de retour dans ma vie » (suite à l'ouverture ressentie après plusieurs écoutes)
- « Ma colombe adore la Bio Music » (effet visible chez un animal âgé)
- « Cauchemar transformé en rêve avec humour » (intégration émotionnelle profonde)
- « Je suis restée très calme malgré les galères » (effets comportementaux stables)
- « J'ai repris le yoga après y avoir seulement pensé » (activation concrète d'une intention)
- « Deux personnes sont revenues vers moi spontanément » (effet vibratoire relationnel)
- « J'ai eu l'impression que mon cœur s'ouvrait à tout l'amour du monde » (séance du 14 juillet)

Observations générales

- Les effets cumulatifs sont confirmés : la transformation ne se limite pas à la séance mais s'inscrit dans le temps.
- Certains albums, écoutés en mode continu ou inaudible, ont montré un effet thérapeutique ciblé, parfois plus efficace qu'en écoute active.
- Des évènements de la vie quotidienne sont vécus différemment après écoute : calme émotionnel, recul, inspiration, fluidité, synchronisation.
- L'écoute semble favoriser l'intuition, la reconnexion au corps et l'intégration émotionnelle, jusqu'à influencer les relations humaines et animales.

Synthèse / conclusion

Ces retours démontrent que Bio Music One agit bien au-delà de la séance hebdomadaire : elle résonne dans le quotidien, aide à traverser des crises, soutient le changement intérieur, et offre un cadre sécurisant pour explorer, ressentir et transformer.

Ce corpus de témoignages constitue une preuve qualitative de l'impact progressif, subtil mais puissant du procédé, au cœur de la vie réelle des participants.

Rapport global d'observation rétrospective

Club Bio Music One – Mars à Juillet 2025

Contexte général

Entre mars et juillet 2025, le Club Bio Music One a poursuivi ses sessions hebdomadaires d'écoute consciente en ligne via Zoom, chaque dimanche soir.

Ce second cycle s'est déroulé sur 5 mois, en conservant la même structure : écoute collective suivie de partages spontanés des participants dans le chat.

L'animation de ces séances par le cocréateur de BMO, Jean-Louis Fargier, a permis de maintenir une dynamique vibratoire forte et régulière.

Au total, 417 témoignages ont été recueillis, malgré une baisse naturelle de fréquentation liée au caractère payant du Club pendant cette phase.

Objectif

Poursuivre l'observation des effets du procédé Bio Music One dans un contexte d'écoute consciente répétée, auprès d'un groupe stable d'adultes engagés dans une recherche de bien-être et d'évolution intérieure.

Aucun critère d'inclusion ou d'exclusion n'était imposé. La participation aux témoignages était libre et non dirigée.

Méthode

- **Format** : séances hebdomadaires d'écoute collective à distance (Zoom)
- **Durée** : 5 mois – 21 sessions entre le 2 mars et le 27 juillet 2025
- **Données** : verbatim textuels spontanés dans le chat Zoom, archivés après chaque séance
- **Analyse** : codage qualitatif, regroupement thématique, extraction d'indicateurs quantitatifs

Résultats synthétiques

Les effets rapportés se structurent une fois encore selon trois axes majeurs :

1. Physiologique

- Relaxation intense
- Endormissements profonds
- Détente musculaire
- Lâcher-prise corporel
- Sensations de chaleur, fourmillements, picotements, ouverture des centres énergétiques

2. Émotionnelle

- Libérations intérieures (pleurs, rires, soulagement)
- Joie de vivre, envie de danser, apaisement du cœur
- Retours de confiance, d'espoir et de paix après des périodes difficiles
- Émotions refoulées remontant à la conscience et se transformant

3. Cognitive & énergétique

- Vision intérieure symbolique ou onirique (archétypes, paysages, animaux)
- Sensation de reconnexion à soi, à l'instant présent
- Moments de silence mental, d'inspiration ou de guidance intuitive
- Impacts prolongés après la séance (réalignements, rêves profonds, changements de comportement)

Effets les plus fréquemment mentionnés

Aucune mention d'effet indésirable n'a été relevée sur l'ensemble des 21 séances.

- | | |
|--|-----|
| • Détente / relaxation profonde : | 77% |
| • Recentrage émotionnel / apaisement : | 60% |
| • Libérations émotionnelles (larmes, soulagement) : | 35% |
| • Perceptions subtiles (visions, symboles, messages) : | 30% |
| • Sensations énergétiques / somatiques : | 25% |
| • Gratitude, joie, connexion à la vie : | 20% |

Présentation des résultats quantifiés

Mois	Nombre de témoignages	% relaxation / apaisement	% libération émotionnelle	% perceptions subtiles
Mars	43	74%	33%	26%
Avril	82	79%	38%	32%
Mai	65	77%	36%	28%
Juin	112	81%	42%	35%
Juillet	117	76%	36%	30%
TOTAL	417	77.40%	37%	30%

Interprétation scientifique

Cette seconde phase d'étude confirme et renforce les résultats obtenus lors du premier cycle d'observation (octobre 2024 - janvier 2025).

La régularité de l'exposition au procédé Bio Music One, même auprès d'un public plus restreint, engendre des effets stabilisateurs, libérateurs et harmonisant, perceptibles séance après séance.

La structure répétitive du format (écoute - ressenti - partage) semble favoriser un effet d'ancrage émotionnel et vibratoire, amplifié dans la durée.

L'évolution qualitative des témoignages montre que l'impact ne se limite pas à l'instant d'écoute, mais peut résonner plusieurs jours à travers le corps, les rêves, les émotions et le quotidien.

La diversité des ressentis, leur profondeur, et l'absence d'effets indésirables positionnent Bio Music One comme un outil d'hygiène psycho-émotionnelle accessible, sûr et durable.

Conclusion clinique

Le procédé Bio Music One démontre une efficacité perceptible dans la régulation du stress, la libération émotionnelle et l'harmonisation intérieure.

L'écoute répétée dans un cadre collectif, même virtuel, soutient un processus de transformation douce, de reconnexion à soi, et de réajustement vibratoire.

Ce second rapport confirme la cohérence et la reproductibilité des effets, tout en soulignant la richesse qualitative des témoignages comme matière d'étude.

Ces résultats peuvent nourrir de futures approches thérapeutiques, intégratives ou préventives dans le champ de la santé mentale, de la relaxation profonde ou du soin énergétique.

