A woman with long, wavy purple hair and orange headphones is shown from the chest up. She is looking towards a silver condenser microphone on a stand. Her right hand is positioned near the microphone. A green rattle with colorful beads is hanging from the top of the microphone. The background is a soft, out-of-focus beige.

Chuchotements et Préjugés :

L'impact de la stigmatisation de l'ASMR sur les réponses émotionnelles et les interactions sociales

O C É A N E P R U N I E R

IAE DE NANCY
2023/2024

PROFESSEUR RÉFÉRENT :
JEAN-PHILLIPE NAU

SOMMAIRE

Remerciements.

Introduction générale.

I] Les pratiques stigmatisantes : théories.

A) Définition et exemples de pratiques stigmatisantes en général.

1. Théorie de la stigmatisation de Goffman.
2. Exemples dans divers contextes sociaux.
3. Implications sociales des pratiques stigmatisantes.

B) Application de la théorie de Becker : notion de carrière.

1. Notion de carrière déviante selon Becker.
2. Trajectoires des créateurs et consommateurs d'ASMR.
3. Conséquences de la stigmatisation sur les trajectoires.

II] ASMR.

A) Définition et historique.

1. Définition de l'ASMR.
2. Historique et évolution de la pratique.
3. Reconnaissance scientifique et médiatique de l'ASMR.

B) Les différentes formes d'ASMR.

1. ASMR auditif.
2. ASMR visuel.
3. ASMR tactile et autres formes.

III] Méthodologie.

A) Méthodes de collecte de données.

1. Enquête et questionnaire.
2. Observations et analyses de contenus vidéos.
3. Entretiens semi-directifs avec créateurs et consommateurs.

B) Techniques d'analyse des interactions sociales et des réponses affectives.

1. Analyse qualitative des interactions.
2. Mesures quantitatives des réponses affectives.
3. Triangulation des données pour robustesse des résultats.

IV] Résultats et discussions.

A) Analyse des interactions sociales dans les vidéos ASMR.

1. Typologie des interactions observées.
2. Réactions des créateurs et des spectateurs.
3. Comparaison des différentes communautés ASMR.

B) Impact des pratiques stigmatisantes sur les réponses affectives aux stimuli sensoriels.

1. Effets des stigmatisations sur l'expérience ASMR.
2. Comparaison des réponses affectives avec et sans stigmatisation.
3. Implications pour la santé mentale et le bien-être.

V] Implications et applications pratiques.

A) Sensibilisation à la stigmatisation dans le contexte de l'ASMR.

1. Initiatives de sensibilisation et éducation.
2. Rôle des médias et des plateformes de partage de vidéos.
3. Partenariats avec des organisations de santé mentale.

B) Stratégies pour réduire la stigmatisation et promouvoir une compréhension positive de l'ASMR.

1. Actions recommandées pour les créateurs de contenu.
2. Politiques et recommandations pour les plateformes de partage et les communautés en ligne.
3. Programmes éducatifs et interventions publiques.

Conclusion.

Annexes.

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation et au succès de mon stage, et qui m'ont aidée lors de la rédaction de ce mémoire.

Je tiens tout d'abord à remercier Monsieur Nau, pour avoir accepté d'encadrer mon mémoire. Je tiens également à lui témoigner ma reconnaissance pour sa bienveillance, sa disponibilité, son ouverture d'esprit et la souplesse dont il a fait preuve tout au long de cet encadrement. Son soutien a été précieux pour la réalisation de ce projet.

Je remercie également Agnès qui m'a proposé de relire mon mémoire, et dont les nombreuses recommandations m'auraient été extrêmement utiles. Malheureusement, en raison de mon désir constant d'ajouter des éléments, je n'aurai jamais eu le temps de lui faire lire la version finale.

Je pense également aux 235 personnes qui ont répondu à mon questionnaire. Leur participation a grandement enrichi mon étude et a contribué à la profondeur et à la robustesse des résultats présentés.

Mes très sincères remerciements vont ensuite aux 8 artistes ASMR et 4 usagers de vidéos ASMR qui ont bien voulu m'accorder des entretiens et me raconter leur expérience personnelle avec l'ASMR. Parmi ceux-ci : Solène, Lake ASMR, Léna ASMR, Pierryg, Maman Ecureuil ASMR, Styl'Lo ASMR, Ewen ASMR, Doud ASMR, Abigaël, Mademoiselle Marguerite, Sleepy Marie ASMR, et Gatien.

Je tiens également à exprimer ma gratitude à Tina ASMR, Matys ASMR, Morgane ASMR, ASMR Mermaid, Chimère ASMR, Agora ASMR, Smooth ASMR, et Naïs ASMR, qui ont accepté de participer à l'étude mais dont les entretiens n'ont malheureusement pas pu être réalisés en raison de contraintes de temps de leur côté.

Je pense également à Aurélie, et Valérie, qui ont fait le nécessaire pour que je trouve un stage avant la date écoulée.

Un grand merci également à Benoît qui m'a accueilli au sein d'une entreprise plus qu'intéressante, et à Marion et Lauryne, dont le soutien et l'engagement ont grandement contribué à la réussite de mon stage. Leur implication a permis de faire de cette expérience un moment enrichissant et formatif.

Enfin, je tiens à remercier l'IAE de Nancy pour m'avoir permis de continuer mon parcours scolaire dans des conditions d'apprentissage idéales.

À toutes et à tous, un grand merci pour votre aide précieuse et votre soutien indéfectible.

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Depuis plusieurs années, l'ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) a pris une place importante dans ma vie, non seulement en tant que spectatrice, mais aussi en tant que créatrice de contenu. Cette pratique n'a pas seulement enrichi mon quotidien, elle a également gagné en importance pour de nombreuses autres personnes. Selon un questionnaire réalisé dans le cadre de ce mémoire, et parmi les participants qui connaissent le terme ASMR, 65,7 %, soit 153 sur 233 personnes ayant répondu ont indiqué regarder des vidéos ASMR quotidiennement. Fascinée par la capacité de cette pratique à induire un état de relaxation et de bien-être, j'ai décidé de me lancer moi-même dans la production de vidéos ASMR après tant d'années d'écoute, en partageant mes créations sur la plateforme TikTok. Pendant près d'un an, j'ai ainsi exploré divers aspects de cette pratique, développant mes compétences et interagissant avec une communauté passionnée.

Cependant, malgré l'enthousiasme que je portais à cette activité, j'ai dû mettre un terme à cette expérience en raison de l'algorithme de TikTok. Ce dernier, souvent imprévisible recommande le contenu ASMR aux personnes qui n'en connaissent aucun décor. Cela m'a conduit à repenser ma stratégie en tant que créatrice. Fortement motivée par le désir de partager à nouveau mon travail avec une audience réceptive, je songe désormais à m'orienter vers YouTube, une plateforme dont l'algorithme semble mieux structuré et plus favorable aux créateurs de contenu ASMR. Dans une interview réalisée pour ce mémoire, LakeASMR, créateur de contenu de 26 ans, a souligné que la communauté ASMR sur YouTube est plus saine que sur TikTok, où les commentaires négatifs sont plus fréquents et où il est plus facile d'attirer des viewers non familiers avec l'ASMR. Vous l'aurez bien compris, c'est donc par passion pour l'ASMR et avec la volonté de comprendre en profondeur les enjeux liés à cette pratique que j'ai décidé d'en faire le sujet de mon mémoire.

L'ASMR est un phénomène sensoriel caractérisé par une sensation particulière de picotement ou de frisson souvent ressenti sur le cuir chevelu, la nuque, le long de la colonne vertébrale, et, dans certains cas comme le mien, dans tout le corps¹. Cette réponse sensorielle est déclenchée par des stimuli auditifs, socios-cognitifs, ou visuels.

Selon le docteur Pierre Lemarquis, neurologue à Toulon, l'ASMR est une expérience sensorielle proche de l'hypnose. D'autres personnes, quant à elles, comparent l'ASMR à la méditation en raison de ses effets relaxants similaires. Lors d'une interview réalisée pour ce mémoire, Solène, 21 ans, a décrit que lorsqu'elle écoute des vidéos ASMR, elle ressent des sensations similaires à celles observées lors de la méditation, notamment une réduction du stress et une relaxation.

Des sensations similaires à l'ASMR étaient décrites bien avant internet, dans des œuvres littéraires et des témoignages historiques. C'est en 2010 que Jennifer Allen, auteure et commentatrice américaine a posé un nom sur ce phénomène : « Autonomous Sensory Meridian Response » que l'on peut traduire par « Réponse autonome du méridien sensoriel »,

¹Lenay, A. (2020). Le public des vidéos « ASMR » : Des sentinelles sensibles ? . *Multitudes*, 79, 93-99. <https://doi.org/10.3917/mult.079.0093> Consulté le 27/02/2024.

unifiant les discussions en ligne sur ces expériences de frissons relaxants.

Avec l'avènement de YouTube, l'ASMR a explosé en popularité, permettant aux créateurs de partager et d'expérimenter avec des déclencheurs sensoriels, transformant une sensation intime en un phénomène culturel mondial. A ce sujet, le mot « ASMR » a été le sixième terme avec un indice de 33, le plus recherché sur YouTube en 2022².

Les vidéos ASMR rencontrent depuis un succès indéniable sur la toile, à tel point qu'elles représentent pour certains l'un des phénomènes de niche les plus en vogue sur YouTube. Pour preuve, différentes stars ont popularisé la pratique en déclarant y être sensibles et plusieurs d'entre-elles, comme Eva Longoria³, Paris Hilton⁴, ou Madelaine Petsch⁵, ont même réalisées au moins une vidéo. On trouve aujourd'hui des millions de vidéos ASMR produites et mises en ligne par des individus amateurs de toutes nationalités. En 2018, les vidéos ASMR avaient accumulé 11 millions de vues⁶. Ces créateurs, également désignés sous les termes d'« artistes ASMR » ou d'« ASMRtistes », diffusent leurs contenus via leur chaîne YouTube, rassemblant ainsi un public allant de quelques milliers à plus d'un million d'abonnés, selon leur popularité.

Le phénomène est aujourd'hui même bien présent sur la plateforme TikTok, où de courtes vidéos ASMR captivent un public encore plus large. TikTok, avec sa structure de contenu court et engageant, permet aux créateurs d'ASMR de toucher des utilisateurs qui recherchent des moments de détente et de relaxation dans un format rapide et accessible.

Malgré la popularité croissante de l'ASMR d'années en années, le concept reste souvent entouré de mystère et de malentendus. Beaucoup perçoivent l'ASMR comme une expérience étrange ou anormale, ce qui contribue à une stigmatisation notable. Les individus qui ressentent l'ASMR peuvent hésiter à en parler ouvertement de peur d'être jugés ou ridiculisés. Dans mon questionnaire de mémoire, 42,7 % des participants soit 99 personnes des 232 ayant répondu, ont indiqué avoir parlé de leur consommation de vidéos ASMR à leur entourage avec certaines réserves, ce qui illustre cette tendance à la discrétion. Dans la série *Ni una más* dans l'épisode 4 à environ 15 minutes (visionné le 20/07/2024), Berta exprime sa honte et ses réserves concernant sa consommation de vidéos ASMR. Berta se confie malgré sa peur d'être jugée, se dénigre même face à ça : "Woow je vous jure les filles je sais pas ce que j'ai, mais parfois je dois être folle parce que je passe des heures à le mater." (en parlant de l'ASMRartiste populaire Zach Choi ASMR qui fait un mukbang). "Franchement le bruit qu'il fait il est répugnant ! Lui répond Greta. "Ouais c'est flippant même venant de toi. Répond Alma. Berta : "C'est l'algorithme, c'est comme s'il faisait ressortir le pire de ce qu'il y'a en moi, c'est une espèce de Dieu intérieur, un genre de gardien de mes secrets, une sorte d'ami invisible, celui qui me connaît le mieux.

² Donnée extraite de Statista, publiée en février 2023. Consulté le 28/02/2024.

³ W Magazine. (2016, 16 Août). Actress Eva Longoria explores ASMR to help you sleep | Celebrity ASMR | W Magazine [Video]. YouTube. [W Magazine \[Video\]. YouTube.https://www.youtube.com/watch?v=GYXNxtKgNyc](https://www.youtube.com/watch?v=GYXNxtKgNyc) Consultée le 01/08/2024.

⁴ W Magazine. (2018, 10 Décembre). Paris Hilton explores ASMR | W Magazine [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=GYXNxtKgNyc> Consultée le 01/08/2024.

⁵ Madelaine Petsch. (16 Décembre 2020). Holiday ASMR [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=XXXXXXXX> Consultée le 01/08/2024.

⁶ Franceinfo. (2018, 17 Novembre). C'est quoi l'ASMR ? Ces clips qui ne font pas de bruit mais un million de vues sur YouTube. France TV Info. https://www.francetvinfo.fr/internet/reseaux-sociaux/video-c-est-quoi-l-asmr-ces-clips-qui-ne-font-pas-de-bruit-mais-un-million-de-vues-sur-youtube_3024427.html Consulté le 28/02/2024.

De même, les créateurs de contenu ASMR sont parfois confrontés à des commentaires négatifs et à des préjugés, surtout sur des plateformes comme TikTok, par rapport à YouTube où ces critiques sont moins fréquentes. Cette stigmatisation soulève des questions cruciales sur ses impacts sur les réponses émotionnelles des individus et leurs interactions sociales. En effet, la stigmatisation associée à l'ASMR peut influencer non seulement la manière dont les gens expriment et partagent leurs expériences sensorielles, mais aussi leurs relations avec leur entourage. Cette dynamique nous conduit à explorer la problématique suivante : **Comment la stigmatisation de l'ASMR influence-t-elle les réponses émotionnelles des individus et affecte-t-elle leurs interactions sociales ?** Ce mémoire examine comment les préjugés et la perception sociale affectent les émotions des personnes qui ressentent l'ASMR et comment cela influence leur comportement social et leurs interactions avec les autres.

Pour répondre à cette problématique, ce mémoire est structuré comme suit :

1. **Les pratiques stigmatisantes : théories.** Cette partie explore les théories de la stigmatisation, notamment les définitions et les exemples de pratiques stigmatisantes dans différents contextes sociaux. Elle examine également comment la théorie de Howard Becker sur la carrière déviante s'applique aux créateurs et consommateurs d'ASMR, en analysant les conséquences de la stigmatisation sur leurs trajectoires.
2. **ASMR.** Cette section définit l'ASMR et retrace son historique et son évolution. Elle présente également les différentes formes d'ASMR, telles que les aspects auditifs, visuels et tactiles, fournissant ainsi une vue d'ensemble complète de la pratique.
3. **Méthodologie.** Cette partie décrit les méthodes utilisées pour collecter les données, telles que les observations de vidéos, et les entretiens. Elle explique aussi les techniques d'analyse des interactions sociales et des réponses affectives, ainsi que la manière dont les données ont été triangulées pour assurer la robustesse des résultats.
4. **Résultats et discussions.** Cette section présente les résultats de l'étude, en mettant l'accent sur l'analyse des interactions sociales dans les vidéos ASMR et l'impact des pratiques stigmatisantes sur les réponses affectives. Elle discute de la manière dont ces résultats éclairent la problématique de la stigmatisation et ses implications pour les individus.
5. **Implications et applications pratiques.** Cette partie suggère des initiatives de sensibilisation pour lutter contre la stigmatisation de l'ASMR, ainsi que des stratégies pour réduire cette stigmatisation et promouvoir une compréhension plus positive de la pratique.

I] Les pratiques stigmatisantes : théories

A) Définition et exemples de pratiques stigmatisantes en général

1. Théorie de la stigmatisation de Goffman

Erving Goffman, sociologue et linguiste américain d'origine canadienne, a développé une théorie influente sur la stigmatisation dans son ouvrage "Stigma : Notes on the Management of Spoiled Identity" (1963). Sa théorie explore comment certains attributs ou comportements deviennent des stigmates et comment ces stigmates affectent l'identité et les interactions sociales des individus.

Selon Goffman, la notion d'identité est cruciale si l'on veut comprendre ce qu'est réellement la stigmatisation. Il distingue d'abord l'« identité sociale réelle » et l'« identité sociale virtuelle ». L'identité sociale réelle est définie comme « la catégorie et les attributs qu'elle peut réellement posséder », tandis que l'identité sociale virtuelle se réfère aux « images stéréotypées des attributs et de la catégorie que nous nous faisons d'une autre personne rencontrée dans les routines de la vie sociale »⁷.

Il définit la stigmatisation comme un décalage profond entre les deux types d'identités. Le problème central d'un individu stigmatisé étant d'être accepté par le monde des "normaux". Ainsi, la stigmatisation se réfère à une situation où un individu est dévalorisé, discriminé ou rejeté en raison d'un attribut considéré comme déviant par la société. Cet attribut peut être visible ou invisible, permanent ou temporaire, mais il entraîne une disqualification sociale de la personne qui le porte.

Goffman distingue également **trois principaux types de stigmates**⁸ au sein de son ouvrage.

Tout d'abord, les **stigmates corporels**. Ces stigmates concernent les anomalies physiques ou les handicaps visibles. Par exemple, une personne avec une malformation ou une cicatrice visible peut être stigmatisée en raison de son apparence.

Ensuite, il existe des **stigmates liés aux traits de caractère, autrement appelés les défauts de**

⁷Weinstein, E. (1965). [Review of Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity, by E. Goffman]. American Journal of Sociology, 70(5), 636–636. <http://www.jstor.org/stable/2774994> Consulté le 01/06/2024.

⁸Seeman, M. (1964). [Review of Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity., by E. Goffman]. American Sociological Review, 29(5), 770–771. <https://doi.org/10.2307/2091442> Consulté le 01/06/2024.

caractère. Ce type de stigmat se réfère aux attributs perçus comme des faiblesses de caractère ou des comportements déviants, comme les troubles mentaux, les dépendances ou les antécédents criminels.

Enfin, il existe aussi des **stigmates tribaux**. Ces stigmates sont liés à l'appartenance à une race, une ethnie, une religion ou un groupe minoritaire. Les préjugés raciaux, ethniques ou religieux peuvent conduire à la stigmatisation de groupes entiers. Ces caractéristiques tribales, au sens large, sont transmissibles de génération en génération.

Il explique que les individus stigmatisés peuvent être exclus de certaines activités ou groupes sociaux, ce qui limite leurs opportunités sociales et professionnelles. La stigmatisation peut donc entraîner une diminution du statut social de l'individu, affectant sa reconnaissance et son respect au sein de la société. Elle peut également affecter l'estime et la perception de soi. Les individus stigmatisés peuvent internaliser les jugements négatifs et alors développer des sentiments de honte et de culpabilité.

2. Exemples dans divers contextes sociaux

Dans cette section, nous examinerons des exemples spécifiques illustrant la stigmatisation dans divers contextes sociaux, en mettant en lumière les défis rencontrés par ces groupes et les façons dont leur identité sociale est perçue et construite.

Goffman explore comment divers groupes de personnes, tels que les aveugles, les ex-détenus, les infirmes, les minorités ethniques, les prostituées, et les toxicomanes, sont stigmatisés en raison de leurs handicaps ou de leurs conditions sociales. Son approche montre comment ces différentes formes de stigmatisation peuvent être comprises dans un cadre conceptuel unique, influençant ainsi les perceptions de la normalité, de l'égalité des chances et des genres.

Prenons l'exemple des aveugles. Leur handicap visuel est généralement considéré comme une déficience importante qui détermine leur identité sociale. Ainsi, ils doivent constamment faire face à des attitudes paternalistes ou condescendantes. Dans la majorité des cas, ils sont dévalorisés. Ils sont confrontés à des défis pour obtenir des opportunités équitables, comme l'accès à des emplois ou des services adaptés à leurs besoins.

Les ex-détenus, quant à eux, sont marqués très négativement à vie, même après leur réhabilitation. La société les condamne à jamais après leur condamnation. Ils font face à des obstacles importants pour réintégrer la société. Il est difficile pour eux de retrouver du travail par la suite, ils se voient limités par des restrictions sociales. La seule façon de gérer leur identité par la suite est de minimiser son importance, ou alors même la dissimuler.

Enfin, si on termine avec l'exemple des prostituées, on peut dire qu'elles sont stigmatisées en raison de leur profession, souvent perçue comme immorale ou dégradante. Elles sont très souvent jugées et elles ont donc peu d'estime d'elle-même, ou de reconnaissance. Elles doivent faire partie d'un milieu défavorable, et tentent tant bien que mal de préserver leur dignité et leur sécurité.

3. Implications sociales des pratiques stigmatisantes

Dans un autre de ses ouvrages "La mise en scène de la vie quotidienne" (1959), Erving Goffman développe une approche dramaturgique des interactions sociales, ce qui permet de mieux comprendre comment les individus gèrent leur identité et leur image sociale en présence d'autrui.

Cette perspective est essentielle pour analyser la stigmatisation, car elle révèle les mécanismes par lesquels les individus tentent de contrôler la perception que les autres ont d'eux. Goffman compare la vie sociale à une scène de théâtre où chaque individu joue un rôle devant un public.

Les interactions sociales sont considérées comme des performances où les individus présentent une certaine image d'eux-mêmes. Chaque individu joue différents rôles selon les contextes sociaux, ajustant son comportement pour répondre aux attentes des autres. Les individus portent des masques sociaux pour cacher les aspects de leur identité qui pourraient être stigmatisés.

B) Application de la théorie de Becker : notion de carrière

1. Notion de carrière déviante selon becker

Howard S. Becker, dans son ouvrage "**Outsiders**" (1963), développe la notion de carrière déviante en s'inspirant des carrières professionnelles classiques. Becker soutient que la déviance n'est pas inhérente aux actes eux-mêmes, mais est le résultat d'une interaction sociale où certains comportements sont étiquetés comme déviants par la société. Il souligne « Tous les groupes sociaux instituent des normes et s'efforcent de les faire appliquer [...] les normes sociales définissent des situations et les modes de comportement appropriées à celles-ci : certaines actions sont prescrites (ce qui est "bien"), d'autres sont interdites (ce qui est "mal"). Ce qu'il cherche à expliquer à travers cette citation c'est que lorsqu'un individu transgresse une norme dans un environnement social, il est considéré comme "étranger au groupe", c'est-à-dire un outsider.

La carrière déviante selon lui est constituée de **4 étapes**.

La première étape correspond à l'**engagement initial**, c'est-à-dire, le moment où l'individu commence à s'engager dans une activité dite déviante. Ce peut être par curiosité, pression sociale, ou toute autre motivation.

La deuxième étape correspond à l'**étiquetage**. C'est le moment où la société ou une autorité reconnaît et étiquette le comportement comme déviant. Cela peut mener à des réactions négatives et donc à une stigmatisation de l'individu.

La troisième étape se réfère à l'**entrée dans un groupe déviant organisé**. Face à l'étiquetage et la stigmatisation, l'individu peut accepter et intégrer cette identité déviante, s'associant davantage à une communauté ou à des groupes partageant les mêmes comportements. Ça participe à la construction d'une nouvelle identité dite déviante. C'est l'exemple parfait du fumeur qui adopte un style distinctif en portant des dreadlocks et en écoutant du Bob Marley, ce qui reflète et renforce son affiliation à une sous-culture spécifique.

Enfin, la dernière étape correspond à la carrière déviante. C'est le moment où l'individu poursuit son engagement dans l'activité déviante, développant des compétences et intégrant de plus en plus cette activité dans sa vie quotidienne.

Dans *Outsiders*, pour illustrer son concept de carrière déviante, Becker a mené une étude sur le milieu des musiciens de jazz et sur les fumeurs de marijuana dans les années 1950. Il se pose la question suivante : « Comment devient-on fumeur de Marijuana ? » Il identifie encore une fois **quatre étapes essentielles**.

La première étape est l'**apprentissage des compétences nécessaires** pour consommer la marijuana, telles que savoir rouler correctement et fumer de manière efficace.

La deuxième étape est l'**apprentissage de la perception des effets**. Elle consiste à comprendre et à identifier les effets de la marijuana, c'est-à-dire apprendre à reconnaître les symptômes et les sensations qu'elle produit.

La troisième est l'**apprentissage du goût pour les effets**. À ce stade, l'individu commence à développer une préférence pour les sensations produites par la consommation.

Enfin, la quatrième étape implique l'**intégration de la consommation de marijuana dans l'identité de l'individu**. Cela comprend l'adoption de comportements et d'attitudes associés à la consommation de marijuana, ainsi que l'identification avec des groupes sociaux partageant les mêmes pratiques.

2. Trajectoires des créateurs et consommateurs d'ASMR

Les trajectoires des créateurs et consommateurs d'ASMR peuvent être analysées à travers la théorie de Becker.

Dans le cas des créateurs d'ASMR, l'engagement initial peut être motivé par la curiosité, le désir d'explorer un intérêt personnel, se détacher d'une mauvaise situation, ou encore la réponse à une demande croissante pour ce type de contenu. Lors des interviews réalisées pour ce mémoire, Léna, 26 ans, a expliqué avoir commencé à pratiquer l'ASMR pour découvrir de nouvelles choses, et Lake, 26 ans, afin de répondre à la demande croissante de l'ASMR visuel, peu présent chez les vidéastes francophones à l'époque où il a ouvert sa chaîne. Les créateurs découvrent souvent cette activité de manière fortuite ou par le biais de recommandations. Pour les consommateurs, la découverte des vidéos ASMR se fait également par hasard ou par recommandation, souvent dans le but de trouver des moyens de

se détendre ou d'améliorer leur sommeil. Il est important de noter qu'il ne s'agit pas des seules raisons.

Bien que l'ASMR gagne en reconnaissance et en acceptation, une certaine stigmatisation persiste. Certains segments de la société et des médias considèrent les vidéos ASMR comme étranges ou inappropriées. Certaines vidéos ASMR sont interprétées comme étant sexuelles ou inappropriées, ce qui contribue grandement à une perception négative. Ces représentations biaisées alimentent des préjugés et des malentendus, étiquetant les créateurs et les consommateurs d'ASMR comme déviants ou perturbants. Cette perception négative conduit à l'étiquetage des créateurs et des consommateurs d'ASMR comme déviants. Les représentations négatives véhiculées par les médias alimentent cette stigmatisation, influençant la manière dont ces individus sont perçus par le grand public.

Face à cette stigmatisation, certains créateurs d'ASMR peuvent choisir d'embrasser pleinement leur rôle, s'identifiant comme membres de la communauté ASMR et renforçant ainsi leur engagement. De même, les consommateurs qui tirent des bénéfices significatifs de l'ASMR, notamment en termes de relaxation et de sommeil, peuvent également s'identifier comme membres de cette communauté. Ils participent activement à des forums et discussions en ligne, trouvant du soutien et de la validation au sein de la communauté.

Le développement d'une carrière déviante se manifeste chez les créateurs d'ASMR par l'acquisition de compétences en production vidéo et sonore, l'augmentation de leur abonnés, et l'intégration croissante de cette activité dans leur vie quotidienne et professionnelle. Les consommateurs réguliers d'ASMR intègrent ces vidéos dans leurs routines quotidiennes, cherchant continuellement de nouveaux contenus pour satisfaire leurs besoins en matière de relaxation et de bien-être.

3. Conséquences de la stigmatisation sur les trajectoires

La stigmatisation peut avoir plusieurs conséquences sur les trajectoires. Reprenons notre exemple des créateurs et consommateurs d'ASMR.

Tout d'abord, la stigmatisation peut conduire à un isolement social des créateurs et consommateurs, qui peuvent se sentir incompris ou moqués par leur entourage. Dans le cadre de mon questionnaire, 72 d'entre-elles (soit 37,1 %) ont rapporté avoir subi des moqueries de la part de leur cercle social. Ce phénomène de rejet social peut affecter le bien-être des individus concernés, limitant ainsi parfois leur engagement et leur satisfaction vis-à-vis de la pratique de l'ASMR. 3 personnes (soit 1,7%) sur les 204 qui ont répondu ont totalement stoppés l'ASMR ensuite, et 2 personnes (soit 1%) en regarde moins à l'heure actuelle. Ces données illustrent comment la stigmatisation peut impacter directement la participation des individus à cette pratique.

La stigmatisation peut donc avoir des effets négatifs significatifs sur la santé mentale des individus, tels que l'augmentation du stress, de l'anxiété ou de la dépression. Les personnes confrontées à des préjugés peuvent ressentir un stress accru et une détérioration de leur

bien-être émotionnel, comme le montre le cas de Berta dans la série *Ni una más*, où elle exprime son malaise face au jugement social de ses préférences pour l'ASMR.

Cependant, il est important de noter que la stigmatisation peut également entraîner des effets positifs pour certains individus qui renforcent leurs liens avec la communauté ASMR, trouvant du soutien et de la validation auprès de personnes partageant les mêmes intérêts. 167 personnes (81,9%) en regardent toujours autant malgré les préjugés, et 14 (6,9%) ont même augmenté leur consommation. Ces chiffres témoignent de la résilience et de la détermination des membres de la communauté ASMR à maintenir leur pratique malgré les défis sociaux et les préjugés auxquels ils sont confrontés.

Malgré les défis, certains créateurs et consommateurs peuvent donc développer une résilience et des compétences spécifiques (en création de contenu, en communication), qui peuvent être valorisées dans d'autres domaines de leur vie.

III] ASMR

A) Définition et historique

1. Définition de l'ASMR

L'ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) est une « sensation agréable provoquée par certains stimuli sensoriels spécifiques, tels que les sons, les odeurs, la vue ou le toucher⁹. » Cette définition souligne l'expérience multisensorielle caractéristique de l'ASMR.

Ces vidéos ont pour but de détendre, d'endormir le spectateur mais pas seulement. Elles permettent aussi de calmer les migraines, de réduire les insomnies et même de vaincre la dépression. Sous une vidéo YouTube de l'ASMR Artiste La Vie d'Anna @mariejude9872 a laissé un commentaire disant “Cette vidéo tombe à pic, je sors d'une garde mouvementée à l'hôpital, hâte de pouvoir m'endormir grâce à tes chuchotements, merci.” Ce commentaire montre à quel point l'ASMR peut sauver la vie de certains spectateurs.

Les frissons ou picotements souvent ressentis lors de l'écoute de vidéos ASMR sont le résultat d'une expérience sensorielle unique, où les spectateurs sont plongés dans un univers sensoriel particulier et profondément apaisant. Ces vidéos, souvent réalisées par des créateurs de contenu, principalement des femmes¹⁰, captivent en mettant en scène un individu dans un cadre intime, généralement sa chambre ou son bureau. Les vidéos peuvent être très courtes, comme très longues, certains parlent des vidéos ASMR comme de vidéos allant de 15 minutes à 4 heures environ¹¹, alors qu'aujourd'hui certaines vont même jusqu'à 30 secondes ou 24h d'écoute. Cette mise en scène crée une atmosphère de proximité et de confort, évoquant une sensation de sécurité semblable à celle que l'on ressent dans les bras de sa mère. L'artiste ASMR, équipé d'un microphone adéquat, établit un dialogue de proximité avec son public, renforçant cette sensation d'intimité et permettant au spectateur de se détendre pleinement.

Grâce à mon écoute active de vidéos ASMR, je peux affirmer que les microphones les plus couramment utilisés sont, dans cet ordre, le Blue Yeti, le Tascam, et le 3DIO. Le Blue Yeti est très populaire en raison de sa qualité sonore, de sa polyvalence, et de sa facilité d'utilisation, ce qui en fait un choix idéal pour de nombreux créateurs. Faire l'acquisition de ce micro représente souvent le franchissement d'une très grande étape dans la vie d'un(e) ASMR Artiste¹².

⁹<https://www.lalanguefrancaise.com/dictionnaire/definition/asmr#:~:text=Asmr%20%2D%20Nom%20commun,la%20vue%20ou%20le%20toucher.> Consulté le 20/07/2024.

¹⁰Giuseppina Sapio, “Pourquoi l'ASMR Est Une Jeune Femme ? Dialogue Entre Dare Un Corpo Alla Voce (Dir. S. Cavallo et N. Valsangiacomo, Genesis, 2020) et La,” *Semen* 51 (2022): 103–109. Consulté le 29/02/2024.

¹¹<https://www.francebleu.fr/emissions/le-numerique-ca-s-explique/l-asmr-on-vous-explique-3113488> Consulté le 20/07/2024.

¹²Matys ASMR. (2024, 1er Juillet). ASMR TEST BLUE YETI (quel banger sérieux) [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=T5sjpkrReq0>. Consultée le 05/08/2024.

Le Tascam, avec ses microphones intégrés, offre une qualité audio supérieure et est apprécié pour sa portabilité, capturant efficacement les sons ambiants. Lorsque l'on veut faire des vidéos en dehors de sa maison, dans sa piscine ou même dans sa voiture (à l'arrêt) par exemple, ce micro est parfaitement adapté¹⁴. Enfin, le 3DIO, un microphone binaural unique, très réaliste et immersif, se distingue par sa capacité à recréer une expérience sonore en 3D. Conçu avec deux capsules reproduisant la forme et la position de vraies oreilles humaines, le 3DIO simule une écoute naturelle, plongeant les spectateurs dans une immersion totale où chaque son semble provenir d'une direction précise, intensifiant ainsi la sensation de proximité et d'intimité. Il est énormément utilisé dans les vidéos « Je te nettoie les oreilles. »¹⁵. Le binaural est utilisé par presque tous les ASMR Artistes, car il permet de créer un son amplifié et spatialisé grâce à l'effet 3D. Pour renforcer leur expérience immersive, les consommateurs utilisent des écouteurs lorsqu'ils écoutent les vidéos ASMR.

2. Historique et évolution de la pratique

Tout a finalement commencé avant même que le terme « ASMR » ait été inventé. Certaines personnes commençaient à décrire des sensations de frissons agréables déclenchées par des sons banals tels que mettre sa main dans un bol rempli de perles, dans des forums en ligne. Ce qu'on appelle ASMR aujourd'hui, c'est ça finalement. C'est à partir de 2008 que la communauté a commencé à se réunir sur ces forums en ligne.

Par la suite, de nombreux blogs ont vu le jour pour explorer le phénomène de l'ASMR. Le premier blog à aborder ce sujet a été créé en février 2010 par Andrew MacMuiris, intitulé The Unnamed Feeling¹⁶ (traduction : La sensation sans nom).

La première mention du terme « ASMR » est ensuite apparue sur un forum de discussion en ligne. C'est à Jennifer Allen qu'on doit le nom du terme en 2010 pour décrire cette sensation unique.

Pendant plus de dix ans, Bob Ross, un américain artiste peintre et animateur de télévision, détaillait les étapes de ses peintures à la télévision dans son émission "The Joy of Painting" (1983-1994). Ses vidéos, bien que non intentionnellement créées pour l'ASMR, ont eu un effet apaisant et relaxant sur de nombreux spectateurs.

En effet, Ross utilisait une voix douce et apaisante, souvent comparée à un murmure, ainsi que des gestes lents et méthodiques. Ses phrases telles que "happy little trees" et ses encouragements créaient un environnement de confort et de relaxation. De nombreuses personnes rapportent que regarder Bob Ross peindre et écouter sa voix calme déclenche des sensations ASMR¹⁷. Bien que Ross n'ait pas eu l'intention de créer de l'ASMR, son travail

¹⁴Tina ASMR. (2021, 6 Juillet). ASMR DANS UNE VOITURE 🚗 [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=JBbMaIB-qNQ>. Consultée le 07/07/2024.

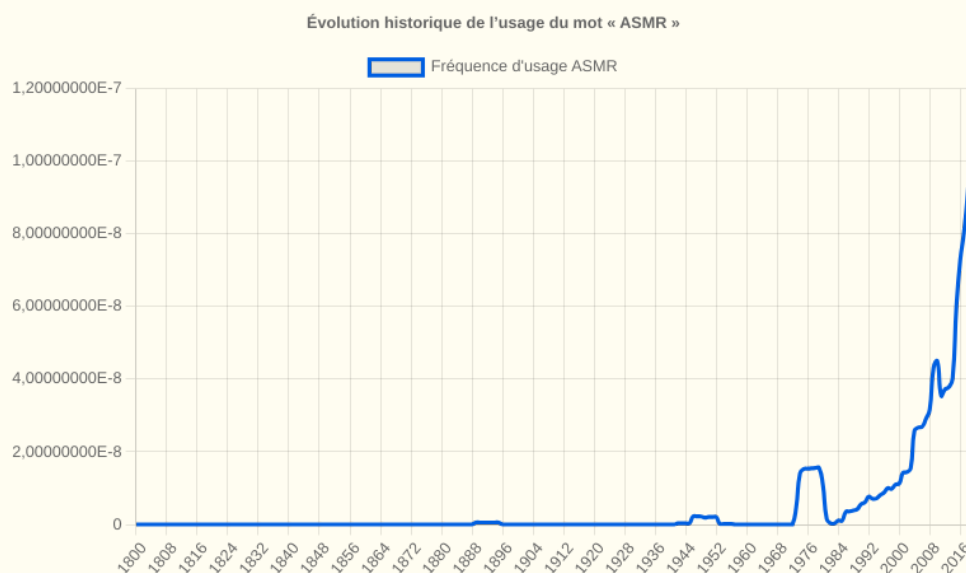
¹⁵Tina ASMR. (2022, 28 Juin). ASMR | Des frissons assurés dans tout ton corps ! (3Dio) [Vidéo]. Consultée le 28/06/2022.

¹⁶YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=VtQePjOcTLE>. Consultée le 03/08/2024. <https://asmruniversity.com/history-of-asmr/comment-page-2/>

¹⁷Richard, C. (2019,). The brain science and benefits of ASMR [Vidéo]. TED. https://www.ted.com/talks/craig_richard_the_brain_science_and_benefits_of_asmr?subtitle=fr&lng=fr&geo=fr. Consultée le 20/07/2024.

incarne plusieurs caractéristiques de cette pratique, notamment les voix douces et les sons relaxants.

La plateforme YouTube a ensuite joué un rôle crucial dans la popularisation de l'ASMR. Dès 2010, les premiers créateurs de contenu ont commencé à partager des vidéos très authentiques, dédiées à l'ASMR, exploitant la plateforme pour diffuser des chuchotements, des bruits de tapping, et des sons doux destinés à déclencher des sensations apaisantes. Les vidéos ASMR ont rapidement gagné en popularité, avec des créateurs tels que Gentle Whispering et ASMR Darling devenant des figures emblématiques du genre. La communauté ASMR sur YouTube s'est développée en un vaste réseau de créateurs et de spectateurs, avec des millions de vidéos et des millions d'abonnés, contribuant à établir YouTube comme la plateforme principale pour cette pratique. Il est important de noter que sur YouTube la plupart des commentaires sont réellement très positifs. En allant sur n'importe quelle vidéo il est rare d'avoir à faire à de la méchanceté venant des viewers.



Titre : Graphique représentant l'évolution historique de l'usage du mot « ASMR » depuis 1800 (source : <https://www.lalanguefrancaise.com/dictionnaire/definition/asmr/>).

Le graphique ci-dessus montre l'évolution historique de l'usage du mot "ASMR". Ce graphique nous indique que le terme est relativement récent, il n'était pratiquement pas utilisé avant les années 2010, même s'il l'était tout de même déjà à partir de 1944. Avant les années 2000, l'usage du terme est quasiment nul, ce qui suggère que le concept n'était pas reconnu ou popularisé. L'augmentation significative commence après 2010, ce qui correspond à l'époque où l'ASMR a commencé à gagner en popularité grâce à des plateformes comme YouTube.

Après une montée rapide, la tendance générale reste à la hausse, ce qui montre que l'intérêt pour l'ASMR continue de croître, et on peut imaginer que cela ne cessera d'augmenter dans les années à venir avec le stress qui augmente avec les générations. Ce graphique illustre bien l'essor rapide de l'ASMR dans la culture populaire, principalement au cours de la dernière décennie.

« En quelques années, l'ASMR est passé d'une obscure tendance des bas-fonds de YouTube à un véritable phénomène de société qui séduit sans cesse de nouveaux curieux¹⁸. ». En parallèle de YouTube, Twitch a également vu émerger des créateurs d'ASMR qui ont introduit une dimension interactive à l'expérience. Depuis 2016, des streamers, dont Alteanne, très connue, ont commencé à faire des live, permettant aux spectateurs de se connecter en temps réel et d'interagir avec les créateurs. Cette dynamique en direct a apporté une nouvelle dimension à l'ASMR, avec des sessions de chat en direct où les spectateurs pouvaient faire des demandes spécifiques ou interagir avec les créateurs, augmentant ainsi l'engagement et la personnalisation de l'expérience. Les diffusions en direct permettent de célébrer des jalons tels que les 5 000 ou 10 000 abonnés, créant ainsi un engouement particulier et un sentiment de communauté autour des créateurs. C'est cette popularité croissante des sessions en direct qui a conduit YouTube à intégrer des fonctionnalités de diffusion en direct par la suite.

En 2016, TikTok a émergé comme une nouvelle plateforme influente pour le contenu ASMR, apportant un souffle nouveau au genre avec ses courtes vidéos virales. La nature courte et engageante des vidéos TikTok a permis aux créateurs d'ASMR d'explorer des formats innovants, souvent centrés sur des sons spécifiques ou des scénarios rapides et immersifs. L'algorithme de TikTok favorise la découverte de contenu, permettant aux vidéos ASMR de toucher une audience plus large et de se propager rapidement. De nombreux créateurs sur TikTok utilisent des techniques telles que les chuchotements, les tapotements, et des objets quotidiens pour créer des expériences ASMR captivantes et instantanées. La plateforme a non seulement diversifié les approches créatives dans l'ASMR, mais elle a également intégré des éléments de tendance et de défi, ce qui a contribué à maintenir l'intérêt et l'innovation dans le domaine.

Sur Instagram, l'ASMR a dû s'adapter aux formats courts caractéristiques de la plateforme, avec des créateurs partageant des vidéos de courte durée et des stories capturant des moments ASMR rapides. Depuis 2018, les créateurs ont exploité les Reels et IGTV pour offrir des extraits de leurs sessions ASMR, permettant aux utilisateurs de consommer du contenu de manière rapide et accessible. Ce format a élargi l'audience de l'ASMR en tirant parti de l'attrait visuel et de la consommation rapide d'Instagram. Conscient de l'importance de l'interaction en temps réel, Instagram a également introduit les vidéos en direct. Cela a permis aux créateurs de proposer des sessions ASMR en direct, offrant ainsi une nouvelle dimension d'immersion et d'interaction pour les spectateurs.

En 2020, l'ASMR a franchi une nouvelle étape avec l'ouverture du premier spa dédié en France, à Marseille. Nommé Relax & Sons, ce lieu unique offre une expérience sensorielle immersive qui transcende le cadre du numérique. Fondé par Jennifer Bard-Eponville, ce spa combine les bienfaits de l'ASMR avec des soins corporels traditionnels pour créer une ambiance de relaxation profonde. Les chuchotements apaisants et les sons délicats, tels que le craquement d'une brosse ou le tintement de boules chinoises, se mêlent à des massages et techniques de détente, offrant une nouvelle façon de vivre l'ASMR dans un cadre physique, loin des écrans.

¹⁸ Dexerto.fr. (23/07/2020). Comment des youtubeurs gagnent des millions grâce à l'essor de l'ASMR. <https://www.dexerto.fr/divertissement/comment-des-youtubeurs-gagnent-des-millions-grace-a-lessor-de-lasmr>. Consultée le 20/07/2024.

¹⁹ <https://madeinmarseille.net/68838-relax-et-sons-le-premier-spa-asmr-en-france-ouvre-a-marseille/> Consulté le 01/08/2024.

3. Reconnaissance scientifique et médiatique de l'ASMR

La reconnaissance scientifique de l'ASMR est encore en développement, bien que les recherches aient considérablement augmenté ces dernières années. Les scientifiques et les chercheurs en neurosciences commencent à explorer les mécanismes derrière l'ASMR, cherchant à comprendre comment et pourquoi ce phénomène se produit. Les études se concentrent sur les réactions neurophysiologiques et psychologiques déclenchées par les vidéos ASMR.

Certaines recherches ont démontré que l'ASMR pourrait avoir des effets bénéfiques sur le bien-être mental, notamment en réduisant le stress et l'anxiété, en améliorant l'humeur et en favorisant le sommeil. Ce phénomène est de plus en plus étudié pour ses effets potentiellement bénéfiques sur la santé mentale et physique. “Ca peut nous permettre de réduire des consommations de médicaments. Ca ne coûte rien. Ce n’est pas dangereux. Il n’y a pas d’effets secondaires. Il n’y a pas d’addiction. C’est quand même quelque chose qui mérite largement d’être étudié quoi, et même prescrit.” explique Pierre Lemarquis, neurologue²⁰.

Au cours de son interview, il précise que l'ASMR agit sur les zones du cerveau associées au bonheur, notamment en stimulant la production de dopamine, une substance chimique également présente dans certains antidépresseurs. D’autres substances qu’on retrouve dans les anti-dépresseurs jouent un rôle clé, la morphine par exemple, car sa sécrétion est à l'origine des frissons souvent ressentis lors de l'ASMR. Le questionnaire réalisé dans le cadre de ce mémoire révèle que 81,9 % (177 personnes) des 219 personnes ont répondu positivement en indiquant avoir déjà ressenti des frissons ou des picotements liés à l'ASMR.

Il profite d’ailleurs de cette interview afin d’amener le sujet des neurones miroirs. Il explique qu’il s’agit d’une découverte majeure en neurosciences qui a profondément changé notre compréhension du cerveau et du comportement humain. Découverts pour la première fois chez des singes au début des années 1990 par une équipe de chercheurs italiens dirigée par Giacomo Rizzolatti, ces neurones se déclenchent à la fois lorsqu'un individu exécute une action et lorsqu'il observe une autre personne en train de faire la même action. Cela signifie que lorsque nous observons quelqu'un accomplir une tâche, comme prendre une tasse de café, certains de nos neurones réagissent de la même manière que si nous effectuions cette tâche nous-mêmes.

Les neurones miroirs pourraient donc jouer un rôle significatif dans l'expérience de l'ASMR. Lorsque les spectateurs regardent des vidéos d'ASMR, ils observent souvent des actions spécifiques (comme le tapotement ou le chuchotement) qui sont réalisées de manière intentionnelle et apaisante. Les neurones miroirs pourraient être activées en réponse à ces observations, créant ainsi une sensation de relaxation ou de plaisir chez le spectateur, même si celui-ci n'est pas directement impliqué dans l'action.

²⁰ Lemarquis, P. Interview parue sur Konbini : Comment ça marche l'ASMR et pourquoi certains détestent ? Le neurologue Pierre Lemarquis explique. <https://www.konbini.com/videos/asmr-comment-ca-marche-et-pourquoi-certains-detestent-le-neurologue-pierre-lemarquis-explique/>. Consultée le 20/07/2024.

Par exemple, si vous regardez une vidéo où quelqu'un vous parle doucement ou fait des gestes apaisants, vos neurones miroirs pourraient imiter ces actions, vous aidant à ressentir une sensation similaire de calme et de détente. Cette activation pourrait expliquer pourquoi l'ASMR est souvent décrit comme une expérience immersive et personnelle, même si elle est vécue à travers un écran. Si ces neurones sont effectivement impliqués, cela pourrait aider à expliquer pourquoi certaines personnes sont particulièrement sensibles à l'ASMR et comment cette expérience peut être utilisée de manière thérapeutique, par exemple pour réduire le stress, l'anxiété, ou améliorer le sommeil.

Des études d'imagerie cérébrale ont même montré que les vidéos ASMR activent certaines zones du cerveau associées à la relaxation et à l'euphorie, similaires à celles activées par des pratiques de pleine conscience ou de méditation²¹. Une étude réalisée par le département de psychologie de l'Université de Winnipeg²² en collaboration avec un service de radiologie a impliqué une comparaison des scans IRM des cerveaux de deux groupes distincts : un groupe sensible à l'ASMR et un groupe de contrôle insensible à ces stimuli.

Cette première observation du cerveau ne s'est pas effectuée devant une vidéo ou dans un état de relaxation particulier à même d'induire l'ASMR, mais en examinant l'activité du réseau par défaut (default mode network, DMN). L'activité cérébrale de 22 individus a été observée, répartis en deux groupes : 11 personnes se déclarant sensibles aux effets de l'ASMR et 11 personnes formant le groupe contrôle. Cette étude a révélé que les individus sensibles à l'ASMR présentaient une configuration cérébrale distincte, caractérisée par une réduction de la capacité à inhiber certaines expériences sensorielles et émotionnelles. Les individus sensibles à l'ASMR seraient donc plus susceptibles de ressentir des émotions et des sensations de manière intense, ce qui pourrait expliquer leur réactivité aux stimuli ASMR. Ces individus seraient également plus enclins de ressentir la synesthésie.

L'étude, menée par Stephen D. Smith, Beverley Katherine Fredborg et Jennifer Kornelsen, a également utilisé des questionnaires psychologiques basés sur le modèle des Big Five pour analyser les traits de personnalité des participants. 580 individus ont été interrogés, répartis en deux groupes : 290 personnes se déclarant sensibles aux effets de l'ASMR et 290 personnes formant le groupe contrôle. Les résultats ont montré que les personnes sensibles à l'ASMR obtenaient des scores plus élevés pour l'ouverture à l'expérience et le névrosisme, tout en présentant des niveaux plus faibles de conscienciosité, d'extraversion et d'agréabilité par rapport au groupe contrôle. Cela rejoint les propos du Docteur Pierre Lemarquis : les personnes sensibles à l'ASMR sont celles qui aiment découvrir de nouvelles expériences, tandis que celles qui ne le sont pas préfèrent simplement ne pas perdre le contrôle.

Ces données permettent de suggérer que la réceptivité à l'ASMR pourrait être liée à une configuration cérébrale et à des traits de personnalité spécifiques, offrant ainsi un terrain propice à de nouvelles recherches sur la manière dont l'ASMR affecte le cerveau et le comportement humain.

²¹ Lenay A., (2020). « Le public des vidéos « ASMR » » *Multitudes*, (n° 79) (2), 93-99. <https://doi.org/10.3917/mult.079.0093>. Consulté le 27/02/2024.

²² Smith, S. D., Katherine Fredborg, B., & Kornelsen, J. (2016). An examination of the default mode network in individuals with autonomous sensory meridian response (ASMR). *Social Neuroscience*, 12(4), 361-365. <https://doi.org/10.1080/17470919.2016.1188851> Consulté le 27/02/2024.

Cependant, la communauté scientifique reste prudente. Les études sur l'ASMR sont encore peu nombreuses et souvent limitées par de petits échantillons de participants. Les mécanismes sous-jacents de l'ASMR ne sont pas encore pleinement compris, et davantage de recherches sont nécessaires pour établir des conclusions solides sur ses effets et son utilité clinique.

Sur le plan médiatique, l'ASMR a connu une croissance exponentielle depuis le début des années 2010, devenant un phénomène culturel global. Les vidéos ASMR sur des plateformes comme YouTube accumulent des millions de vues, et les ASMRArtistes ont acquis une grande notoriété. Des chaînes populaires comme celles de Gentle Whispering, Gibi ASMR et ASMR Darling comptent des millions d'abonnés, témoignant de l'engouement du public pour ce type de contenu.

Les médias traditionnels ont également commencé à s'intéresser à l'ASMR. Des articles dans des journaux et magazines réputés, tels que The New York Times, The Guardian et Time, ont exploré le phénomène, discutant de son origine, de ses effets et de sa popularité croissante. Des émissions de télévision comme Shhh sur C8 et des reportages sur TF1 par exemple, ont présenté l'ASMR, contribuant à sa reconnaissance et à sa légitimité en tant que sujet digne d'intérêt.

L'ASMR a aussi trouvé sa place dans des contextes commerciaux. Des marques ont intégré des éléments d'ASMR dans leurs publicités pour attirer l'attention des consommateurs et créer des expériences immersives. Par exemple, une entreprises comme IKEA²³ a utilisé des techniques ASMR dans sa campagne marketing, capitalisant sur la tendance pour captiver son audience. Dès l'été 2017, Ikea, en collaboration avec l'agence Ogilvy, a lancé une vidéo ASMR de 25 minutes, capturant le bruit apaisant du froissement de draps et d'oreillers, le tout accompagné d'une voix chuchotée. Cette initiative, réalisée en interne par Ikea, s'est distinguée par son respect des codes de la communauté ASMR, sans avoir recours à des influenceurs spécialisés, mais après un travail préparatoire approfondi pour garantir l'authenticité de l'expérience. Il est important de noter que les marques de luxe, telle que Dior, ont elles aussi embrassé l'ASMR pour renforcer leur image de marque.

B) Les différentes formes d'ASMR

Les vidéos ASMR sont créées afin de capturer des sons subtils et déclencheurs, créant ainsi une expérience immersive pour le spectateur. Lemarquis ajoute également que les déclencheurs (ou "triggers") préférés varient en fonction de l'histoire personnelle de chaque individu.

À première vue, cette mise en scène pourrait sembler banale sur une plateforme telle que YouTube, où l'exposition de soi est monnaie courante. Cependant, ce qui distingue ces créateurs ASMR c'est leur capacité à susciter une réponse sensorielle autonome chez leurs spectateurs, à travers un processus méticuleusement orchestré. Ce processus est constitué d'un ensemble de **trois techniques insolites** : auditive, visuelle, et tactile.

²³ IKEA. (2019, décembre 16). "Oddly IKEA": IKEA ASMR [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=uLFaj3Z_tWw Consultée le 24/08/2024.

1. ASMR auditif

La technique, d'ordre auditif, se concentre sur la production de sons "minimalistes", émis soit par le corps de l'artiste ASMR soit par le contact de celui-ci avec son environnement matériel. Elle englobe principalement le chuchotement, qui constitue le mode d'élocution privilégié des artistes ASMR, ainsi que le déclencheur préféré des consommateur(ices) selon le questionnaire élaboré dans le cadre de ce mémoire, 179 personnes (soit 77,8 %) sur les 230 personnes qui ont répondu, indiquent préférer les chuchotements. Elle englobe aussi les bruits de bouche tels que la déglutition et la mastication, le tapotement des doigts, le froissement du papier, le grattage ou encore le malaxage d'objets divers. Chaque petit son est soigneusement conçu pour induire des frissons chez le spectateur et progressivement l'amener à un état de relaxation caractéristique de l'ASMR.

Voici quelques déclencheurs auditifs courants et des exemples de vidéos :

- **Whispering/Chuchotements** : les vidéos où l'ASMRtiste murmure ou chuchote doucement pour induire une sensation de calme et de relaxation. Exemple : "100% chuchotements 100% frissons !" par Paris ASMR publiée le 28/12/2023 et ayant atteint les 98.853 vues.
- **Tapping/Tapotements** : les sons de tapotements doux sur diverses surfaces, comme des livres, des boîtes ou des verres. Exemple : "1H ASMR 100% CARNET MARRON ❤️ le meilleur tapping de ta vie (NO TALKING) 🌙" par Vanukee ASMR publiée le 30/05/2024 et ayant atteint les 76.263 vues.
- **Mouth sounds/Bruits de bouche** : les vidéos où l'ASMRArtiste utilise sa salive pour créer des sensations chez le spectateur. Exemple : "ASMR: BRUITS DE BOUCHE TRÈS INTENSES POUR DORMIR (echo, tapping, inaudible, visuel)" par Léa Chipie publiée le 06/07/2023 et ayant atteint les 510.666 vues.
- **Mâchonnement et mastication** : les sons de mastication ou de dégustation d'aliments, souvent utilisés dans les vidéos "mukbang" où l'ASMRArtiste mange devant la caméra. Exemple : "ASMR MUKBANG SPICY FIRE NOODLES CHALLENGE (Black Bean, 2X Nuclear, Carbonara, Curry, Cheese, Corn)" par Zach Choi ASMR, très connu pour ce genre de vidéos. Sa vidéo a été publiée le 08/09/2022 et a atteint les 11.104.973 vues.
- **Scratching/Grattage** : très souvent il s'agit de micscratching, le grattage de micro. Exemple : "ASMR : même moi j'ai frissonné au tournage (scratching, close whispering)" par SPARKLY ASMR publiée le 26/05/2024 et ayant atteint les 152.433 vues.

2. ASMR visuel

L'ASMR visuel se base sur des stimuli visuels qui provoquent des sensations agréables. Les mouvements lents et répétitifs sont souvent utilisés pour créer un effet hypnotique. Cette technique repose sur une gestuelle marquée par la lenteur, la douceur, la répétition des

mouvements, ainsi que par une grande concentration et minutie. Elle inclut notamment les caresses, les lumières tamisées, les lampes de poche, ainsi que la mise en scène d'activités manuelles telles que la réparation d'objets, la préparation de lotions ou le pliage de serviettes. Le questionnaire a indiqué que le visuel est le deuxième déclencheur préféré après les chuchotements, 132 personnes (soit 57,4%) sur les 230 personnes préfèrent le visuel.

Voici quelques exemples de déclencheurs visuels et de vidéos populaires :

- **Hand movement/Mouvements des mains** : des mouvements lents et gracieux des mains devant la caméra. Exemple : "Extrême Hand Mouvements & Mouth Sounds ASMR (On te détend pour tes examens)" par les Twins Yolo publiée le 03/07/2024 et ayant atteint les 26.524 vues.
- **Roleplay/Jeu de rôle** : des vidéos où l'ASMR Artiste joue un rôle spécifique, comme celui d'un coiffeur, d'un médecin ou d'un maquilleur, pour simuler une interaction personnelle. Exemple : "Returning From a Late Night Ball | ASMR Servant Roleplay (brushing, scalp check, personal attention)" par Moonlight Cottage ASMR publiée le 24/01/2021 et ayant atteint les 9.549.795 vues.
- **Focus the light/Suis la lumière** : utilisation de sources de lumière pour créer une ambiance relaxante. Exemple : "ASMR Suis mes instructions MAIS tu peux fermer les yeux !!" par Tina ASMR publiée le 24/08/2023 et ayant atteint les 199.253 vues.
- **Tracing/Tracés de doigts** : les tracés de doigts sur des surfaces comme du sable, du papier ou des écrans tactiles. Exemple : "Tracing de mots tous doux sur des triggers | ASMR pour dormir" par ASMR KALI publiée le 29/05/2024 et ayant atteint les 101.625 vues.
- **Focus on my finger/Suis mon doigt** : sur le même principe que la lumière. Exemple : "ASMR Suis Mon Doigt (+ouvre/ferme tes yeux)" par iita ASMR 🇧🇪 publiée le 27/08/2023 et ayant atteint les 1829 vues.

3. ASMR tactile

L'ASMR tactile englobe des stimuli qui imitent des sensations physiques ou utilisent des objets pour provoquer des réponses ASMR. Bien que l'expérience tactile ne puisse pas être directement reproduite par la vidéo, les créateurs utilisent des astuces visuelles et sonores pour simuler ces sensations.

- **Massage** : vidéos où l'ASMR Artiste simule un massage, souvent accompagné de sons de frottements ou de tapotements. Exemple : "ASMR : Massage crânien et papouilles sur ALTEANNE ASMR" par TOM ASMR publiée le 15/03/2024 et ayant atteint les 318.508 vues.
- **Brossage** : l'utilisation de brosses permet de produire des sons apaisants et simuler la sensation de brossage. Exemple : "ASMR: Je coiffe une abonnée ❤️ (brushing, spray, scratching)" par Alteanne ASMR publiée le 14/04/2023 et ayant atteint les 214.091 vues.

- **Nettoyage des oreilles** : vidéos où l'ASMRArtiste simule un nettoyage des oreilles, souvent avec des outils et des sons appropriés. Exemple : "ASMR: NETTOYAGE ULTRA PUISSANT DES OREILLES 🧐 (méga frissons) 😊" par Léa Chipie publiée le 06/10/2021 et ayant atteint les 1.502.268 vues.

Ces trois techniques tirent leur efficacité en grande partie du microphone binaural, désormais utilisé par la plupart des artistes ASMR. Ce micro particulier offre au spectateur, muni d'un casque audio, un son amplifié et spatialisé, renforçant ainsi l'aspect réaliste et immersif de l'expérience.

Il convient de souligner que les techniques employées et les stimuli générés par les artistes ASMR ne sont pas mutuellement exclusifs. Bien au contraire, il est très courant qu'au sein d'une même vidéo, l'artiste mobilise simultanément différents déclencheurs de l'ASMR, tels que le jeu de rôle, le chuchotement et la répétition de gestes similaires. C'est d'ailleurs très souvent grâce aux vidéos combinant plusieurs déclencheurs que l'on ressent des frissons ou des picotements.

Les gens sensibles à l'ASMR sont des gens qui sont sensibles à la suggestion, qui ont de l'imagination, qui sont ouverts à tout un tas d'expériences. En d'autres termes, celui qui veut tout contrôler n'est pas sensible à l'ASMR.

III] Méthodologie

A) Méthodes de collecte de données

1. Enquête et questionnaire

a) Conception du questionnaire

Le questionnaire a été élaboré afin de recueillir des données quantitatives et qualitatives sur les habitudes, les perceptions et les opinions des participants concernant l'ASMR.

Il est divisé en **quatre parties** : la première partie comprend des **questions sur les informations démographiques** : l'âge, le genre, ainsi que la situation professionnelle. Les réponses à ces questions permettront de contextualiser les réponses et d'identifier les tendances démographiques.

La deuxième partie comprend des questions sur les **connaissances et l'utilisation de l'ASMR** des participants. Elles permettent d'évaluer le niveau de familiarité des participants avec l'ASMR, la fréquence et les contextes d'utilisation, ainsi que les types de contenus ASMR qu'ils préfèrent.

La troisième partie comprend des questions sur les **perceptions de l'ASMR et les réponses émotionnelles**. Cette section explore les perceptions des participants sur l'ASMR, les effets qu'ils ressentent en regardant ou écoutant des contenus ASMR, et leurs réponses émotionnelles.

Enfin, la dernière partie aborde des questions sur la **perception sociale de l'ASMR, les éventuelles stigmatisations auxquelles les utilisateurs peuvent faire face, et comment l'ASMR influence leurs interactions sociales**.

J'ai utilisé Google Forms pour structurer et distribuer ce questionnaire de manière efficace et rapide, ayant déjà travaillé avec cet outil. Afin de simplifier l'analyse des données et éviter toute confusion, j'ai opté pour des choix de réponses limités, en choisissant deux à cinq options pour chaque question. Cela m'a permis de recueillir des réponses claires et concises sans surcharger les participants.

Concernant la question sur les triggers ASMR préférés, j'ai laissé la possibilité de sélectionner plusieurs options. J'ai fait ce choix car la diversité des préférences dans ce domaine est vaste, et je souhaitais capturer un éventail plus large de réponses, étant donné la nature plus ouverte de cette question.

Pour approfondir certains aspects de mon mémoire, j'ai inclus trois questions ouvertes à la fin du questionnaire. Ces questions m'ont aidé à explorer des perspectives personnelles et des nuances que les réponses prédéfinies ne pouvaient pas couvrir.

Enfin, j'ai conclu le questionnaire par un message de remerciement : "Merci d'avoir pris le temps de répondre à ce questionnaire. Vos réponses sont précieuses pour la compréhension de l'impact de l'ASMR sur les réponses émotionnelles et les interactions sociales." J'ai également profité de cette occasion pour recruter des participants pour la deuxième partie de mon étude, les entretiens, en ajoutant : "Vous êtes ASMR artiste et/ou consommateur(rice) d'ASMR ? Je réalise des entretiens au mois d'Août! Si vous souhaitez participer à cette deuxième étape de mon étude, veuillez me contacter à : oceane.prunier6@etu.univ-lorraine.fr." Cela m'a permis de récolter quelques candidatures pour les entretiens nécessaires à l'avancement de mon travail.

J'ai intentionnellement laissé le questionnaire ouvert afin de continuer à recevoir des réponses sur ce sujet qui m'intéresse particulièrement (et pour que vous puissiez voir les questions). Cela me donne la possibilité de recueillir des données supplémentaires au fil du temps, ce qui enrichira encore davantage mon analyse et permettra d'obtenir un aperçu plus large des perspectives et des expériences liées à l'ASMR pour ma deuxième année de Master.

Il est important de souligner que je n'ai imposé aucune question spécifique, afin de garantir des réponses spontanées et éviter de fatiguer le public.

Lien du questionnaire : <https://forms.gle/NioV3ajTzMNRR4Ky7>.

b) Echantillonnage

Dans le cadre de cette étude, j'ai opté pour un échantillonnage **non probabiliste par auto-sélection**. Cette méthode a été choisie en raison de sa praticité et de sa capacité à atteindre rapidement un large public. Concrètement, j'ai distribué le questionnaire en ligne en partageant le lien sur diverses plateformes de médias sociaux, et dans les commentaires YouTube sous les vidéos chaque soir à partir du mois d'août (j'en ai profité pour demander de participer à la partie entretien dans le même temps). Cette approche a permis aux individus intéressés par le sujet de l'ASMR de participer volontairement à l'enquête. Le but étant de ne forcer personne, pour obtenir des réponses sincères et travaillées.

L'un des principaux avantages de cette méthode est sa simplicité et sa rapidité de mise en œuvre. Elle a facilité la collecte de données auprès d'un grand nombre de répondants en peu de temps, sans nécessiter des ressources importantes. De plus, il m'a permis d'attirer un public déjà engagé et potentiellement passionné par le sujet, ce qui peut enrichir les données qualitatives obtenues. Cependant, il est important de noter que cette méthode peut introduire un biais de sélection, car les résultats reflètent les opinions des individus qui se sont auto-sélectionnés plutôt que toute la population cible. Malgré cette limitation, l'approche choisie s'est avérée efficace pour obtenir un aperçu initial et pertinent sur les comportements et perceptions liés à l'ASMR.

c) Distribution et collecte de données

Dans un premier temps j'ai demandé à mes amis, collègues, et à ma famille de répondre au questionnaire. Ensuite, j'ai distribué le questionnaire en ligne en sollicitant de le repartager. L'ASMR étant très répandu sur la toile, il semblait évident de recueillir des données avant tout via celle-ci. Snapchat a été le premier réseau social utilisé pour diffuser le lien vers le questionnaire, en raison de sa popularité auprès des jeunes, et de son format propice au partage rapide d'informations. Par la suite, le questionnaire a également été partagé sur Facebook (story et post) et Instagram (story et biographie) afin de toucher un public plus large.

Ensuite, des commentaires ont été laissés sous les vidéos YouTube d'ASMRArtistes, ce qui a rapidement généré de nombreuses réponses. Cette méthode s'est avérée efficace pour atteindre directement les amateurs d'ASMR et obtenir des retours pertinents.

Les questionnaires ont été principalement partagés le soir, car le public ASMR est souvent actif à des heures tardives, cherchant à se détendre ou à s'endormir plus facilement. Cette stratégie a permis de maximiser le taux de réponse en ciblant les moments où les utilisateurs étaient le plus susceptibles d'être en ligne et réceptifs. Les commentaires YouTube m'ont même permis de recevoir des commentaires d'autres ASMRArtistes me proposant leur aide.

Il est important de noter que des rappels/reposts ont été faits pour maximiser le taux de réponse.

d) Analyse des données

Les réponses ont été analysées à l'aide de Jamovi pour identifier des tendances et des corrélations significatives. Les données qualitatives des questions ouvertes ont été analysées par une méthode d'analyse de contenu pour identifier les thèmes récurrents.

2.Observations et analyses de contenus vidéos

a) Sélection des vidéos

En tant que fan d'ASMR depuis de nombreuses années, la sélection des vidéos les plus susceptibles de fournir des résultats pertinents a été facilitée par ma connaissance approfondie dans ce domaine. Les critères de sélection incluaient la diversité des créateurs et des formats de contenu afin de garantir une représentation variée de l'univers ASMR. Cette approche a permis d'assurer une analyse exhaustive et représentative des différentes facettes de l'ASMR. J'ai choisi une vidéo tous les mois à partir du moment où on nous a parlé du mémoire (de octobre à août, donc 11).

b) Grille d'observation

Une grille d'observation détaillée a été élaborée (Annexe 1) pour observer les différents éléments des vidéos utilisés chez les 11 ASMRArtistes, tels que le style de présentation, l'engagement du public (commentaires, likes), et les thématiques abordées. Écoutant les vidéos ASMR pour me détendre, j'ai privilégié la langue française puisque j'ai constaté que les vidéos dans d'autres langues n'avaient pas le même effet apaisant sur moi, principalement en raison de ma maîtrise limitée des langues étrangères.

c) Analyse qualitative et quantitative

Les vidéos analysées présentent une variété de styles allant du minimalisme, comme chez Léa Chipie avec son focus sur les sons, à des mises en scène plus élaborées chez Serena ASMR, les TWINS YOLO ASMR, ou Rendez-vous ASMR, qui intègrent des éléments visuels et des décors sophistiqués, et une approche plus scénarisée. Cette diversité reflète des approches créatives différentes, visant soit la simplicité et l'efficacité sonore, soit une expérience multisensorielle.

Le type de déclencheur est central dans la production de vidéos ASMR. Certains créateurs, comme Thildou et Na'ASMR, privilégient un nombre restreint de déclencheurs, favorisant une immersion profonde dans une ambiance particulière, tandis que d'autres, comme celles de Serena ASMR, explorent une large gamme de sons et d'objets (60) pour maximiser l'effet ASMR. Cette diversité est souvent corrélée à une augmentation de l'engagement du public, surtout lorsque les déclencheurs sont utilisés de manière innovante.

La qualité de production, incluant la clarté du son et de l'image, est un facteur déterminant dans l'appréciation des vidéos. Toutes les vidéos analysées montrent un haut niveau de production, avec des images nettes et des sons clairs, ce qui est crucial pour une expérience ASMR réussie. Les vidéos où cette qualité est moins présente, même légèrement, tendent à générer moins de réactions positives.

L'interaction directe avec le spectateur, par des chuchotements ou des questions, est une caractéristique commune à presque toutes les vidéos observées. Cette interaction renforce l'immersion du spectateur, créant une expérience plus personnelle et engageante. Des exemples marquants incluent la manière dont les créateurs, tels que Matys ASMR, s'adressent directement au spectateur avec des instructions pour dormir, ce qui augmente la connexion et, potentiellement, l'efficacité de la vidéo. ML'ASMR et Na'ASMR se distinguent par une communication douce et apaisante, renforçant l'immersion du spectateur. Tina ASMR utilise également cette interaction de manière subtile, souvent en guidant le spectateur à travers des expériences sensorielles spécifiques. Cette interaction crée une connexion personnelle et engageante, augmentant ainsi l'efficacité des vidéos.

L'engagement du public, mesuré par le nombre de likes, de vues et de commentaires, varie considérablement d'une vidéo à l'autre. Les vidéos les plus engageantes sont souvent celles

qui intègrent une variété de déclencheurs et qui présentent une originalité dans le scénario ou la mise en scène. Les vidéos plus longues et plus diversifiées, comme celles de Rendez-vous ASMR, attirent généralement un plus grand nombre de commentaires positifs et de réactions, y compris des mentions de frissons. Cette popularité peut être attribuée à l'effort considérable investi dans la création de ces vidéos, ce qui se reflète dans des commentaires plus détaillés et élaborés de la part des spectateurs.

Les créateurs qui innovent en termes de scénarios ou qui utilisent des déclencheurs peu communs, comme des objets en bois dans le cas de Serena ASMR, sont souvent récompensés par un engagement accru du public. Les vidéos qui restent trop concentrées sur un seul type de déclencheur ou qui manquent de diversité dans les sujets abordés tendent à obtenir moins de réactions positives.

Qualitativement, il a donc été possible de remarquer une grande variété dans les styles de présentation et les types de déclencheurs utilisés. De plus, l'interaction directe avec le public semble être un facteur clé pour l'engagement, avec des créateurs qui intègrent des éléments personnalisés, tels que des tests d'intuition ou des messages positifs.

Quantitativement, les données révèlent que les vidéos ayant une plus grande diversité de déclencheurs tendent à obtenir un engagement plus élevé en termes de likes et de vues. L'analyse des commentaires montre également que les vidéos qui se concentrent sur des expériences sensorielles innovantes ou originales, telles que l'acupuncture avec des strass ou des massages crâniens sur des abonnés, génèrent une réponse positive et suscitent souvent des discussions autour des sensations éprouvées par les spectateurs.

En revanche, si Matys ASMR ou Morgan'asmr, tendent à recevoir moins de commentaires évoquant des "frissons", bien que la qualité de production reste généralement élevée. Cette différence s'explique principalement par leur nombre moins élevé de vues. Par conséquent, bien que la qualité soit présente, la quantité moindre d'interaction peut limiter le nombre de réactions positives spécifiques, telles que les mentions de frissons.

Pour compléter l'analyse, on peut dire que les vidéos qui suscitent le plus de frissons sont généralement celles où l'atmosphère est soigneusement créée pour être apaisante, immersive et surtout sérieuse. Lorsque les vidéos adoptent un ton plus humoristique ou léger, l'effet ASMR tend à être moins prononcé. En effet, l'humour, bien qu'apprécié par certains spectateurs, peut distraire de l'expérience sensorielle profonde, même si celle-ci détend tout autant. Les créateurs qui se concentrent sur des déclencheurs subtils et des ambiances soigneusement orchestrées, sans éléments comiques, sont souvent ceux qui parviennent le mieux à provoquer des frissons chez leur audience.

3. Entretiens semi-directifs avec créateurs et consommateurs

a) Observation des réactions pré-entretien

Etant une ancienne ASMR Artiste, dans le cadre de mes entretiens semi-directifs j'avais prévu d'observer les réactions des participants en les exposant à divers déclencheurs ASMR pour analyser leurs réponses physiques et émotionnelles. J'avais conçue une grille d'observation détaillée pour coder les réactions des participants avant l'observation, pendant le visionnage et l'écoute des différents triggers que j'avais sélectionnés (Annexe 2), et après l'observation. Cependant, cette méthode s'est avérée contre-productive dès la première participante. En effet, j'ai rapidement constaté que la présence d'un observateur la perturbait, l'empêchant de se détendre pleinement (Annexe 3). Ce phénomène n'est pas sans rappeler l'**effet Hawthorne**, observé dans les années 1920-1930 lors d'expériences sur la productivité des employés dans le contexte du taylorisme. À cette époque, les ouvriers modifiaient leur comportement simplement parce qu'ils savaient qu'ils étaient observés, ce qui souvent réduisait leur productivité au lieu de l'améliorer. De la même manière, l'observation directe de cette participante lors de son expérience ASMR a biaisé ses réactions, les rendant moins authentiques et nuisant à l'efficacité de la méthode. Ce constat souligne l'importance de créer un environnement où les participants peuvent se sentir à l'aise et non surveillés pour obtenir des données fiables sur leurs expériences sensorielles.

Pour remédier à ce problème, il serait crucial d'explorer des méthodes d'observation moins intrusives ou de concevoir des protocoles qui minimisent la conscience de l'observation chez les participants. Cette réflexion sera au cœur de ma réflexion pour le master 2.

b) Echantillonnage

Les créateurs et les consommateurs ont été sélectionnés selon des méthodes d'échantillonnage de convenance et de boule de neige, afin de constituer un échantillon diversifié et représentatif. Cette approche a été choisie pour plusieurs raisons.

Dans un premier temps, j'ai utilisé l'échantillonnage de convenance, en sélectionnant des participants que je connaissais personnellement ou que j'avais déjà identifiés dans le cadre de ma recherche. Cette méthode a permis d'établir un premier groupe de participants susceptibles de fournir des perspectives pertinentes.

Ensuite, pour élargir cet échantillon initial, j'ai employé la méthode de la boule de neige. Concrètement, j'ai laissé des commentaires sous des vidéos YouTube liées à l'ASMR, invitant les créateurs et les consommateurs intéressés à participer à mes entretiens. Cette démarche a permis de toucher un public plus large et diversifié, en sollicitant directement les personnes intéressées par le sujet. De plus, à la fin de mon questionnaire, j'ai également encouragé les créateurs et les consommateurs à m'envoyer un mail afin de participer aux entretiens.

En combinant ces deux méthodes, j'ai pu obtenir une perspective plus complète et variée sur les expériences et les opinions des créateurs et des consommateurs d'ASMR. Cette approche a

également permis de contourner les limitations potentielles d'un échantillonnage plus strict ou limité.

c) Guide d'entretien

Un guide d'entretien semi-directif a été conçu pour orienter les discussions tout en laissant une certaine flexibilité pour approfondir les sujets émergents. Les questions étaient spécifiquement conçues pour chaque groupe : pour les consommateurs (Annexe 4), elles se concentraient sur leurs motivations, leurs expériences personnelles avec l'ASMR, et les effets perçus ; pour les artistes (Annexe 5), elles portaient sur leurs motivations, leurs expériences, les défis rencontrés et leurs perspectives sur la création de contenu ASMR. Cette approche différenciée m'a permis de recueillir des réponses pertinentes adaptées à chaque perspective.

d) Conduite des entretiens

Initialement, j'avais envisagé de réaliser les entretiens exclusivement en face à face afin d'assurer une uniformité dans le format de l'entretien. Cependant, il est rapidement devenu évident qu'il y avait un nombre limité d'ASMRtistes localisés à proximité, ce qui rendrait cette option coûteuse et logistique complexe.

Pour surmonter ces obstacles, j'ai considéré la possibilité d'entretiens à distance en utilisant des plateformes telles que Zoom, Teams ou Skype, afin de mieux s'adapter aux disponibilités des participants. Cependant, j'ai constaté que, étant donné le biais introduit par l'observation en temps réel, l'accès aux aspects visuels des participants n'apportait pas une valeur ajoutée significative à l'étude. Ainsi, des approches simplifiées me permettraient d'obtenir plus d'entretiens, et surtout plus de réponses à mes questions.

En conséquence, j'ai décidé de combiner des entretiens en personne avec des échanges audio via Instagram, tout en offrant la possibilité aux participants de communiquer par écrit par e-mail s'ils préféraient cette méthode. L'objectif était de minimiser le stress des participants, en tenant compte que le sujet de l'ASMR est censé être relaxant et non source de stress supplémentaire. J'ai opté pour l'enregistrement audio évitant ainsi de mettre les participants mal à l'aise en exposant leur visage. Cette approche a contribué à créer un environnement plus détendu, favorisant des réponses plus honnêtes et spontanées.

Chaque entretien a été enregistré avec le consentement explicite des participants, afin de garantir une transcription fidèle.

e) Analyse des Entretiens

Les transcriptions des entretiens (Annexe 5) ont été analysées en utilisant une méthode d'analyse thématique, permettant d'identifier les principaux thèmes et sous-thèmes pertinents pour l'étude. Les résultats ont été validés par triangulation avec les données collectées à partir des questionnaires et des observations. Cette approche de validation croisée a permis de confirmer la robustesse et la fiabilité des informations recueillies, assurant une compréhension approfondie et précise des expériences des participants.

B) Techniques d'analyse des interactions sociales et des réponses affectives

1. Analyse qualitative des interactions

L'analyse qualitative des interactions a révélé plusieurs choses intéressantes concernant la consommation et la production de contenu ASMR.

La découverte de l'ASMR se fait généralement à travers des vidéos en ligne, souvent en réponse à des besoins de relaxation ou de soulagement de l'insomnie. Les participants ont exprimé une curiosité initiale et une exploration approfondie du contenu disponible. Cette découverte est parfois accompagnée d'une première réaction mitigée, marquée par une curiosité persistante et une expérimentation continue.

Les motivations pour consommer de l'ASMR incluent le besoin de relaxation, de bien-être, et de sensations spécifiques telles que les frissons. La fréquence de consommation varie, mais elle est souvent plus élevée en soirée ou dans des contextes spécifiques comme la conduite. La consommation est généralement intégrée dans des routines de relaxation ou de divertissement.

Les participants ont décrit des sensations variées associées à l'ASMR, notamment le bien-être, la tranquillité, et des frissons. Ces sensations sont souvent liées à des déclencheurs spécifiques comme les sons, les voix, ou les mises en situation.

Les perceptions sociales de l'ASMR varient, avec une reconnaissance croissante de ses bienfaits, mais aussi des préjugés persistants. Certains participants estiment que l'ASMR est mal compris ou stigmatisé, souvent associé à des troubles psychologiques ou à une incapacité à gérer les émotions de manière conventionnelle. Malgré cela, les créateurs d'ASMR et les consommateurs partagent une attitude généralement positive et bienveillante à l'égard de la pratique.

Les créateurs d'ASMR, comme les participants de l'étude, sont motivés par le désir de partager une passion et d'aider les autres à travers des expériences apaisantes. Ils utilisent des techniques spécifiques pour engager les spectateurs, comme les vidéos d'attention personnelle

ou les scénarios de rôle. La créativité et la personnalisation du contenu jouent un rôle crucial dans la création d'une expérience immersive pour les auditeurs.

Concernant les roleplay un commentaire très intéressant a été laissé sous une vidéo Roleplay coiffure sur le compte de Rendez-vous ASMR, posté en mai dernier par @manolayransith : “C’est dommage que dans tous tes roleplay tu fait en sorte de t’adresser uniquement à des femmes, je sais que ce n’est pas l’intention mais on se sent rejetée et exclu dans 95% de tes roleplay quand on est un homme. Sinon la vidéo est de superbe qualité comme d’habitude. 2 utilisateurs ont aimé ce commentaire. Ce commentaire souligne un point intéressant sur la perception et l’inclusivité dans le contenu ASMR. Le commentaire exprime une frustration concernant le fait que les scénarios de roleplay s'adressent principalement à un public féminin, ce qui peut mener à un sentiment de rejet ou d'exclusion chez les spectateurs masculins. Le commentaire se termine par une reconnaissance de la qualité de la vidéo, ce qui indique que malgré cette préoccupation, la production est appréciée.

Ce commentaire met en lumière l'importance de prendre en compte la diversité du public lorsqu'on crée du contenu ASMR. Les créateurs doivent être conscients que leurs scénarios peuvent parfois exclure certains segments de leur audience, ce qui peut influencer la perception et l'engagement des spectateurs. La remarque souligne le besoin d'inclusivité dans les rôles et les scénarios proposés, afin de rendre l'expérience ASMR plus accessible et accueillante pour tous les genres. Une approche plus inclusive pourrait potentiellement augmenter l'engagement et améliorer la satisfaction du public.

2. Mesures quantitatives des réponses affectives

Les mesures quantitatives des réponses affectives ont montré que les effets de l'ASMR sur les émotions et le stress varient selon les individus. Les résultats ont indiqué que la majorité des participants éprouvent une réduction significative du stress et une augmentation du bien-être immédiat après l'écoute de contenu ASMR. 106 personnes ont indiqué que l’ASMR réduisait un peu leur stress contre 63 qui pensent que beaucoup. Les effets sur l'état émotionnel à long terme sont moins prononcés, avec une variation individuelle notable dans la durée des effets bénéfiques.

3. Triangulation des données pour robustesse des résultats

La triangulation des données a été effectuée en comparant les résultats des entretiens avec ceux des questionnaires et des observations. Cette approche a permis de valider les principaux résultats en confirmant que les thèmes identifiés dans les entretiens sont également reflétés dans les réponses aux questionnaires et les observations, soulignant une compréhension homogène des expériences ASMR. Les données quantitatives corroborent les observations qualitatives concernant les effets immédiats de l'ASMR sur le bien-être et la relaxation. Toutefois, la variabilité des effets à long terme et des perceptions sociales a été également confirmée. Les attitudes envers l'ASMR et les perceptions sociétales négatives sont cohérentes entre les différents types de données, soulignant un besoin continu d'éducation et de sensibilisation pour améliorer la compréhension et l'acceptation de l'ASMR.

En conclusion, l'analyse des entretiens, enrichie par les données quantitatives et la triangulation, fournit une compréhension complète et approfondie des pratiques et des perceptions liées à l'ASMR. Cette approche garantit une interprétation robuste des résultats et une vue d'ensemble précise des expériences des participants.

IV] Résultats et discussions

A) Analyse des interactions sociales dans les vidéos ASMR

1. Typologie des interactions observées

Les interactions sociales dans les vidéos ASMR varient selon le style de présentation et le type de contenu proposé. De nombreuses vidéos ASMR incluent des interactions directes avec le spectateur, souvent par des chuchotements personnalisés ou des questions. Par exemple, dans la vidéo de Matys ASMR (visionnée le 05/08/2024), l'interaction se fait par des questions personnelles pour aider à l'endormissement, tandis que dans celle de Serena ASMR (visionnée le 17/02/2024), l'interaction se concentre sur des compliments et des encouragements comme « Vous avez de très très beaux cheveux. »

Certains créateurs adoptent des scénarios de jeux de rôle pour engager le spectateur. Par exemple, dans la vidéo de Rendez-vous ASMR (visionnée le 30/03/2024), elle joue le rôle d'une coiffeuse, ce qui crée une interaction immersive en simulant des dialogues que l'on pourrait avoir dans un salon de coiffure.

Enfin, la majorité des vidéos analysées sont improvisées, permettant une interaction plus spontanée. Les vidéos telles que celles de Tina ASMR (visionnée le 23/07/2024) montrent une interaction moins structurée, alors que les vidéos comme Na'ASMR (visionnée le 29/06/2024) incluent des éléments plus planifiés pour guider l'expérience ASMR.

2. Réactions des créateurs et des spectateurs

Les créateurs d'ASMR montrent souvent un intérêt sincère pour le bien-être de leurs spectateurs. Ils mettent beaucoup de temps à choisir les déclencheurs, à monter leur vidéo. Ils utilisent des techniques de relaxation et de confort pour créer une atmosphère accueillante. Par exemple, Matys ASMR utilise des chuchotements et des instructions personnalisées pour aider à l'endormissement, montrant une volonté d'adapter l'expérience aux besoins du spectateur.

Les commentaires des spectateurs sont majoritairement positifs, exprimant souvent un sentiment de relaxation et de satisfaction. Les vidéos comme celles de Serena ASMR reçoivent des commentaires louant l'apaisement et la qualité de la vidéo. Cependant, des critiques peuvent également apparaître, comme dans celle de ML'ASMR, ou des TWINS YOLO, où certains spectateurs se plaignent de certains éléments non pertinents, tel que le chapelet et l'utilisation excessive de SHEIN. Léa Chipie quant à elle reçoit plusieurs commentaires négatifs concernant son compte Mym, ou le fait qu'elle est presque dénudée.

3. Comparaison des différentes communautés ASMR

Tout d'abord on a la plus grande et la plus ancienne plateforme pour ASMR : YouTube. Les créateurs varient de célébrités comme Madelaine Petsch, à des créateurs plus modestes. Sur cette plateforme les membres cherchent souvent des vidéos pour se détendre ou s'endormir, avec une grande variété de styles et de contenus. Les interactions se font principalement à travers les commentaires et les évaluations de vidéos. Le soutien se fait par les vues et les abonnements. Sur YouTube, les créateurs ASMR bénéficient du soutien de leurs abonnés et spectateurs par le nombre de vues et d'abonnements, ce qui influence leur popularité et leur revenu.

Sur Twitch les streamers ASMR utilisent cette plateforme pour des sessions en direct. Les interactions en temps réel avec les spectateurs créent une dynamique différente. Ici les attentes peuvent inclure non seulement la relaxation mais aussi l'interaction sociale pendant les sessions en direct. Sur Twitch, les créateurs ASMR bénéficient du soutien de leurs abonnés et spectateurs par le biais de dons, interactions, et abonnements.

Reddit permet des discussions approfondies et des partages d'expériences. La communauté est active dans la création de contenu, le partage de ressources, et la discussion sur les préférences personnelles. Les membres peuvent rechercher un soutien communautaire, des recommandations personnalisées et des échanges plus riches sur les techniques ASMR. L'interaction directe avec les créateurs et les autres membres, permet des retours instantanés et des échanges plus approfondis.

Les serveurs ASMR sur Discord offrent des discussions en temps réel et des interactions plus intimes entre les membres. Cela peut inclure des sessions de relaxation en direct et des discussions sur les techniques ASMR. Les membres recherchent un soutien communautaire, des recommandations personnalisées et de nombreux échanges sur les techniques ASMR. L'interaction directe permet des retours instantanés et des échanges plus approfondis.

La véritable communauté ASMR est un espace dédié à la relaxation et au bien-être, où les créateurs et les auditeurs se rassemblent autour d'une quête commune : le soulagement du stress, de certains problèmes, et la promotion de la détente. Les membres de cette communauté utilisent des vidéos et des enregistrements pour induire cette sensation, favorisant un environnement propice à la relaxation, au sommeil et à la réduction de l'anxiété. Les créateurs se consacrent souvent à l'art de concevoir des expériences auditives

déliçates et respectueuses, en mettant l'accent sur la qualité et l'intention de leurs productions pour offrir une véritable évasion sensorielle à leurs auditeurs.

En revanche, ce que l'on pourrait qualifier selon moi d'ASexMR (ASMR "sexuel") représente une dérive de la véritable pratique de l'ASMR. Cette fausse communauté semble exploiter les aspects sensuels ou érotiques de l'ASMR pour attirer l'attention ou susciter des réactions spécifiques, souvent au détriment des objectifs originels de relaxation et de bien-être. Les contenus créés dans ce cadre peuvent se concentrer sur des scénarios sexuels ou suggestifs, ce qui dénature l'intention pure de l'ASMR en la transformant en un outil de stimulation sexuelle ou de gratification personnelle. Cette tendance peut non seulement perturber ceux qui recherchent une véritable relaxation, mais aussi contribuer à la confusion autour de ce qu'est réellement l'ASMR, diluant ainsi la crédibilité et l'intégrité de la communauté authentique.

B) Impact des pratiques stigmatisantes sur les réponses affectives aux stimuli sensoriels

1. Effets des stigmatisations sur l'expérience ASMR

Les pratiques stigmatisantes peuvent influencer négativement l'expérience ASMR des individus. La stigmatisation associée à la consommation de contenu ASMR peut créer un stress supplémentaire, affectant la capacité de relaxation et l'expérience globale. Par exemple, des participants peuvent se sentir mal à l'aise ou moins enclin à explorer divers déclencheurs s'ils perçoivent que ces pratiques sont mal vues socialement. Cette pression peut altérer l'efficacité des vidéos ASMR dans la création de sensations relaxantes.

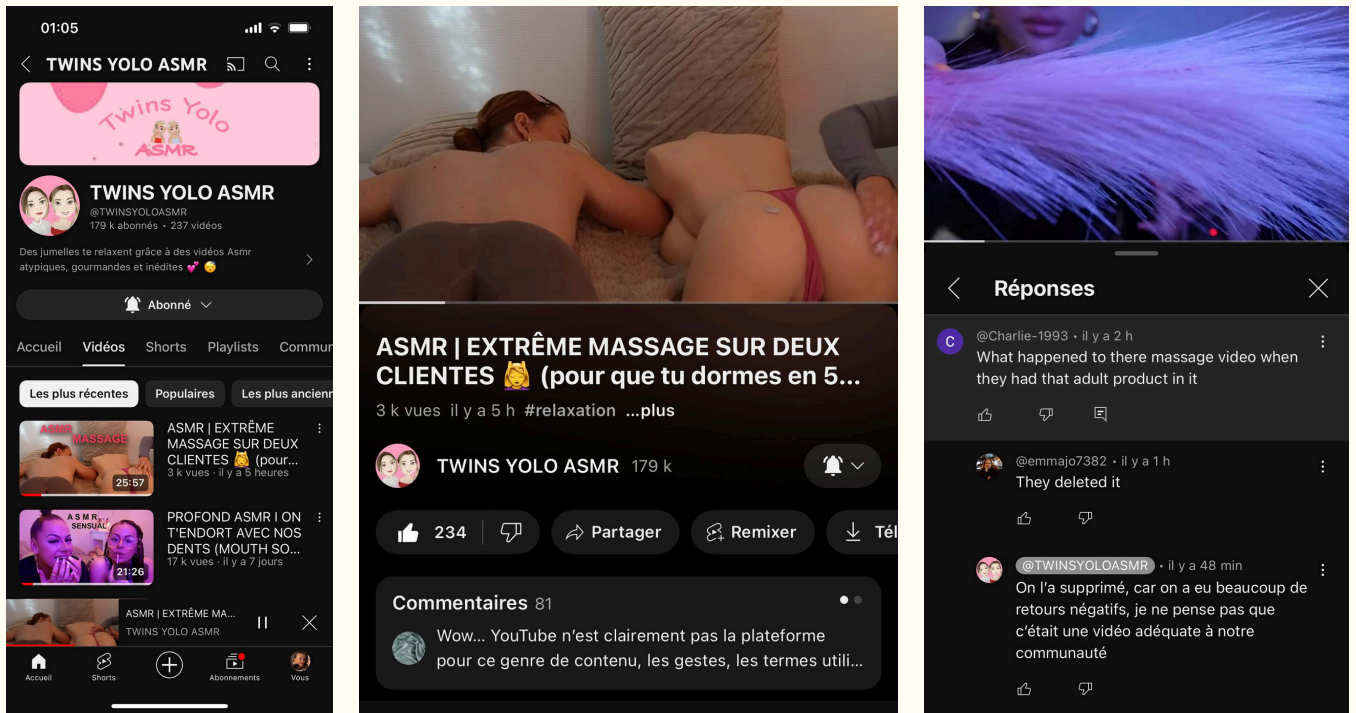
Le 28 février 2024 à 20h, les Twins Yolo ont posté sur leur chaîne dédiée à l'ASMR (TWINS YOLO ASMR) une vidéo intitulée "ASMR | EXTRÊME MASSAGE SUR DEUX CLIENTES (pour que tu dormes en 5 minutes)." Cette vidéo présentait une des jumelles, Yolande, allongée sur le lit, dos nu, en jogging, avec une présence visuelle marquée de ses fesses. Un mannequin en string rose était également couché à côté d'elle, et Loana, l'autre jumelle, effectuait des gestes insistant sur les fesses du mannequin. Cette vidéo a rapidement suscité des réactions négatives, l'un des commentaires disant : « Wow... YouTube n'est clairement pas la plateforme pour ce genre de contenu, les gestes, les termes utilisés... ». Finalement, elles ont supprimé leur vidéo.

Cet exemple illustre comment certains contenus ASMR peuvent être perçus comme inappropriés par le public, et accepté par des plateformes comme YouTube, renforçant ainsi la stigmatisation de l'ASMR. La suppression de leur vidéo et les réactions des spectateurs montrent comment certains types de contenu peuvent être jugés comme excessifs ou déplacés, ce qui affecte la perception globale de l'ASMR et peut limiter l'acceptation de cette pratique.

Cet exemple permet de discuter des conséquences de la stigmatisation et des jugements portés

sur certains contenus ASMR, et comment cela peut influencer à la fois les créateurs et les consommateurs.

Puisque la vidéo a été supprimée par ces ASMRArtistes, une capture d'écran de la vidéo originale est incluse ici pour illustrer le contexte visuel et les éléments qui ont contribué à la réaction négative.



Titre : Exemple d'ASMR controversé, analyse d'une vidéo supprimée et ses implications pour la stigmatisation.

Un autre exemple révélateur est la vidéo de CASSY ASMR intitulée “ASMR : CETTE VIDÉO EST FAITE POUR LES HOMMES”, publiée il y a deux ans sur YouTube. Dans cette vidéo, la créatrice porte des oreilles de chat et utilise un microphone 3Dio pour produire des bruits de léchage d'oreilles. Le contenu et l'apparence de la créatrice ont clairement pour objectif de cibler un public masculin, ce qui est explicité dès le titre.

Les réactions des spectateurs illustrent la manière dont ce type de contenu est perçu. Par exemple, un commentaire récent de l'utilisateur @nonobzh-gp1ny dit : 'Salut comment ça va ? Très belle vidéo et tu es magnifique. Ça te dirait de parler un peu cru sur ta prochaine vidéo ? Et pourquoi pas raconter des histoires très coch... Bisous à toi.' Ce commentaire montre comment certains spectateurs associent ce type de contenu à des attentes plus sexualisées, ce qui renforce la stigmatisation autour de l'ASMR.



Titre : CASSY ASMR - Contenu controversé ciblant un public masculin.

2. Comparaison des réponses affectives avec et sans stigmatisation

Les individus confrontés à la stigmatisation peuvent ressentir une gêne accrue ou une réduction de la satisfaction durant les sessions ASMR. Par exemple, les réponses affectives peuvent inclure moins de frissons ou de relaxation profonde en raison de l'anxiété liée à la perception sociale négative. Cette gêne est souvent liée à une anxiété sociale où l'individu se préoccupe de la manière dont ses choix sont perçus par les autres. Cette préoccupation peut créer une tension interne qui interfère avec la capacité de se détendre et de pleinement expérimenter les sensations de relaxation associées à l'ASMR. Par conséquent, les réponses affectives peuvent inclure une diminution des frissons agréables, une réduction de la profondeur de relaxation, et une moindre intensité des sensations de bien-être. Cette tension peut également altérer la qualité de l'expérience ASMR en empêchant une immersion totale dans les déclencheurs sensoriels.

En revanche, les individus qui ne sont pas confrontés à des préjugés sociaux liés à l'ASMR rapportent généralement des expériences plus positives et plus intenses. L'absence de stigmatisation permet à ces personnes de s'engager plus pleinement dans les séances ASMR, sans les distractions mentales associées à des préoccupations sociales. Ils sont souvent en mesure de se détendre plus facilement, de ressentir les frissons et les sensations de relaxation avec une intensité accrue, et de bénéficier davantage des effets apaisants de l'ASMR. L'environnement libre de jugement favorise une expérience plus authentique et immersive, permettant aux réponses affectives d'atteindre leur plein potentiel. Ainsi, l'absence de stigmatisation contribue à optimiser l'efficacité de l'ASMR en facilitant un état de relaxation profonde et une réponse sensorielle maximale.

3. Implications pour la santé mentale et le bien-être

La stigmatisation peut réduire l'efficacité des pratiques ASMR en diminuant leur capacité à offrir un soulagement du stress et à améliorer le bien-être. Les personnes qui se sentent jugées ou mal à l'aise peuvent ne pas exploiter pleinement les bénéfices de l'ASMR. En revanche, un environnement sans jugement favorise une meilleure utilisation de ces pratiques pour la gestion du stress et la promotion du bien-être émotionnel. Les créateurs et les plateformes ASMR devraient œuvrer pour réduire la stigmatisation en normalisant ces pratiques et en mettant en avant leurs bienfaits potentiels pour la santé mentale. Tout le monde devrait avoir la possibilité de réduire ses problèmes à moindre coût et d'accéder à des solutions efficaces sans se ruiner.

Les observations faites à partir des grilles d'observation renforcent l'importance de la qualité de l'interaction et de la perception sociale sur les réponses affectives des spectateurs. En fin de compte, la compréhension des effets de la stigmatisation et la promotion d'une acceptation plus large peuvent améliorer les bénéfices de l'ASMR pour le public.

V] Implications et applications pratiques

A) Sensibilisation à la stigmatisation dans le contexte de l'ASMR

1. Initiatives de sensibilisation et éducation

Afin de combattre les idées fausses que certains peuvent se faire concernant l'ASMR, il serait pertinent d'informer le public sur l'ASMR en général mais aussi sur ses bienfaits.

Organiser des ateliers interactifs où les participants peuvent découvrir l'ASMR de manière pratique serait intéressant. Ces ateliers pourraient inclure des démonstrations de différents déclencheurs ASMR, suivies de discussions sur les effets ressentis. Les créateurs de contenu ASMR pourraient être invités à partager leur expertise et à répondre aux questions des participants, ce qui favoriserait une compréhension plus nuancée de l'ASMR.

Il serait bien de mettre en place des conférences sur l'ASMR en collaboration avec des professionnels de la santé mentale et des chercheurs. Ces conférences pourraient aborder les aspects scientifiques de l'ASMR, ses bénéfices potentiels pour la relaxation et la gestion du stress, et clarifier les idées reçues. Les intervenants pourraient inclure des experts qui ont étudié les effets de l'ASMR sur le bien-être psychologique et physique.

Lancer des campagnes de sensibilisation sur les réseaux sociaux permettrait de toucher un large public. Ces campagnes pourraient inclure des posts informatifs, des vidéos explicatives, et des témoignages de personnes ayant bénéficié de l'ASMR. Il serait particulièrement utile de partager les expériences de ceux qui ont constaté une diminution de leurs migraines, une amélioration de leur sommeil, un soulagement après une rupture amoureuse, ou une aide dans leur lutte contre la dépression. Ces témoignages personnels et variés illustreraient concrètement les effets positifs de l'ASMR et aideraient à sensibiliser le public sur ses avantages potentiels. Les créateurs de contenu ASMR pourraient partager des informations éducatives et des expériences personnelles pour humaniser et normaliser la pratique.

Rédiger des articles pour des magazines en ligne, des journaux et des publications spécialisées permettraient d'explorer les bienfaits de l'ASMR, les recherches scientifiques soutenant ses effets, et des conseils pour intégrer l'ASMR dans la routine quotidienne. Les entretiens ont révélé que beaucoup de créateurs et de spectateurs considèrent l'ASMR comme un outil précieux pour la relaxation et la gestion du stress, et ces points pourraient être soulignés dans les publications.

Enfin, les entretiens ont mis en lumière plusieurs aspects clés concernant la sensibilisation et l'éducation autour de l'ASMR. Il est crucial d'éduquer le public sur ce qu'est réellement l'ASMR, en dissociant les stéréotypes et en expliquant les mécanismes sous-jacents à la relaxation et au soulagement du stress. Les créateurs de contenu ASMR eux-mêmes ont exprimé le besoin d'une meilleure compréhension du phénomène, suggérant que des initiatives éducatives pourraient aider à réduire la stigmatisation et à améliorer la perception de l'ASMR.

En mettant en œuvre ces initiatives, on peut espérer une meilleure compréhension et une acceptation accrue de l'ASMR, contribuant ainsi à un usage plus éclairé et plus bénéfique de cette pratique.

2. Rôle des médias et des plateformes de partage de vidéos

En toute logique il serait intéressant de collaborer avec des célébrités et des influenceurs pour créer des vidéos explicatives sur l'ASMR, cela pourrait grandement influencer la perception du public. Les célébrités peuvent utiliser leur plateforme pour démystifier l'ASMR en partageant des vidéos où elles expérimentent différents déclencheurs ASMR et expliquent leur expérience. Cette approche pourrait aider à réduire les stéréotypes négatifs et à augmenter la visibilité de l'ASMR. Les célébrités ayant expérimenté les bienfaits de l'ASMR pourraient même partager leurs témoignages à travers des interviews ou des publications sur les réseaux sociaux. Ces témoignages peuvent souligner comment l'ASMR a contribué à leur bien-être, en mettant en avant des aspects tels que la relaxation, la gestion du stress, et l'amélioration du sommeil. Cela aiderait à créer une image positive et crédible de l'ASMR dans l'opinion publique.

Produire des reportages télévisés sur l'ASMR permettrait de présenter cette pratique sous un angle informatif et scientifique. Ces reportages pourraient inclure des interviews avec des créateurs de contenu ASMR, des spectateurs, ainsi que des experts en psychologie et en neurosciences. Les entretiens ont montré que de nombreux créateurs estiment que les reportages pourraient fournir une perspective équilibrée sur l'ASMR, en mettant en lumière à la fois les bienfaits et les aspects encore méconnus.

Réaliser des documentaires approfondis sur l'ASMR pourrait offrir une analyse complète de cette pratique. Les documentaires pourraient explorer la définition de l'ASMR, les origines de l'ASMR, ses mécanismes, et ses effets sur le bien-être. En incluant des interviews d'experts, des créateurs ASMR et des utilisateurs, ces documentaires pourraient fournir une vue d'ensemble plus large et plus nuancée, tout en répondant aux questions fréquemment posées par le public.

Intégrer des scènes ou des épisodes consacrés à l'ASMR dans des séries télévisées populaires pourrait introduire cette pratique à un public plus large. En revanche, contrairement à la série *Ni una* Mais il faudrait songer à mettre les points positifs de l'ASMR en avant plutôt que de montrer un personnage dépressif qui utilise l'ASMR et qui se fait ridiculiser. Par exemple, un épisode d'une série dramatique ou comique pourrait présenter un personnage utilisant l'ASMR comme moyen de relaxation ou de gestion du stress. Cette approche

pourrait non seulement divertir, mais aussi sensibiliser les téléspectateurs à l'existence et aux bienfaits potentiels de l'ASMR.

Les films peuvent également inclure des éléments liés à l'ASMR, que ce soit dans le cadre d'une intrigue ou comme une partie intégrante du développement d'un personnage. Encore une fois, ne pas prendre "Acide" en exemple, le but étant de se concentrer sur les aspects positifs de l'ASMR. Un film qui explore des thèmes de santé mentale ou de bien-être pourrait présenter l'ASMR comme une solution aux problèmes de stress et d'anxiété. Cela pourrait aider à introduire l'ASMR dans un contexte plus large et à normaliser son utilisation.

Les entretiens ont souligné l'importance d'une représentation médiatique diversifiée et bien informée de l'ASMR. Les créateurs ont exprimé le souhait que les médias mainstream abordent l'ASMR de manière plus sérieuse et professionnelle, en mettant en avant ses bénéfices et en écartant les préjugés. Les témoignages ont également révélé une volonté de voir l'ASMR intégré dans divers formats médiatiques pour atteindre un public plus large et encourager une meilleure compréhension de cette pratique.

Des émissions télévisées devraient diffuser des vidéos ASMR à des horaires plus appropriés, par exemple de 20h à 01h. Actuellement, C8 n'a pas fait d'effort en diffusant l'ASMR dans l'émission "Shhh" à 4h du matin par la suite, ce qui limite considérablement l'audience potentielle. Diffuser l'ASMR à des horaires plus adaptées permettrait non seulement de mieux servir les passionnés de cette pratique, mais aussi de promouvoir les ASMR artistes, qui travaillent souvent sans rémunération. Une telle initiative offrirait une visibilité accrue à ces créateurs et aiderait à valoriser leur travail dans des conditions optimales pour les spectateurs.

En utilisant les médias et les plateformes de manière stratégique, il est possible de promouvoir une image plus précise et plus positive de l'ASMR, tout en sensibilisant le public aux avantages réels et potentiels de cette pratique.

3. Partenariats avec des organisations de santé mentale

Il serait bénéfique de développer des projets en collaboration avec des associations de santé mentale pour intégrer l'ASMR dans des programmes de bien-être et de thérapie. Les entretiens ont révélé plusieurs pistes prometteuses pour cette intégration.

Plusieurs ont souligné que l'ASMR pourrait offrir des avantages significatifs en tant qu'outil complémentaire dans les programmes de thérapie. Des projets pilotes pourraient être mis en place dans des centres de santé mentale pour évaluer comment l'ASMR peut aider à gérer le stress, l'anxiété, et les troubles du sommeil. Par exemple, des séances d'ASMR pourraient être proposées en complément des thérapies traditionnelles pour aider les patients à se détendre et à se concentrer, pareil chez les médecins. Créer et distribuer des guides pratiques pour les professionnels de la santé mentale peut être une démarche essentielle pour promouvoir l'utilisation de l'ASMR dans les contextes thérapeutiques. Les guides devraient

fournir des informations complètes sur ce qu'est l'ASMR, comment il fonctionne, et quels sont ses effets potentiels sur la santé mentale. Ils devraient inclure des instructions sur la manière d'intégrer l'ASMR dans des séances de thérapie, ainsi que des exemples de déclencheurs et de techniques ASMR qui peuvent être utilisés.

Des sessions de formation et des séminaires pour les professionnels de la santé mentale pourraient être organisés pour les familiariser avec l'ASMR. Ces formations pourraient inclure des démonstrations pratiques, des études de cas, et des discussions sur les meilleures pratiques pour utiliser l'ASMR comme outil thérapeutique.

Inclure des témoignages de professionnels qui ont utilisé l'ASMR avec succès dans leur pratique peut offrir des preuves concrètes de son efficacité. Des études de cas spécifiques pourraient illustrer comment l'ASMR a été intégré avec succès dans des plans de traitement et quels ont été les résultats pour les patients.

La collaboration avec des organisations de santé mentale pour mener des recherches sur les effets de l'ASMR pourrait fournir des preuves scientifiques de ses bénéfices. Des études pourraient être conduites pour examiner comment l'ASMR influence la réduction du stress, l'amélioration du sommeil, et la gestion de la douleur. Les résultats de ces recherches pourraient contribuer à établir l'ASMR comme un outil valable dans les pratiques de santé mentale.

B) Stratégies pour réduire la stigmatisation et promouvoir une compréhension positive de l'ASMR

1. Actions recommandées pour les créateurs de contenu

Il serait très intéressant d'encourager les créateurs à être transparents sur leurs intentions et à fournir des explications claires sur ce qu'est l'ASMR dans leurs vidéos, en début de vidéo par exemple. Il pourrait même faire au moins tous les 6 mois une vidéo sur le sujet.

Il est aussi important qu'ils produisent une variété de contenus (explicatifs, éducatifs, témoignages) pour montrer les multiples facettes et bénéfices de l'ASMR. Il n'y a pas mieux placé qu'un ASMRArtiste pour dire ce que sont les bienfaits de l'ASMR.

Les créateurs devraient produire une variété de contenus pour montrer les multiples facettes et bénéfices de l'ASMR. Ce qui peut inclure des contenus éducatifs. Créer des vidéos éducatives qui expliquent les principes scientifiques derrière l'ASMR, les différents types de déclencheurs, et comment l'ASMR peut être utilisé pour améliorer le bien-être. Ces vidéos peuvent inclure des interviews avec des experts ou des démonstrations pratiques. Intégrer des témoignages de personnes qui ont bénéficié de l'ASMR dans leur vie quotidienne ou dans un contexte thérapeutique. Ces témoignages peuvent aider à humaniser l'ASMR et à illustrer ses effets positifs de manière concrète. Publier des vidéos qui mettent en avant les différents bienfaits de l'ASMR, comme la gestion du stress, l'amélioration du sommeil, ou la

relaxation. Ces vidéos pourraient inclure des sessions de démonstration ainsi que des explications sur comment l'ASMR peut aider à aborder des problèmes spécifiques.

2. Politiques et recommandations pour les plateformes de partage et les communautés en ligne

Dans un premier temps il faudrait faciliter les mécanismes de signalement pour les utilisateurs, permettant de signaler rapidement les commentaires problématiques afin de maintenir un environnement respectueux. Pas seulement pouvoir signaler les commentaires, mais aussi et surtout les artistes qui confondent ASMR et ASexMR. Il faudrait que les algorithmes favorisent la visibilité des contenus éducatifs, des vidéos de sensibilisation sur l'ASMR, des vidéos de véritables chaînes ASMR, plutôt que celles des grosses chaînes qui font beaucoup de vues mais qui en revanche font tout sauf de l'ASMR.

Il faudrait songer à mettre en place des politiques de modération pour réduire, voire même empêcher les commentaires stigmatisants et promouvoir des discussions respectueuses et informées. Dans ce sens, développer et mettre en œuvre des outils de modération automatisés et humains pour détecter et supprimer les commentaires inappropriés. Les outils automatisés peuvent utiliser des algorithmes de traitement du langage naturel pour identifier les propos offensants, tandis que la modération humaine peut s'assurer que les nuances du discours sont correctement prises en compte.

Il serait également intéressant de mettre en place des incitations pour encourager les discussions respectueuses. Par exemple, des badges ou des récompenses pour les utilisateurs qui contribuent de manière constructive aux discussions.

Enfin, un commentaire intéressant a été laissé sous une des vidéos acupuncture de Thildou : “YouTube il faut qu’on parle... Il faut vraiment créer des pub asmr Car je lance cette vidéo Et je me fais agresser par le gel douche petit Marseillais Ce serait cool de mettre des pubs un peu moins... bruyante”. Ce commentaire reflète la sensibilité des amateurs d'ASMR à l'importance de maintenir un environnement auditif apaisant et respectueux. En soulignant le contraste entre les publicités bruyantes et le contenu ASMR, il met en lumière la nécessité de créer des espaces où les besoins de relaxation et de tranquillité sont pris en compte, tout en illustrant l'esprit de solidarité et de préoccupation pour le confort auditif au sein de la communauté ASMR. Passer d'un chuchotement apaisant à des cris de joie dans une publicité alors qu'on vient de s'endormir peut être très perturbant.

3. Programmes éducatifs et interventions publiques

Intégrer des modules sur l'ASMR et la santé mentale dans les programmes scolaires permettrait de sensibiliser dès le plus jeune âge. Ces modules pourraient être intégrés dans les cours de sciences, de psychologie ou d'éducation à la santé. L'objectif est de familiariser les élèves avec le concept d'ASMR, ses mécanismes, et ses bienfaits potentiels sur le bien-être.

Il pourrait être intéressant d'organiser des séminaires et des formations pour les éducateurs, les travailleurs sociaux et les professionnels de la santé sur les bienfaits de l'ASMR et comment l'intégrer dans leurs pratiques leur permettre d'être mieux à même de les intégrer dans leur parcours.

De manière plus ludique, il pourrait être original d'organiser des ateliers où les élèves peuvent expérimenter l'ASMR en toute sécurité, sous la supervision de professionnels qualifiés. Ces ateliers pourraient inclure des démonstrations, des exercices pratiques, et des discussions sur les effets sensoriels et émotionnels de l'ASMR.

Plus simplement il pourrait être intéressant de développer des ressources pédagogiques telles que des guides, des fiches d'information, et des vidéos explicatives pour aider les enseignants à intégrer l'ASMR dans leurs cours. Ces ressources devraient être basées sur des recherches actuelles et adaptées aux différents niveaux scolaires. Les retours des enseignants pourront aider à créer des contenus pertinents et mieux adaptés aux besoins des élèves.

Conclusion

Cette étude a révélé l'impact significatif que la stigmatisation peut avoir sur les réponses émotionnelles et les interactions sociales. Les analyses menées montrent que les préjugés sociaux affectent non seulement la qualité des expériences ASMR, en réduisant l'efficacité des stimuli sensoriels, mais aussi les interactions au sein de la communauté, créant des barrières à une appréciation authentique de la pratique.

Les résultats mettent en évidence que la stigmatisation peut engendrer une gêne accrue et diminuer les bénéfices émotionnels recherchés par les pratiquants d'ASMR. Cette gêne se traduit par une diminution des réponses affectives positives, telles que la relaxation profonde et les frissons sensoriels. En outre, les préjugés influencent les interactions sociales, souvent en dissuadant les individus de participer ouvertement à la communauté ASMR ou de bénéficier pleinement de ses effets.

Pour remédier à ces problèmes, il est essentiel d'adopter des stratégies visant à atténuer la stigmatisation. Cela inclut la promotion de contenus éducatifs, la sensibilisation à travers les médias et la mise en place de politiques de modération efficaces sur les plateformes de partage de vidéos. Encourager une approche plus respectueuse et inclusive favorisera non seulement une meilleure compréhension de l'ASMR, mais aussi un environnement où les créateurs et les consommateurs peuvent interagir et partager leurs expériences sans préjugés.

Il est nécessaire de continuer à travailler sur la sensibilisation et la réduction des stigmatisations pour permettre à l'ASMR de remplir pleinement son rôle en tant qu'outil de relaxation et de bien-être. Cela contribuera à améliorer les expériences des pratiquants et à renforcer la communauté ASMR dans son ensemble.

ANNEXE 1 : GRILLE D'OBSERVATION DES VIDÉOS

Style de présentation	
Type de déclencheur	
Qualité de production	
Durée de la vidéo	
Scénario (improvisé/scripté)	
Interaction directe	
Engagement du public	
Tonalité des commentaires	
Thématiques abordées	
Originalité	
Variété des sujets abordés	
Bonnette/écouters	
Frissons	

ANNEXE 1 : GRILLE (1) THILDOU - 22 OCTOBRE ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/ WATCH?V=MQS_J3GCETE](https://www.youtube.com/watch?v=MQS_J3GCETE))

Style de présentation	Acupuncture sur le micro avec des aiguilles. Fond noir.
Type de déclencheur	Chuchotements, bruits de bouche, scratching, boîte à aiguilles, aiguilles dans la bonnette.
Qualité de production	Haute qualité, image nette, sons clairs.
Durée de la vidéo	39 minutes 19.
Scénario (improvisé/scripté)	Improvisé.
Interaction directe	Oui, elle dit « Vous aimez le bla-bla et moi j'aime parler alors on est fait pour s'entendre ».
Engagement du public	Très actifs, 1,4K j'aimes, 56K vues, 167 commentaires.
Tonalité des commentaires	Majoritairement positifs, exprimant que c'est incroyable.
Thématiques abordées	Bla-bla sur sa vie, dit qu'elle doit encore rouler sa Peugeot 107 avec son copain.
Originalité	Originale : oui, l'année où elle l'a posté, quelqu'un le lui dit même en commentaire.
Variété des sujets abordés	Focus sur les sons, peu de variété.
Bonnette/écouteurs/micro	Oui bonnette noire classique. Oui écouteurs. Blue Yeti.
Frissons	5 personnes ont mentionné en avoir. Pas moi.

ANNEXE 1 : GRILLE (2) ML'ASMR - 16 NOVEMBRE ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/ WATCH?V=AGMWXMHWSOS](https://www.youtube.com/watch?v=AGMWXMHWSOS))

Style de présentation	Elle teste notre intuition. Guirlande lumières jaunes, et autres lumières jaunes.
Type de déclencheur	Chuchotements, mouvements de mains, finger fluttering, tapping, boîte en carton, lecture, bonnette moumoutte micro, massage micro, lumières, bougies, balles anti-stress, pinceaux, tuyaux lumineux, liane, froufrou, fiole avec perles, avec eau, cartes, sables magiques, balle à picots.
Qualité de production	Haute qualité, image nette, sons clairs.
Durée de la vidéo	15 minutes 49.
Scénario (improvisé/scripté)	Improvisé.
Interaction directe	Oui, elle dit « Je vais tester ton intuition ».
Engagement du public	Très actifs, 2,1K j'aimes, 40K vues, 107 commentaires.
Tonalité des commentaires	Majoritairement positifs, exprimant que c'est super. Quelqu'un se plaint de son chapelet présent.
Thématiques abordées	Remerciements dons + test d'intuition + remerciements pour la coupe de France ASMR qualification quart de finale.
Originalité	Oui, elle pioche un message positif avant de commencer la vidéo.
Variété des sujets abordés	Oui.
Bonnette/écouteurs/micro	D'abord non ensuite oui. Non. Blue Yeti.
Frissons	0 personnes en parle, j'en ai pas eu non plus.

ANNEXE 1 : GRILLE (3) LÉA CHIPIE - 16 DÉCEMBRE ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/ WATCH?V=AVIA90LLBCQ](https://www.youtube.com/watch?v=AVIA90LLBCQ))

Style de présentation	Minimaliste, concentrée sur les sons produits. Fond avec plusieurs couleurs pastels. Devinez la lettre au son de la punaise sur la bonnette. Fond bleu et leds.
Type de déclencheur	Chuchotements très proches du micro, bruits de bouche, visuel, strass, frottement haut, tapotements ongles, pince, acupuncture, bruits de mains, bruits de bonnette, tapping, bouteille, bouchon, scratching bouchon, sticky finger, téléphone, sachets de thé, fourchette en bois, dans la bouche, squishy, écho (sablier, couvercle en bois), sachet perles, pompom micro, mots déclencheurs, massage bonnettes.
Qualité de production	Haute qualité, image nette, sons clairs.
Durée de la vidéo	32 minutes 31.
Scénario (improvisé/scripté)	Improvisé.
Interaction directe	Oui, elle dit « pour que tu fasses un gros dodo ».
Engagement du public	Très actifs, 5,9K j'aimes, 281K vues, 340 commentaires.
Tonalité des commentaires	Assez positifs, plusieurs commentaires sur son Mym.
Thématiques abordées	Ce qu'elle fait au moment T.
Originalité	Originale : acupuncture avec des strass à ongles.
Variété des sujets abordés	Focus sur les sons, peu de variété.
Bonnette/écouteurs/micro	Bonnette noire classique strass ; classique ; rien. Oui. Rode nt1.
Frissons	5 personnes en ont parlé. Moi non.

ANNEXE 1 : GRILLE (4) TWINS YOLO ASMR - 29 JANVIER ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/ WATCH?V=BTKNKFVXB88](https://www.youtube.com/watch?v=BTKNKFVXB88))

Style de présentation	Des amies toxiques qui te relooke, bruits de bouche. Lumière bleue en fond.
Type de déclencheur	Chuchotements, bruits de frottements de vêtements, visuel des vêtements.
Qualité de production	Haute qualité, image nette, sons clairs.
Durée de la vidéo	19 minutes 32.
Scénario (improvisé/scripté)	Improvisé.
Interaction directe	Oui, elle demande « Tu veux qu'on te relooke ? ».
Engagement du public	Actifs, 525 j'aimes, 13K vues, 26 commentaires.
Tonalité des commentaires	Majoritairement positifs, rires. Quelqu'un parle de la catastrophe qu'est SHEIN, mais parle de bienveillance.
Thématiques abordées	SHEIN.
Originalité	Originale : try on haul en mode pestes en ASMR.
Variété des sujets abordés	Non.
Bonnette/écouteurs/micro	Non et non. Tascam.
Frissons	Personne n'a parlé de frissons dans les commentaires, j'en ai pas eu non plus.

ANNEXE 1 : GRILLE (5) SERENA ASMR - 17 FÉVRIER ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/ WATCH?V=HXJYOS2954O](https://www.youtube.com/watch?v=HXJYOS2954O))

Style de présentation	Faire un coupe au salon de coiffure « Boisffure ». Guirlande lumières jaunes derrière.
Type de déclencheur	Chuchotements, finger fluttering, bruits de mains, visuel, bruits de cheveux, peigne en bois, bruits de brossage, tapping, bruits de liquide, spray, ciseaux en bois, sèche-cheveux en bois, tondeuse en bois, bruits de tondeuse, lisseur en bois, pot de pommade en bois, bruit de couvercle, miroir en bois
Qualité de production	Haute qualité, image nette, sons clairs.
Durée de la vidéo	22 minutes 51
Scénario (improvisé/scripté)	Improvisé.
Interaction directe	Oui, elle dit « Vous avez de très très beaux cheveux ».
Engagement du public	Très actifs, 3,2K j'aimes, 120K vues, 112 commentaires
Tonalité des commentaires	Très positifs, exprimant de l'apaisement.
Thématiques abordées	Conversations qu'on retrouve dans des salons.
Originalité	Originale : en bois.
Variété des sujets abordés	Comme dans un salon.
Bonnette/écouteurs/micro	On ne voit pas le micro, non.
Frissons	3 personnes en ont parlé. Moi non.

ANNEXE 1 : GRILLE (6) RENDEZ-VOUS ASMR - 30 MARS

([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=P9CC6CIQKUC](https://www.youtube.com/watch?v=P9CC6CIQKUC))

Style de présentation	Roleplay coiffeuse rigolo. Led nuage jaune en fond.
Type de déclencheur	Stylo dans la bouche, écriture, chuchotement, tapping, bruits de cheveux, magazine, tracé, visuel, mètre, roue de couleurs, nuancier, boîte en carton, bouteille coloration, bruit liquide, bruit de bouchon, brosse, bol, mélange, gants en latex, pinceau de coloration, fouet, charlotte, portable, sablier, shampoing sec, peigne, ciseaux crantés, boutons sèche-cheveux, climatiseur portable, sac, lisseur.
Qualité de production	Haute qualité, image nette, sons clairs.
Durée de la vidéo	47 minutes 47.
Scénario (improvisé/scripté)	Improvisé.
Interaction directe	Oui, elle dit « Regardez comme ça vous va bien ».
Engagement du public	Très actifs, 6,7K j'aimes, 207K vues, 210 commentaires.
Tonalité des commentaires	Tous positifs, exprimant que c'est incroyable.
Thématiques abordées	Discussions qu'on pourrait avoir chez un coiffeur.
Originalité	Originale : rigolo.
Variété des sujets abordés	Comme dans un salon de coiffure.
Bonnette/écouteurs/micro	On ne voit pas le micro, pas d'écouteurs.
Frissons	Personne n'a parlé de frissons dans les commentaires, j'en ai pas eu non plus.

ANNEXE 1 : GRILLE (7)

MORGAN'ASMR - 29 AVRIL

([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=1FYXCSBDKVC](https://www.youtube.com/watch?v=1FYXCSBDKVC))

Style de présentation	Massage crânien sur et proche du micro. Guirlande lumières jaunes et coeur rose lumineux.
Type de déclencheur	Finger fluttering, massage micro, chuchotements, mouvements de mains, goupillon.
Qualité de production	Haute qualité, image nette, sons clairs.
Durée de la vidéo	19 minutes 14.
Scénario (improvisé/scripté)	Improvisé.
Interaction directe	Oui, elle dit « dans le but de te détendre ».
Engagement du public	Actifs, 133 j'aimes, 2,2K vues, 13 commentaires.
Tonalité des commentaires	Seulement positifs, exprimant une vidéo agréable.
Thématiques abordées	Massage.
Originalité	Oui avec le goupillon.
Variété des sujets abordés	Focus sur les sons, peu de variété.
Bonnette/écouteurs/micro	Moumoutte, oui. Blue Yéti.
Frissons	Personne n'en a parlé dans les commentaires mais moi j'en ai eu, au niveau des bras, et du crâne.

ANNEXE 1 : GRILLE (8) ASMR SERENA - 10 MAI ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/ WATCH?V=W6G9XCHHIIG](https://www.youtube.com/watch?v=W6G9XCHHIIG))

Style de présentation	60 déclencheurs en 60 minutes. Lumières bleues qui bougent en fond.
Type de déclencheur	Chuchotements, mouvements de mains, finger fluttering, brosse, sac de perles, pinceau sirène dent, tapping, jouet pour chien fraise (très crinkly), brume, bruit d'eau, éventail, balle anti-stress, bruit de couvercle, mots déclencheurs, visuel, gants, lampe torche, carnet à sequins, boule de relaxation, tuyau, massage crânien, peigne en bois et tant d'autres.
Qualité de production	Haute qualité, image nette, sons clairs.
Durée de la vidéo	1:00:40.
Scénario (improvisé/scripté)	Improvisé.
Interaction directe	Oui « Je t'ai préparé »
Engagement du public	Très actifs, 4,6K j'aimes, 224K vues, 121 commentaires.
Tonalité des commentaires	Majoritairement positifs, exprimant relaxation.
Thématiques abordées	Déclencheurs.
Originalité	Originale : énormément de triggers.
Variété des sujets abordés	Peu de variété mais pleins de triggers.
Bonnette/écouteurs/micro	On ne voit pas le micro, non.
Frissons	1 personne en a parlé dans les commentaires, moi non.

ANNEXE 1 : GRILLE (9) NA'ASMR

- 29 JUIN

([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=N7F1KSKKJJU](https://www.youtube.com/watch?v=N7F1KSKKJJU))

Style de présentation	Minimaliste, concentrée sur les sons produits. Fond avec plusieurs couleurs pastels. Devinez la lettre au son de la punaise sur la bonnette.
Type de déclencheur	Bruits de collier, chuchotement, mouvements de mains, bruit de bonnette, finger fluttering, plume brushing, punaises sur la bonnette, trombones sur la bonnette.
Qualité de production	Haute qualité, image nette, sons clairs.
Durée de la vidéo	18 minutes 53.
Scénario (improvisé/scripté)	Improvisé.
Interaction directe	Oui, elle dit « Je te laisse te détendre... ».
Engagement du public	Très actifs, 2K j'aimes, 42K vues, 143 commentaires.
Tonalité des commentaires	Majoritairement positifs, exprimant relaxation et la beauté de Naelie.
Thématiques abordées	Remerciements messages de soutien quotidiens, question insta trigger préféré (punaises sur le micro 1ère position).
Originalité	Originale : scratching + devine la lettre.
Variété des sujets abordés	Focus sur les sons, peu de variété.
Bonnette/écouteurs/micro	Oui et non, bonnette noire classique. Pas d'écouteurs. Blue Yéti.
Frissons	2 personnes en ont parlé dans les commentaires. Moi non.

ANNEXE 1 : GRILLE (10) TINA

ASMR - 23 JUILLET

([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=BPDWLNWXD7C](https://www.youtube.com/watch?v=BPDWLNWXD7C))

Style de présentation	Massage crânien sur une abonnée (Pauline) qui prend son rôle à coeur, et qui a les écouteurs. Chuchotements des 2. Petites lumières blanches en fond.
Type de déclencheur	Chuchotement, bruits de cheveux, brosse, araignée de massage, pinceaux licornes, micbrushing, brosses massantes, tapping, bouteille et flacon, pipette. bruits de liquide, spray, bruits mouillés.
Qualité de production	Haute qualité, image nette, sons clairs.
Durée de la vidéo	31 minutes 46.
Scénario (improvisé/scripté)	Improvisé.
Interaction directe	Explique comment mettre l'huile, demande de commenter si on a aimé le chuchotement + vidéo.
Engagement du public	Très actifs, 3,8K j'aimes, 115K vues, 219 commentaires.
Tonalité des commentaires	Seulement positifs, exprimant satisfaction et disant que Tina a beaucoup maigri.
Thématiques abordées	Rencontre, cheveux, massages.
Originalité	Originale : massage sur Pauline + écoute par Pauline.
Variété des sujets abordés	Focus sur les cheveux et le massage, peu de variété.
Bonnette/écouteurs/micro	Non. Pauline a les écouteurs. Blue Yéti.
Frissons	Personne n'a parlé de frissons dans les commentaires, j'en ai pas eu non plus.

ANNEXE 1 : GRILLE (11) MATYS ASMR - 5 AOÛT ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/ WATCH?V=SLRGM9U5U1A](https://www.youtube.com/watch?v=SLRGM9U5U1A))

Style de présentation	Chuchotements relaxants avec une voix douce + instructions. Lumière bleue en fond.
Type de déclencheur	Souris d'ordinateur, chuchotements, massage du micro, mouvements de mains, bruits de bouchon, bruits mouillés, lumière.
Qualité de production	Haute qualité, image nette, sons clairs.
Durée de la vidéo	11 minutes 33.
Scénario (improvisé/scripté)	Improvisé (en vrai c'est..., bah on s'en fout tu me fais confiance).
Interaction directe	Oui : dis-moi, c'est bon t'es bien installé, tu fais quoi demain ?
Engagement du public	Actifs, 535 j'aimes, 8111 vues, 22 commentaires.
Tonalité des commentaires	Seulement positifs, exprimant satisfaction.
Thématiques abordées	Aide au sommeil.
Originalité	Original : approche personnalisée pour l'endormissement.
Variété des sujets abordés	Focus sur le sommeil, peu de variété dans les sujets spécifiques.
Bonnette/écouteurs/micro	Bonnette moumoute. Ecouteurs. Blue Yéti.
Frissons	Personne n'a parlé de frissons dans les commentaires, j'en ai pas eu non plus.

ANNEXE 2 : GRILLE D'OBSERVATION PRÉ- ENTRETIEN

Catégorie du participant :

Prénom du participant :

Date de l'observation :

Heure de l'observation :

Durée de l'observation :

Lieu :

Observation avant l'exposition :

Etat émotionnel		
Humeur	Calme	Stressé(e)

Interactions sociales		
Contact visuel	Soutenu	Évité
Niveau de verbalisation	Bavard(e)	Silencieux(se)
Distance sociale perçue	Proche	Distant(e)

Attentes et préjugés		
Réaction à la présentation des triggers	Curiosité	Appréhension
Commentaires/questions posées avant l'exposition		

ANNEXE 2 : GRILLE D'OBSERVATION PRÉ- ENTRETIEN

Catégorie du participant : Consommatrice d'ASMR.

Prénom du participant : Solène.

Date de l'observation : 15/08.

Heure de l'observation : 18H.

Durée de l'observation : 30 minutes.

Lieu : Chambre.

Observation avant l'exposition :

Etat émotionnel		
Humeur	Calme	Stressé(e)

Interactions sociales		
Contact visuel	Soutenu	Évité
Niveau de verbalisation	Bavard(e)	Silencieux(se)
Distance sociale perçue	Proche	Distant(e)

Attentes et préjugés		
Réaction à la présentation des triggers	Curiosité	Appréhension
Commentaires/questions posées avant l'exposition	« Ca me stresse d'être observée. »	

Observation pendant l'exposition :

Durée	Trigger	Frissons	Sourire	Changement de posture	Respiration profonde	Mots	+
1 min	Mic brushing						On voit que c'est agréable pour elle. Haussement de sourcils.
1 min	Bruits d'eau					Pardon (rire)	
1 min	Sable					Pardon (rire)	Signe good avec les mains.
1 min	Fluttering						Assoupissement
1 min	Kalimba					J'ai envie de danser.	Son doigts s'est levé.
1 min	Bruit de brossage						Ouvre les yeux et chantonne.
1 min	Bruits de bouche					C'est juste drôle.	Rires et baïlle.
1 min	Scratching						
1 min	Squishy						Rires et baïlle.
1 min	Balle anti-stress						Rires et baïlle.
1 min	Tapping						
1 min	Visuel						

Observation après l'exposition :
Relaxation (1-5) : 5 sans compter le confort de la chaise et le regard.
Plaisir (1-5) : 5.
Confort (1-5) : 5.
Anxiété (1-5) : 5, plutôt 3 avec ma présence.

ANNEXE 3 : GUIDE D'ENTRETIEN CONSOMMATEUR(ICE)

I] Découverte de l'ASMR

1. Comment avez-vous découvert l'ASMR ?
2. Quelle a été votre première réaction en découvrant l'ASMR ?

II] Expérience personnelle

3. À quelle fréquence regardez-vous ou écoutez-vous du contenu ASMR ?
4. A travers quelle plateforme ?
5. Pouvez-vous me donner le nom d'ASMR Artistes qui vous déclenchent facilement ?
6. Quel est votre déclencheur préféré ?
7. Quelles sont les principales raisons pour lesquelles vous consommez de l'ASMR ?
8. Quelles sensations ressentez-vous lorsque vous regardez ou écoutez de l'ASMR ?
9. Avez-vous remarqué des changements dans votre état émotionnel ou votre niveau de stress depuis que vous consommez du contenu ASMR ?
10. Pouvez-vous décrire une expérience personnelle liée à l'ASMR qui vous a particulièrement marqué(e) ?

III] Perception sociale

11. Avez-vous déjà parlé de votre consommation d'ASMR à vos amis ou à votre famille ?
12. Si oui, quelles ont été leurs réactions ?
13. Pensez-vous que l'ASMR est mal compris par la société ?
14. Pensez-vous que l'ASMR est stigmatisé par la société ?
15. Quels sont, selon vous, les principaux préjugés ou stéréotypes associés à l'ASMR ?
16. Pensez-vous que la perception de l'ASMR a changé au fil des années ?
17. Si oui, comment ?

IV] Stigmatisations et interactions sociales

18. Avez-vous déjà ressenti une forme de gêne ou de honte à consommer de l'ASMR à cause de la perception des autres ?

V] Evolution

19. Selon vous que faudrait-il faire pour que l'ASMR soit mieux compris et accepté par le grand public ?

ANNEXE 4 : GUIDE D'ENTRETIEN ASMRARTISTE

I] Découverte de l'ASMR

1. Comment avez-vous découvert l'ASMR ?
2. Quelle a été votre première réaction en découvrant l'ASMR ?

II] Début dans le milieu

3. Qu'est-ce qui vous a poussé à devenir un(e) artiste ASMR ?
4. Quels types de contenus ASMR aimez-vous créer et pourquoi ?

III] Expérience personnelle

5. Pouvez-vous décrire une expérience personnelle liée à l'ASMR qui vous a particulièrement marqué(e) ?
6. Ecoutez-vous vous-même de l'ASMR maintenant que vous en faites ?
7. Si oui, pouvez-vous me donner le nom d'ASMRArtistes qui vous déclenchent facilement ?
8. Ecoutez-vous vos propres vidéos ?
9. Lorsque vous faites de l'ASMR, est-ce que l'ASMR a un impact sur vous ?

IV] Réactions du public

10. Quelles émotions espérez-vous susciter chez vos spectateurs avec vos vidéos ?
11. Recevez-vous des commentaires négatifs sous vos vidéos ?
12. Avez-vous remarqué une stigmatisation spécifique envers les créateurs d'ASMR ?
13. Si oui, quels sont, selon vous, les principaux préjugés ou stéréotypes associés à l'ASMR ?

V] Gestion de la stigmatisation

14. Avez-vous déjà hésité à parler du fait que vous êtes un(e) créateur/créatrice ASMR en raison de la stigmatisation ?
15. Comment gérez-vous les critiques ou la stigmatisation liée à votre travail ?

VI] Impact sur les interactions sociales

16. Comment le fait de créer du contenu ASMR a-t-il influencé vos relations personnelles ou professionnelles ?
17. Pensez-vous que la perception du public vis-à-vis de l'ASMR affecte votre popularité ou votre croissance en tant qu'artiste ?

VII] Evolution de l'ASMR

18. Comment pensez-vous que la communauté ASMR va évoluer dans les années à venir ?
19. Que suggèreriez-vous pour réduire la stigmatisation de l'ASMR dans la société, pour que l'ASMR soit mieux compris et accepté par le grand public ?

ANNEXE 5 : RETRANSCRIPTION D'ENTRETIEN (1)

Catégorie de la participante : consommatrice d'ASMR depuis 3 ans.

Prénom : Solène.

Âge : 21 ans.

Date de l'entretien : 15 août 2024.

Heure de l'entretien : 18h00.

Lieu : chambre de la participante.

Océane : Bonjour Solène !

Solène : Bonjour.

Océane : Merci d'avoir accepté de participer à l'élaboration de mon mémoire sur l'ASMR. J'ai une première question pour vous. Comment avez vous découvert l'ASMR?

Solène : C'était sur Tik Tok, il y avait une femme qui bougeait une lumière et ça m'a détendue.

Océane : D'accord, par curiosité, il s'agissait de quelle ASMRArtiste?

Solène : Kali ASMR.

Océane : D'accord, je vois qui c'est. Effectivement, elle est bien. Quelle a été votre première réaction en découvrant l'ASMR ?

Solène : Positive, contrairement à ce que je pensais.

Océane : Et pourquoi?

Solène : Bah je je je ne pensais pas que euh le fait de d'entendre des bruits sur un micro, ça me détendrait.

Océane : D'accord. A quelle fréquence regardez-vous ou écoutez-vous du contenu ASMR?

Solène : Avant, c'était chaque soir et maintenant c'est deux soirs, fin entre deux et trois soirs par semaine.

Océane : D'accord, et à travers quelles plateformes?

Solène : Avant, c'était Tik Tok et YouTube, et maintenant seulement Tik euhh YouTube.

Océane : D'accord, c'est les deux seules que vous utilisez pour en écouter?

Solène : Oui.

Océane : Ok. Pouvez vous me donner le nom D'ASMRArtistes qui vous déclenche facilement ?

Solène : Euh Sparkly ASMR et il y'en a d'autres mais en ce moment il n'y a que elle que j'écoute, donc j'ai pas d'autres noms comme ça qui me viennent en tête.

Océane : D'accord. Kali Vous l'é, vous l'écoutez plus ?

Solène : Euh nan. Kali non en ce moment.

Océane : D'accord. Quel est votre déclencheur préféré?

Solène : Euh la lumière.

Océane : Parce que c'est du visuel ou ?

Solène : Oui. Ca fatigue les yeux.

Océane : D'accord. Donc vous préférez le visuel de ce que je comprends?

Solène : Oui.

Océane : Ok. Euhh quelles sont les principales raisons pour lesquelles vous consommez de l'ASMR?

Solène : Euh pour dormir. Euhh pour quand j'ai des problèmes de concentration, euh ça, le fait de se concentrer sur des images, des sons, hm ça permet euh de faire taire les pensées et euhh et donc de mieux se concentrer et de réduire le stress aussi.

Océane : D'accord. Et lorsque vous en écoutez, vous ressentez euh quelles sensations exactement?

Solène : Bah euhh moins de stress.

Océane : Nan les sensations ?

Solène : Euhh bah des sensations hm proches de euh celles qu'on ressent quand on fait de la méditation. Euh respiration profonde, euh, euh les frissons j'en ai pas je pense. Nan j'en ai pas. Et puis voilà. Respiration profonde.

Océane : Vous en avez jamais ressenti des frissons?

Solène : Euh si, mais c'est très rare.

Océane : D'accord. Pouvez vous me décrire une expérience personnelle liée à l'ASMR qui vous a euh particulièrement marquée?

Solène : Euh c'était la première vidéo que euh j'ai regardée. Euhh hm j'étais surprise de voir que ça m'a donné une réaction positive.

Océane : D'accord. Est ce que vous avez déjà parlé de votre consommation d'ASMR, que ce soit à vos amis ou même à votre famille?

Solène : À ma sœur, puisqu'elle en regarde aussi et à ma mère qui elle, a plutôt rigolé puisqu'elle n'a jamais regardé de vidéo donc euh.

Océane : D'accord, c'est assez récurrent effectivement. Pensez vous que l'ASMR est mal compris par la société?

Solène : Euhh aujourd'hui, beaucoup moins puisqu'il y a beaucoup plus de gens qui sont exposés à ce genre de vidéos. Donc les conceptions sont moins biaisées. Fin euh les gens ont aujourd'hui. Comment dire ça? Ils ont leurs propres conceptions puisque ils se basent plus sur ce qu'ils ont entendu ouuuu puisqu'ils consomment eux même maintenant. Enfin, ils ne regardent pas forcément, mais ils ont ils ont au moins été exposés une fois à ce genre de vidéos.

Océane : D'accord. Et selon vous, est ce que l'ASMR est stigmatisé par la société?

Solène : Bah, aujourd'hui beaucoup moins encore une fois, puisque beaucoup plus de gens sont exposés à ça, donc la conception est moins biaisée, fin euh les gens ont leur propre conception aujourd'hui de l'ASMR. Ils se basent plus sur sur euh sur ce qu'ils ont entendu.

Océane : D'accord, donc vous n'avez jamais entendu de jugement par rapport à ça ?

Solène : Seulement les personnes qui justement ne vont pas sur les réseaux sociaux ou n'ont jamais justement été exposés à ce genre de vidéos. Mais aujourd'hui, c'est beaucoup plus rare.

Océane : D'accord. Pensez vous que la perception de l'ASMR a changé au fil des années?

Solène : Bah oui, puisque euh aujourd'hui euh il y a beaucoup plus de personnes qui proposent ce genre de contenu. Donc on est plus facilement exposé et euh et donc voilà, il y a beaucoup plus de gens qui sont qui euh qui sont exposés à ce genre de vidéos. Donc oui.

Océane : Avez vous déjà ressenti une forme de gêne ou de honte à consommer de l'ASMR à cause de la perception des autres?

Solène : Pas du tout.

Océane : Pas du tout. D'accord. Bah merci beaucoup Solène pour votre intervention.

Solène : Je vous en prie.

Océane : Au revoir.

Solène : Au revoir.

ANNEXE 1 : RETRANSCRIPTION D'ENTRETIEN (2)

Catégorie de la participante : ASMRArtiste depuis 5 ans.

Nom : Lake ASMR.

Âge : 26 ans.

Date de l'entretien : 16 août 2024.

Heure de l'entretien : 23h00.

Lieu : Instagram.

Lake : Bonjour, je suis là pour une interview euh interviewée par une future ASMRArtiste incroyable à la voix à la voix fabuleuse et euh et dont je suis le plus grand fan. Alors moi du coup c'est Lake ASMR, ça fait 5 ans que je fais de l'ASMR sur YouTube j'ai 2 chaînes YouTube, une en français LakeASMR qui a 25.000 abonnés et une en anglais EkalASMR qui a 40.000 abonnés, c'est parti pour l'interview.

Océane : Bonjour Lake, aha, merci pour cette magnifique introduction, et félicitations pour vos nombreux abonnés, et surtout bravo à vous d'avoir trouvé le courage de travailler sur 2 chaînes. Merci d'avoir accepté de participer à l'élaboration de mon mémoire sur l'ASMR. J'ai une première question pour vous. Comment avez vous découvert l'ASMR?

Lake : Alors moi j'ai découvert l'ASMR y'a environ euhh 9-10 ans sur YouTube. Faut savoir que je suis sensible à l'ASMR depuis que je suis tout petit, au petit bruit etc. Mais je savais pas que c'était de l'ASMR et j'ai découvert en surfant vraiment sur YouTube par hasard eeuh je suis tombé sur une vidéo d'un d'un ASMRArtiste à l'époque y'a vraiment 9-9 ans qui était en train de faire du bruit avec ses mains dans un pot de céréale, un truc vraiment aléatoire, et ensuite après de par cette vidéo j'ai découvert les chaînes et les roleplay ASMR donc c'est vraiment par hasard que j'ai découvert l'ASMR sur YouTube et un extraordinaire hasard aujourd'hui on peut dire.

Océane : C'est dingue comment ça reste les souvenirs, même après 9-10 ans. A l'époque, on trouvait beaucoup plus de choses aléatoires c'est vrai, aujourd'hui on s'attache un peu plus aux choses "esthétiques" je trouve comme les balles anti-stress, le slime. Quelle a été votre première réaction en découvrant l'ASMR ?

Lake : Alors c'est c'est difficile de répondre à cette question parce que comme j'ai dit je suis sensible à l'ASMR depuis que je suis tout petit que ça soit au petit bruit c'est-à-dire aux personnes qui écrivent, aux personnes qui chuchotent, aux bruits de spray, j'ai été sensible à l'ASMR depuis que je suis tout petit mais vraiment l'ASMR à proprement parlé avec les vidéos YouTube, ma première réaction bah ça a été de me dire que finalement ce que je ressens y'a pleins d'autres personnes qui les ressentent les petits picotements, dans la tête etc, donc c'était une sensation de de plaisir, et de euh un plaisir de découvrir un nouveau monde de relaxation etc. Donc euh ma première réaction en découvrant l'ASMR c'est de me dire "oh putain, on enlève le gros mot" de me dire "oh mais ça fait vraiment plaisir de de découvrir un univers finalement que j'avais toujours cru que c'était qu'à moi finalement, il est grand cet univers".

Océane : Aha, le fameux sentiment d'appartenance. Qu'est-ce qui vous a poussé à devenir ASMRArtiste ?

Lake : Y'a deux raisons. La raison numéro une c'est que je trouvais qu'à l'époque y'avait pas assez de visuel. Faut savoir que j'ai lancé ma chaîne LakeASMR y'a 5 ans et demi environ, y'a 5 ans mais je regardais déjà de l'ASMR comme je l'ai dis avant, ça faisait déjà 3-4 ans que je regardais de l'ASMR et que j'étais un consommateur assidu d'ASMR quasiment tous les soirs. Mais je considérais que dans l'ASMR francophone notamment y'avait pas assez d'ASMR visuel et euh et euh les quelques vidéos visuelles que je voyais avec des lumières etc me faisaient extrêmement kiffer, me faisaient extrêmement, me déclenchaient vraiment beaucoup, et je trouvais qu'il y'en avait pas assez et beh finalement comme j'en trouvais pas assez beh je me suis dis je vais moi-même aller proposer de l'ASMR visuel et c'est comme ça que j'ai lancé ma chaîne. La première raison. Et la deuxième raison petite anecdote je pense que ça peut être intéressant euh donc lancé définitivement ma chaîne un soir que y'avait plus le WiFi chez moi, donc j'avais pas beaucoup d'argent à l'époque et euh y'avait plus de WiFi à la maison et euh et du coup je pouvais pas regarder de l'ASMR sauf que je pouvais pas m'endormir sans ASMR du coup la seule solution c'était que moi-même je fasse une vidéo AMSR et que je m'auto-regarde donc ce soir-là y'avait y'a 5 ans et demi j'ai fais, j'ai fais une vidéo vendeur de jeux vidéos, je me suis moi-même filmé juste pour moi, je l'ai regardé, et en la regardant je me suis rendue compte que la vidéo était super et que j'avais un super potentiel. Et c'est ce jour-là que je me suis dis définitivement "ok je vais tenter de de lancer une chaîne ASMR, voilà.

Océane : Ah oui! Je trouve ça super intéressant, pour l'instant je suis à presque 200 réponses sur mon questionnaire et j'ai vu que les déclencheurs préférés c'était le chuchotement suivi à quelques personnes près du visuel, t'as eu raison de commencer cette chaîne pour cette raison. Le WiFi qui marchait plus c'était un signe de l'univers, et il te l'a bien rendu. Quel type d'ASMR aimez-vous créer et pourquoi ?

Lake : Alors moi euh j'adore créer euh moi j'adore que que ma chaîne soit à la fois relaxante et divertissante donc ce que j'aime créer, le contenu que j'aime créer c'est un contenu original et divertissant avant tout, je pense que les gens qui me suivent et qui me suivent depuis aussi longtemps c'est avant tout pour ma personnalité et pour le style de vidéos qui est spécial par rapport à tout ce qu'on peut voir, moi j'aime bien mettre un côté divertissant, un côté amusant, un côté bonne vibe, good mood, que du positif dans mes vidéos. Et en termes de style j'adore faire du fast, euh personnellement moi c'est ce qui me fais le plus plaisir, euh c'est ce qui me fais le plus kiffer en tant que créateur, j'adore faire du fast, et aussi j'adore les vidéos test, test de géographie, test de mémoire etc, c'est là où je prends le plus de plaisir.

Océane : Je trouve ça bien que vous ayez pensé à mettre tous ces côtés dans vos vidéos. Pouvez-vous décrire une expérience liée à l'ASMR qui vous a particulièrement marquée ?

Lake : Y'a un truc qui m'a vraiment marqué c'était euh quand je fêtais les deux ans de ma chaîne jour pour jour j'avais fait un live le jour des 2 ans de la chaîne j'avais fais un live euh à 22H et à 00H on fêtait euh les 2 ans et y'avait énormément d'abonnés fidèles qui étaient venus ce soir-là, le live était rempli, on était plus d'une centaine de personnes ce qui était énorme parce qu'à l'époque j'avais à peine quelques milliers d'abonnés, je sais pas peut-être 4.000 abonnés et c'est un truc de fou, et au moment de, à minuit euh j'ai crié dans le live en chuchotant j'ai crié "popopopopopo" et tout le chat a fait "oléééé" et dans le chat pendant allez 20-30 secondes 40-50 secondes y'avait des dizaines de centaines de messages y'avait marqué olé et ce moment là franchement restera gravé dans ma mémoire parce que euh c'était un moment de partage incroyable et qu'on a vécu en direct, c'était la célébration de la chaîne et comme je l'ai dit juste avant la célébration de la bonne humeur et c'est ce qui décrit la chaîne, et ce moment-là il restera vraiment gravé parce que c'était un vraiment moment de partage avec les abonnés fidèles en même temps qui était venu souhaiter joyeux anniversaire à la chaîne.

Océane : Je me ressens vraiment dans ce que tu dis. Ca avait été le même engouement la fois où Vanukee a atteint les 5000 abonnés en seulement quelques jours, je faisais partie de ses premiers abonnés et j'étais tellement heureuse pour elle. J'avais l'impression de vivre la coupe du monde, lorsque la France gagne, le même engouement, c'était génial. Ecoutez-vous vous même de l'ASMR maintenant que vous en faites ?

Lake : En général oui j'écoute de l'ASMR, comme je l'ai dit ça fait 9 ans que j'écoute de l'ASMR, euh mais euh comme moi je le dis souvent je suis un spectateur avant d'être un créateur, ça fait 5 ans que je fais de l'ASMR mais ça fait 9-10 ans que j'en regarde tu vois, je suis avant tout un consommateur assidu d'ASMR, c'est peut-être pour ça que les gens ont un lien aussi fort avec la chaîne, c'est parce que je comprends ce qu'ils veulent, je comprends ce qu'ils veulent regarder, je suis sensible comme eux à l'ASMR, donc euh, et aussi, j'ai, depuis 9 ans j'ai toujours été sensible à l'ASMR donc oui, je regarde vraiment tous les jours de l'ASMR, tous les jours.

Océane : D'accord, c'est bien que vous ayez continué, pouvez-vous me donner le nom d'ASMRArtistes qui vous déclenchent facilement ?

Lake : Alors avec grand plaisir. Alors moi le type de vidéo qui me déclenche c'est du fast, moi je veux des trucs rapides, l'ASMR qu'on peut trouver généralement dans l'ASMR francophone c'est des vidéos lentes avec un trigger par vidéo, moi ça m'intéresse pas ce genre de vidéo. Moi il me faut des trucs rapides, avec beaucoup de triggers, avec pleins d'objets en une vidéo, et des mouvements rapides, voilà un peu chaotique. Et euh je regarde que de l'ASMR anglais, je ne regarde aucune vidéo ASMR français, en français, ça fait peut-être 4-5 ans que je regarde que de l'ASMR anglophone parce que l'ASMR anglophone est beaucoup plus fast, beaucoup plus chaotique, beaucoup plus on va dire spontané que l'ASMR francophone je trouve et euh je vais citer quelques uns de mes ASMRArtistes favoris que j'invite tout le monde à aller voir parce qu'ils sont extraordinaires. Mon ASMRArtiste favori en tant que garçon il s'appelle WhisperSoft, il fait de l'ASMR Fast, il fait de l'ASMR original, il est good vibe, un peu comme ma chaîne finalement, en fait ce que je regarde c'est un peu à l'image de ce que je fais puisque je suis moi-même dans les vidéos, donc WhisperSoft, sinon

y'a d'autres ASMRArtistes Miss Manganese ASMR qui est très connu, qui m'a beaucoup inspiré en tant que créateur, Sammy Jammy ASMR aussi que j'adore, Lizi ASMR, McLovin's ASMR, c'est un peu le même style d'ASMR, c'est des vidéos fast, euh c'est que des chaînes anglaises mais je les adore, ils sont extraordinaires.

Océane : Personnellement je regarde les vidéos ASMR seulement en français pour le coup puisque je suis nulle, archi nulle en anglais, donc j'en connais aucun aha. Pour ce qui est du fast en français j'ai une référence aha, j'adore AlexASMR, tu devrais vraiment regarder ses vidéos, il est incroyable. A un moment, pendant ses périodes d'examen, il était tellement stressé que lui-même était capable de vraiment nous détendre, parce que lui-même avait besoin de ça, il est génial. Ecoutez-vous vos propres vidéos ?

Lake : Alors oui, j'écoute mes propres vidéos parce que je suis bien obligée, quand je fais le montage par exemple, je suis obligée de les écouter, de temps en temps voilà pour checker un truc je les regarde, après si c'est dans le sens est-ce que mes vidéos me relaxent ? Non, je pense que pour la plupart des ASMRArtistes nos vidéos nous relaxent pas, moi quand je regarde mes vidéos la plupart du temps je suis plus en mode des fois quand je sors une blague je rigole ou ouu voilà mais, ou des fois même, des fois même je vais trop loin même et je me gêne un peu mais nan mes vidéos me relaxent pas malheureusement ça serait trop facile donc j'écoute mes vidéos que pour faire du montage sinon je les regarde pas, je les regarde qu'une seule fois maximum sinon je les regarde pas.

Océane : Je comprends, lorsque vous faites de l'ASMR est-ce que l'ASMR a un impact sur vous ?

Lake : Je trouve que cette question est hyper intéressante, félicitations de me la poser parce que je pense que rarement on peut poser cette question. Euh, j'ai jamais réfléchi en plus à cette réponse, euh, mais la réponse c'est non. Quand je fais moi de l'ASMR je suis tellement concentré, euh je fais quasiment que des roleplays, donc je suis tellement dans mon rôle, dans mon jeu de rôle que euh, que vraiment je suis en bah quand je joue le rôle du médecin je suis vraiment un médecin pendant 10-20 min, quand je joue le rôle d'un coiffeur pendant 10 minutes, j'ai pas le temps de me relaxer, surtout que je fais souvent de l'ASMR fast donc j'ai pas le temps de me concentrer sur les triggers, donc donc quand je fais de l'ASMR euh non je me relaxe pas, je prends du plaisir mais je ne me relaxe pas du tout, pas une seule seconde quand j'en fais.

Océane : aha c'est sûr qu'un coiffeur ne ressent pas le peigne sur sa tête quand il coiffe un client. Donc je comprends qu'en faisant quasi seulement des roleplays vous ayez du mal à ressentir des sensations. Quelles sensations souhaitez-vous susciter chez vos spectateurs avec vos vidéos ?

Lake : Bah ça rejoint un peu ce que j'ai dit toute à l'heure. Moi avant toute chose, je veux que les personnes qui me suivent regardent mes vidéos comme une safe place, beaucoup de gens me disent ça quand ils m'envoient des messages, que ma chaîne est une safe place, moi je veux avant tout de la joie, de la bonne humeur. Je veux que ça soit un moment où ils peuvent se relaxer et penser à autre chose, souvent quand on regarde de l'ASMR c'est

parce qu'on est tendu, parce qu'on est anxieux, parce qu'on arrive pas à dormir, donc a besoin de quelque chose de positif qui nous relaxe aussi mais qui nous mets de bonne humeur et qui nous fasse aller mieux le temps d'un instant donc moi l'émotion que je veux donner à mes spectateurs avant tout c'est un lieu où ils peuvent être tranquilles, ils peuvent penser qu'à du positif et qu'ils ont que du positif pendant 10-20 minutes, rien d'autre que du positif, voilà l'émotion que je veux leur donner, c'est du bien-être.

Océane : C'est vraiment magique. Recevez-vous des commentaires négatifs sous vos vidéos ?

Lake : Alors c'est très très rare, honnêtement euh 99% des commentaires que ça soit sur ma chaîne française ou sur ma chaîne anglaise sont positifs. Donc vraiment euh je parle à titre personnel, vraiment 99% c'est du positif donc oui je reçois de temps en temps des commentaires négatifs ça arrive bah ça je vais pas le cacher mais c'est extrêmement rare et vraiment c'est très très rare donc vraiment ça arrive quasiment jamais, donc ça arrive mais par rapport au nombre de commentaires gentils c'est rien du tout.

Océane : La communauté ASMR est tellement adorable, ça ne métonne pas. Lorsque ça arrive c'est très souvent ceux qui se sont perdus dans l'algorithme. Avez-vous remarqué une stigmatisation envers les créateurs ASMR ?

Lake : Bien sûr, bien sûr, et je l'ai remarqué bien avant d'être d'être créateur, je pense que l'ASMR de par c'est beaucoup de choses. Y'a des gens qui font du fast comme moi, des vidéos bonnes vibes, des tests etc et y'a des gens notamment dans l'ASMR francophone qui font juste euh des bruits, des petits bruits de bouche ou qui mettent le pinceau sur le micro, des vidéos un peu plus lentes mais aussi qui plaisent à pleins de gens, y'a des styles de vidéos en extérieur, mais évidemment il y'a d'autres styles de vidéos qui sont un peu plus hard on va dire, euh un peu plus sexualisé, et du coup à cause de ce style de vidéo oui y'a de la stigmatisation, euh l'ASMR est considéré comme beaucoup de personnes qui ne connaissent pas l'ASMR comme quelque chose de bizarre, donc oui il y'a une stigmatisation ça c'est une certitude. Aujourd'hui en France l'ASMR est considéré comme quelque chose de bizarre quand tu dis à quelqu'un qui connaît pas ou qui connaît vite fais il dit bizarre. Donc en gros l'ASMR c'est soit t'adores soit tu trouves ça bizarre donc oui y'a une stigmatisation ça on peut pas le nier.

Océane : Effectivement, le côté sexualisant de la pratique ressort énormément et notamment avec des ASMRArtistes telles que Léa Chipie, d'où le nom peut déjà porter à confusion pour certains. Ça me fait rire ce que tu dis puisqu'il y'a quelques jours ma collègue a justement sorti le mot bizarre et aucun autre quand je lui ai parlé de ma passion pour le domaine de l'ASMR. Quels sont selon vous les principaux préjugés et stéréotypes concernant l'ASMR ?

Lake : J'ai répondu un peu avant je pense que les principaux préjugés et stéréotypes y'en a trois c'est la gênance, la bizarrerie, et euh quelque chose de sexuel. Je pense que la plupart des gens qui ne connaissent pas l'ASMR, je parle en France, qui ne connaissent pas l'ASMR pour eux c'est quelque chose de gênant, bizarre, ou un peu sexuel parce que beh ils ont vu une ou deux vidéos qui a percée, soit une vidéo nourriture, souvent l'ASMR pour

ceux qui connaissent pas ils pensent directement à des gens qui mangent des McDo et tout, c'est un peu, euh ils considèrent ça comme un truc un peu sale, ou alors des gens qui font des bruits de bouche, que des bruits de bouche, souvent l'ASMR ils l'associent aux bruits de bouche, donc les gens qui connaissent pas ils trouvent ça bizarre, ou alors les gens qui connaissent pas l'ASMR et qui sont juste tombés sur une vidéo qui a percée je sais pas d'une fille qui lèche son micro pendant 10 minutes, donc voilà les plus gros préjugés c'est ces trois là, en ce qui concerne les personnes qui ne connaissent pas l'ASMR, parce que les personnes qui connaissent l'ASMR je pense que mettent ces vidéos un petit peu plus bizarre et regarde leur style d'ASMR, mais oui ces trois préjugés là ils sont très très très présents.

Océane : On est d'accord oui. Avez-vous déjà hésité à parler du fait que vous êtes créateur ?

Lake : Oui et non. Alors durant la première année où je faisais de l'ASMR je voulais pas trop le dire, notamment à ma mère qui avait des préjugés sur l'ASMR, elle m'avait déjà dit qu'elle trouvait ça bizarre sans savoir que je faisais de l'ASMR donc du coup j'ai attendu un an pour lui dire et au moment où ma chaîne a été monétisée j'ai bien été obligé de lui dire parce que je commençais à gagner de l'argent donc je lui ai dit maman je fais de l'ASMR. Mais sinon depuis 4 ans j'hésite pas une seule seconde à le dire, au contraire c'est une fierté de le dire parce que je suis extrêmement fier de ma chaîne, je suis fier de LakeASMR, je suis fier de mon parcours, je suis fier d'EkalASMR. Donc au contraire c'est pas une contrainte aujourd'hui, alors je pense qu'avec l'âge aussi je m'en fous de plus en plus du regard des gens, mais mais c'est une fierté de dire que je suis ASMRArtiste parce que ma chaîne c'est c'est c'est une énorme fierté donc je pense que pour la plupart des ASMRArtistes la réponse elle doit être totalement différente de la mienne, et que je peux comprendre, parce que beh comme on l'a dit les préjugés etc, mais pour moi aujourd'hui j'ai aucun problème à le dire et au contraire je suis content de le dire.

Océane : Oui, tu peux être fier de toi. Comment gérez-vous les critiques ou la stigmatisation liés à votre travail ?

Lake : Bah moi à titre personnel je gère très bien, comme je l'ai dit, aujourd'hui je suis dans une période de ma vie où je m'en fous du regard des gens, donc moi ça me pose aucun problème que les gens qui ne connaissent pas l'ASMR pensent que c'est bizarre, moi la seule chose qui m'importe quand je pense à l'ASMR et quand je pense à ma chaîne YouTube c'est ce que pensent mes abonnés fidèles et ce que je pense les abonnés qui sont là depuis longtemps, et c'est c'est eux ma priorité c'est ma seule priorité. Donc honnêtement moi personnellement je le gère je le gère bien, ça me pose aucun problème parce que j'ai aucun problème avec le regard des autres. Et euh voilà. Mais évidemment je pense que pour pleins d'ASMRArtistes ça doit être compliqué parce que le regard des autres c'est quelque chose de très compliqué surtout dans la société actuelle, et moi à titre personnel ça serait mentir de dire que ça me dérange, je le gère bien, je fais pas attention aux gens qui critiquent tout simplement.

Océane : Et tu as bien raison. Comment le fait de créer du contenu ASMR a influencé vos relations personnelles et professionnelles ?

Lake : Alors là je réponds aux questions en direct mais là ça va demander une petite réflexion parce que je me suis jamais posé la question. Alors beh déjà personnellement et professionnellement parlant, j'englobe un petit peu les deux, hm je pense que déjà y'a plus de personnes dans mes messages, le moi d'il y'a 5 ans avait beaucoup moins de messages. Euh maintenant j'ai une chaîne à 25.000 abonnés une autre à 40.000 ce qui est pas monumental non plus mais ce qui est assez pour recevoir un certain nombre de messages. Euh après personnellement, honnêtement, à part ça, ça a pas changé grand chose, personnellement mon entourage a pas changé, faire de l'ASMR ça m'a personnellement pas changé, comme on le voit je suis toujours le même y'a 5 ans, c'est pour ça que les gens me suivent depuis aussi longtemps et c'est pour ça que ma chaîne dure aussi longtemps alors que beaucoup de chaînes vieilles comme ça ne durent pas, c'est parce que je suis resté le même. Honnêtement je dirai qu'il y'a pas eu vraiment de changement et professionnellement parlant à aujourd'hui l'ASMR c'est mon travail, et à l'époque quand j'ai commencé de l'ASMR je faisais juste des petits taffs d'intérim comme ça, donc j'étais pas vraiment en CDI donc je peux pas dire que les personnes de mon entourage dans le monde professionnel ça a changé.

Océane : Effectivement, tu m'as déjà moi en plus dans tes messages lol. Pensez-vous que la perception du public vis-à-vis de l'ASMR affecte votre popularité ou votre croissance en tant qu'artiste ?

Lake : Très honnêtement non, hmmm, honnêtement comme on l'a dit le public qui connaît pas l'ASMR il va être critique mais c'est pas un public qui va consommer de l'ASMR, le public qui connaît pas l'ASMR il va cliquer sur des vidéos putaclics, mais c'est pas vraiment de l'ASMR ce genre de vidéo, donc honnêtement euh, l'ASMR c'est une niche, c'est une niche donc vraiment bah c'est un style particulier on va dire qui englobe certaines personnes, et voilà, faut être vraiment sensible au truc. Mais honnêtement le fait que le public ait des préjugés ou autres je pense pas que ça affecte la popularité ou la croissance d'une chaîne ASMR.

Océane : Je comprends tout à fait. Comment pensez-vous que la communauté ASMR va évoluer dans les années à venir ?

Lake : Très bonne question. Honnêtement j'en ai aucune idée, je pense que que l'ASMR aujourd'hui est beau, en tant que consommateur je vois qu'il y'a pleins de style d'ASMR, styles divers et variés, donc quand t'es sensible à l'ASMR tu peux trouver ton bonheur et je pense que la communauté ASMR est saine quand tu regardes les vidéos y'a rarement des vidéos qui ont des commentaires négatifs sur des vidéos qui sont plus ou moins normales on va dire, y'a pas de commentaire négatif, c'est une belle niche, en tout cas sur YouTube. Les autres réseaux c'est autre chose, par exemple TikTok on va avoir plus de commentaires négatifs, c'est plus facile d'attirer des viewers qui connaissent rien à l'ASMR sur TikTok que sur YouTube. Donc la communauté ASMR sur YouTube est saine et je pense qu'elle va continuer à être saine tout simplement. La communauté TikTok c'est autre chose, je m'y connais pas assez mais c'est autre chose.

Océane : Oui, la communauté YouTube est tellement saine, je l'ai vu rien qu'avec mon mémoire, le nombre de personnes qui m'ont proposé leur aide à travers mes commentaires laissés sous les vidéos YouTube. Incroyable. Je suis tout à fait d'accord avec toi vis-à-vis de TikTok, c'est d'ailleurs pour ça que j'ai arrêté l'ASMR sur ce canal, l'algorithme c'est une catastrophe. J'attirais que les

enfants dans la grande majorité. Que suggériez-vous pour réduire la stigmatisation de l'ASMR dans la société pour que l'ASMR soit mieux compris et accepté par le grand public ?

Lake : Je pense que le problème aujourd'hui l'ASMR est mal perçu et mal accepté par le grand public parce que les gens voient en priorité les vidéos bizarres, gênants, sexualisés, et du coup beh ce qui pose problème c'est le référencement. Je pense qu'aujourd'hui, par exemple je prends l'exemple de la sexualisation, l'ASMR est beaucoup sexualisé et c'est beaucoup pour ça que les gens ont des critiques par rapport à ça, y'a trois problèmes sur ça par exemple le premier problème c'est les gens qui cliquent, le deuxième problème c'est les gens qui font les vidéos, et le troisième c'est YouTube. Les gens qui se dénudent volontairement ? Non on peut rien y faire sur ça, si eux en faisant ça ils peuvent gagner des milliers d'euros, pourquoi s'en priver ? Est-ce qu'on va changer les personnes qui cliquent ? Non, je pense que c'est le plus gros problème. Tous les garçons en chaleur cliquent directement, le problème c'est eux, à notre échelle on peut rien y faire, c'est YouTube qui peut faire quelque chose. YouTube devrait changer son référencement, mettre en avant des vidéos ASMR un peu plus normales pour que YouTube soit mieux accepté par le grand public, pour que l'ASMR soit mieux accepté par le grand public. Pour que l'ASMR soit mieux accepté et mieux compris faut que les gens qui sont fans d'ASMR en parlent autour d'eux, parce que j'ai eu pleins de commentaires qui me disaient que l'ASMR avait, mon ASMR avait réussi à calmer des crises d'angoisses, des crises d'anxiété, des crises de panique, j'ai même des personnes qui m'ont dit que l'ASMR était plus efficace qu'un XANAX, faut savoir que l'ASMR c'est un médicament ça aide les gens, et nous, toi, moi, tous les fans d'ASMR on devrait parler aux personnes qui connaissent pas l'ASMR spontanément et leur dire "ouais l'ASMR ça m'aide, ça m'aide à me relaxer, à m'endormir, c'est quelque chose de positif qui m'aide dans la vie". Et justement comme ça les personnes qui connaissent pas l'ASMR ils auront ce discours là, le discours des personnes qui sont impactées positivement par l'ASMR, et c'est comme ça qu'on va pouvoir changer le mindset et l'avis du grand public. Et la dernière question est-ce que ce mémoire sera un mémoire de qualité ? Bah la réponse est oui, la réponse est oui pour deux raisons. La raison 1 c'est le thème, l'ASMR je trouve que c'est un thème original, c'est un thème intéressant, et euh et c'est un bon thème pour faire un mémoire. Et la deuxième raison, la raison numéro 1, la raison la plus importante c'est la personne qui fait ce mémoire, la personne qui fait ce mémoire est une travailleuse, une personne qui a l'air d'être incroyable déjà au vu des questions, on voit que c'est quelque chose de travaillé, quelque chose de recherché, que c'est quelqu'un qui aime ce qu'elle fait, donc je pense que ce mémoire a toutes les chances de réussir parce que la personne qui fait ce mémoire a tout pour réussir et a l'air d'être une personne incroyable et en plus a une voix incroyable.

Océane : C'est trop mignon, merci beaucoup Lake pour ton temps, tes encouragements, et tes gentils mots qui montrent et prouvent à quel point la communauté ASMR est jolie, tout comme tu nous l'a dit.

Lake : Avec plaisir.

Océane : Au revoir Lake.

Lake : Au revoir Océane.

ANNEXE 1 : RETRANSCRIPTION D'ENTRETIEN (3)

Catégorie de la participante : ASMRArtiste depuis 5 ans.

Nom : Léna ASMR.

Âge : 26 ans.

Date de l'entretien : 18 août 2024.

Heure de l'entretien : 21h00.

Lieu : Mail.

Océane : Bonjour Léna, merci d'avoir accepté de participer à l'élaboration de mon mémoire sur l'ASMR. J'ai une première question pour vous. Comment avez-vous découvert l'ASMR ?

Léna : Hey ! Désolée pour les fautes ! J'ai découvert l'asmr quand j'avais 15 ans à peu près. Et j'ai regardé des vidéos tous les soirs jusqu'à ce que maintenant.

Océane : Quelle a été votre première réaction en découvrant l'ASMR ?

Léna : J'ai été étonné mais tout de suite attiré par les sons qui me permettait de me concentrer sur d'autres choses.

Océane : Qu'est-ce qui vous a poussé à devenir ASMRArtiste ?

Léna : J'ai vécu une rupture difficile et ça m'a poussé à essayer de nouvelles choses.

Océane : Quel type d'ASMR aimez-vous créer et pourquoi ?

Léna : J'aime le contenu ASMR où il y a du chuchotement proche du micro. Également les bruits très doux comme la pipette par exemple.

Océane : Pouvez-vous décrire une expérience liée à l'ASMR qui vous a particulièrement marquée ?

Léna : j'écoutais toujours la même vidéo de RDV ASMR, celle où elle fait du tapping sur une chaise je me souviens la relaxation que ça m'avait procuré.

Océane : Écoutez-vous vous-même de l'ASMR maintenant que vous en faites ?

Léna : Bien sûr presque tous les soirs.

Océane : Pouvez-vous me donner le nom d'ASMRArtistes qui vous déclenchent facilement ?

Léna : j'écoute Morgan ASMR, M1 ASMR, ce sont les deux noms qui me viennent en tête.

Océane : Écoutez-vous vos propres vidéos ?

Léna : Non je ne me supporte pas en vidéo.

Océane : Lorsque vous faites de l'ASMR est-ce que l'ASMR a un impact sur vous ?

Léna : Non pas du tout.

Océane : Quelles sensations souhaitez-vous susciter chez vos spectateurs avec vos vidéos ?

Léna : j'espère tellement que je relaxe mes viewers comme je suis relaxée quand j'en écoute.

Océane : Recevez-vous des commentaires négatifs sous vos vidéos ?

Léna : Quelques uns mais très peu.

Océane : Avez-vous remarqué une stigmatisation envers les créateurs ASMR ?

Léna : Oui je trouve qu'on nous sexualise beaucoup et très facilement.

Océane : Quels sont selon vous les principaux préjugés et stéréotypes concernant l'ASMR ?

Léna : Comme dit si dessus, la sexualisation avec les bruits de bouche, les pieds... pleins de chose.

Océane : Avez-vous déjà hésité à parler du fait que vous êtes créatrice ?

Léna : Oui que les gens très proche de moi savent que je fais de l'asmr je n'en parle pas au travail par exemple.

Océane : Comment gérez-vous les critiques ou la stigmatisation liés à votre travail ?

Léna : Ce n'est pas un travail mais un passe temps je sais que je peux arrêté à tout moment si un jour cela ne me plaît plu.

Océane : Comment le fait de créer du contenu ASMR a influencé vos relations personnelles et professionnelles ?

Léna : Ça n'a rien changé sauf certains clients qui nous reconnaisse.

Océane : Pensez-vous que la perception du public vis-à-vis de l'ASMR affecte votre popularité ou votre croissance en tant qu'artiste ?

Léna : Je trouve que la perception a énormément changé et nous ne sommes plus aussi mal vu qu'ils y a quelques années. J'aime la communauté ASMR. Il est facile de s'y faire sa place.

Océane : Comment pensez-vous que la communauté ASMR va évoluer dans les années à venir ?

Léna : Cela va évoluer de plus en plus, avec notre génération de plus en plus stressé.

Océane : Que suggériez-vous pour réduire la stigmatisation de l'ASMR dans la société pour que l'ASMR soit mieux compris et accepté par le grand public ?

Léna : Il faudrait que les certaines filles qui font des vidéos ASMR sexuelle ne sont pas interdit de le faire mais ne devait plus appelé cela ASMR. Mon copain m'a montré ce que ses filles font sur steam et c'est tout sauf de l'asmr.

Océane : Merci beaucoup Léna pour ton temps et toutes ces réponses.

Léna : Je vous en prie.

Océane : Au revoir.

Léna : Au revoir.

ANNEXE 1 : RETRANSCRIPTION D'ENTRETIEN (4)

Catégorie de la participante : Consommateur d'ASMR depuis 6-7 ans.

Prénom : Pierryg.

Âge : 20 ans.

Date de l'entretien : 19 août 2024.

Heure de l'entretien : 22h30.

Lieu : Insta.

Océane : Bonjour Pierryg, merci d'avoir accepté de participer à l'élaboration de mon mémoire sur l'ASMR.

Pierryg : Bonjour Océane, je te remercie pour cette invitation à participer à ce mémoire lié à l'ASMR, étant un gros consommateur j'espère que mes réponses pourront t'aider à réaliser ce projet.

Océane : Je n'en doute pas. Comment as-tu découvert l'ASMR ?

Pierryg : Alors tout d'abord euh comment j'ai découvert l'ASMR c'est tout simplement dans le plus grand des hasards, j'étais consommateur d'hypnose en ligne euuuh et je suis tombé sur la chaîne de SelmarASMR qui faisait de l'hypnose en chuchotant et je suis tombé dans l'ASMR grâce à lui.

Océane : l'hypnose procure des sensations similaires à l'hypnose ça ne m'étonne pas. Quelle a été votre première réaction en découvrant l'ASMR ?

Pierryg : mes toutes premières sensations quand j'ai découvert l'ASMR ça a tout d'abord été de la curiosité et ça a fait ça a rapidement laissé place à de l'apaisement eeeet du confort d'une certaine façon euh ce qui fait que je continue à en consommer euh régulièrement.

Océane : je comprends tout à fait. À quelle fréquence regardez-vous ou écoutez-vous du contenu ASMR ?

Pierryg : en ce qui est de ma fréquence de consommation c'est tout à fait aléatoire euhhh ça peut être euuuh de la simple vidéo du soir euuuh pour me coucher jusqu'à 3 à 5h d'ASMR par jour euh uniquement pour la détente et euh pour le confort des oreilles si je puis dire.

Océane : wow, 3 à 5h par jour, je trouve ça incroyable. À la fin vous devez être détendu. A travers quelle plateforme en écoutez-vous ?

Pierryg : euh je consomme de l'ASMR euh sur deux plateformes euuuh plutôt distinctes, tout d'abord euh YouTube euh ce qui me permet de découvrir assez facilement les nouveaux artistes et euuuh par praticité et ensuite euuuh j'utilise Deezer euuuh pour pouvoir télécharger euuuh le contenu ASMR et euuuh en avoir en permanence avec moi même euuuh quand j'ai pas accès à internet.

Océane : je savais pas qu'on pouvait en écouter sur Deezer, tu m'apprends un truc hihi. Pouvez-vous me donner le nom d'ASMRArtistes qui vous déclenchent facilement ?

Pierryg : pour ce qui est de mes ASMRArtistes euuuh de préférence euuuh je j'ai choisis une liste qui est plutôt longue mais reflète à peu près ce que j'apprécie dans l'ASMR. Donc tout d'abord AlexMr, angelinaasmr, celmarasmr, Laure ASMR , merrymoonasmr, nanouasmr, naisasmr, naasmr, ozamiasmr anciennement ozamimoonasmr et tzalchaisasmr. Et pour la précision je consomme et de l'ASMR français et également de l'ASMR étranger donc là dans la liste donnée précédemment y'avait euuuh deux mexicains donc espagnols, euuuh du néerlandais et de l'anglophone et également de l'allemand.

Océane : ah oui, on a très belle liste en effet et une belle brochette de langues, j'adore personnellement le premier que t'as cité, alexmr. Quel est votre déclencheur préféré ?

Pierryg : pour ce qui est de mes déclencheurs préférés je consomme principalement du chuchotement quand j'en écoute euuuh dans la journée euuuh pour la détente et ce qui pour ce qui est du soir et lié au sommeil je consomme principalement du tapping.

Océane : intéressant. Quelles sont les principales raisons pour lesquelles vous consommez de l'ASMR ?

Pierryg : mes raisons de consommer de l'ASMR sont principalement liées à la détente et euh au sommeil euh en fonction du soir et de la journée finalement.

Océane : je comprends. Quelles sensations ressentez-vous lorsque vous regardez ou écoutez de l'ASMR ?

Pierryg : les sensations que me procurent l'ASMR euh c'est de la relaxation, de la détente euh beaucoup de plénitude et ce quelles que soient les horaires de la journée.

Océane : oui, ça revient assez souvent. Avez-vous remarqué des changements dans votre état émotionnel ou votre niveau de stress depuis que vous consommez du contenu ASMR ?

Pierryg : Alors depuis que je consomme de l'ASMR euh non j'ai pas changé de changements émotionnels de mon niveau de stress euh simplement parce que je sais absolument pas si je stresse et que j'en consomme depuis 6 ou 7 ans donc euuuh bah j'ai pas franchement de souvenir d'avant mais je suis de façon générale pas du tout sujet au stress.

Océane : D'accord, pouvez-vous me parler d'une expérience qui vous a particulièrement marquée au sujet de l'ASMR ?

Pierryg : Il n'y a pas franchement d'expérience qui m'a marqué parce que euuuh je consomme de l'ASMR, comme je consommerais des pâtes euhhh jeeee non y'a pas y'a pas d'expérience marquante dans ma consommation d'AS d'ASMR.

Océane : Ah oui comme des pâtes carrément aha, des fois 3h par jour je pense que vous mangez moins de pâtes même. Avez-vous déjà parlé de votre consommation d'ASMR à votre famille ou vos amis ?

Pierrryg : Euh oui j'ai déjà parlé de ma consommation, d'ASMR, à des amis ou à de la famille. Leur réaction m'ont été plutôt diverses et variées euh soit je suis tombé avec des personnes qui consommait déjà de l'ASMR et alors on s'est compris et on n'en a discuté de façon tout à fait ouverte. En revanche quand c'est des personnes qui n'en consomment pas euuuh on est facilement tourné en dérision, soyons honnête. Et euuuh une personne qui en a déjà consommé mais sans l'apprécier comprend parfaitement mon point de vue sans l'acquiescer, mais le comprend.

Océane : En fait c'est ça, à partir du moment où la personne a cherché à comprendre ce qu'était l'ASMR elle ne se permet pas de juger puisqu'elle se rend compte que ça reste quelque chose de positif mais qui ne l'impacte tout simplement pas. Pensez-vous que l'ASMR est mal compris par la société ?

Pierrryg : Alors oui euhh je pense que l'ASMR est mal compris dans la société parce que tous ceux qui la teste l'apprécie ou du moins la comprennent fin comprennent les grands principes de l'ASMR et euuuh ceux euh qui n'ont jamais testé ne la connaissent que de par ses stéréotypes ou au travers des grands emblèmes du de l'ASMR du style euh "je te mâchouille dans l'oreille" et euh ça aide pas franchement à populariser l'ASMR.

Océane : On est d'accord. Pensez-vous que l'ASMR est stigmatisé par la société ?

Pierrryg : Donc oui je pense que la société en général stigmatise l'ASMR mais euh c'est par pure méconnaissance.

Océane : C'est tout à fait ça. Quelles sont selon vous les principaux stéréotypes et préjugés liés à l'ASMR ?

Pierrryg : Les principaux stéréotypes liés à l'ASMR bah alors moi je le vois bien en tant que garçon, c'est plutôt adressé aux filles et même euh dans le contenu des vidéos euh on a souvent fin les streamers et streamers s'adressent de façon générale plutôt aux filles euuuh en autre stéréotype on a que ça sert à rien tout simplement et euh le stéréotype de euh l'ASMR Artist qui te mâche dans l'oreille euh pour te détendre alors que bon euh pfff c'est pas ce qu'il y a de plus détendant soyons honnête fin après chacun fait ce qu'il veut.

Océane : Effectivement, nous mâchouiller dans l'oreille, c'est pas ce qu'il y a de plus détendant. Ça me fait penser à ma mère lorsqu'elle mâchouille son chewing-gum et que je la gronde parce que ça m'agace, c'est irritant. Pensez-vous que la perception de l'ASMR a changé au fil des années ?

Pierrryg : Alors oui, je pense que la perception de l'ASMR a changé euh ces dernières années parce qu'il y'en a de plus en plus qui testent qui aiment ou pas ils comprennent ce qu'il en est. Euuuh donc forcément euh ça popularise, et ça change la perception qu'on en a.

Océane : Effectivement. Avez-vous déjà ressenti une forme de gêne ou de honte à consommer de l'ASMR, à cause de la perception des autres ?

Pierryg : Euh j'ai jamais senti de honte ou de gêne à consommer de l'ASMR, parce que j'ai vingt fin euuuh je suis un peu culotté donc euh je m'en fiche un peu, les seules fois où je ressens une gêne, c'est quand je suis avec des quand y'a des proches qui dorment proche de moi euh je mets de écouteurs pour euh ni les embêter ni avoir un jugement supplémentaire euh parce que j'écoute de l'ASMR le soir. Mais mes copains le savent et voilà. Fin je mets juste un casque et basta.

Océane : C'est tellement dommage de devoir aller jusqu'à mettre des écouteurs parce que les gens sont fermés d'esprit, puis surtout fermés aux expériences quoi.

Pierryg : Alors euuuh pour que l'ASMR soit mieux compris et accepté du grand public euh bah je pense qu'il y'a rien à faire euh c'est à chacun de faire euh ses découverte, de tester, de de goûter, de, chacun fait ce qu'il veut avec ses proches expériences euh ceux qui veulent tester ils découvrent et ceux qui veulent s'enfermer dans un stéréotype de l'ASMR euh tel qu'il est et conçu dans leur tête bah qu'ils y restent euh j'ai envie de dire que c'est leur problème, ils loupent quelque chose. Je pense qu'il faut forcer à decouvrir ou ou ultra-populariser que ce soit au travers de la télé ou autre je pense que ce n'est pas nécessaire que euh bah chacun fait comme il veut, chacun fait les découvertes qu'il désire, voilà voilà.

Océane : Je comprends ce point de vue, en tout cas merci beaucoup Pierryg pour ce temps précieux et pour toutes tes réponses qui me seront d'une grande aide dans l'élaboration de mon mémoire.

Pierryg : Je t'en prie.

Océane : Au revoir.

Pierryg : Au revoir.

ANNEXE 1 : RETRANSCRIPTION D'ENTRETIEN (5)

Catégorie de la participante : ASMR Artiste depuis 3 ans.

Nom : Maman Ecureuil ASMR.

Âge : 41 ans.

Date de l'entretien : 20 août 2024.

Heure de l'entretien : 20h30.

Lieu : Insta.

Océane : Bonjour Angélique, merci d'avoir accepté de participer à l'élaboration de mon mémoire sur l'ASMR.

Angélique : Hellooo et merci d'avoir pensé à moi c'est hyper adorable je vais essayer de répondre au mieux à toutes tes questions euuuh en tout cas bah ça fait poouuuuh combien de temps maintenant que j'ai ma chaîne YouTube ça fait 3 ans euh 3 ans et demi bientôt euuuh oui ça fait 3 ans et demi et puisque c'était en fin janvier euh 2021. Je suis sur YouTube euh où je fais 2 vidéos longues par semaine et 3 shorts et euuuh bah j'ai un compte instagram comme tu peux le voir mais euh je poste pas spécialement de contenu ASMR, c'est plus ma vie comme ça euh rapidement, plus des petites storys. Euh je mets les shorts que je fais euh sur YouTube je les poste également sur TikTok mais après je suis pas très TikTok donc euh j'ouvre l'application, je poste mon short, et ça s'arrête un petit peu là euh voilà ce que je fait euh essentiellement dans l'ASMR.

Océane : C'est un bon rythme que vous avez là. Comment avez-vous découvert l'ASMR ?

Angélique : Alors, comment j'ai découvert l'ASMR, j'ai découvert l'ASMR assez tardivement finalement euh et je suis un peu déçue de pas l'avoir connu avant parce que euh j'aurai aimé euh euh avoir déjà ma chaîne au moment du confinement où j'avais peut-être un peu plus de temps et euh du coup j'aurai vraiment pu développer ma chaîne et aider des personnes aussi à ce moment-là qui était dans le mal avec le confinement mais moi j'ai connu en fait l'ASMR au moment du confinement parce que mon mari n'aime pas du tout l'ASMR, et se moquait de l'ASMR et il m'a dit "euh je suis sûr qu'à toi ça va te plaire" et il m'a fait écouter et je me suis dis maiiis c'est extraordinaire et donc voilà c'est comme ça que j'ai connu l'ASMR, grâce à mon mari qui se moquait de l'ASMR.

Océane : Oh nan le mari qui se moque, et finalement c'est grâce à lui que t'as osée, comme quoi les hommes servent finalement parfois à quelque chose aha. Quelle a été votre première réaction en découvrant l'ASMR?

Angélique : Euh, quelle a été ma première euuuh réaction quand j'ai découvert l'ASMR bon bah voilà, je te l'ai dit, j'ai trouvé ça extraordinaire. Après je suis quelqu'un qui est très sensible, euh qui est très créative, euh j'aime la communication, je suis une ancienne animatrice radio, donc moi tout ce qui est micro déjà je suis très sensible donc euh non j'ai tout de suite été très très emballée quand j'ai découvert l'ASMR.

Océane : Une ancienne animatrice radio WoW! Je savais pas! Que de belles

Océane : choses tu fais finalement! Combien de temps, je suis curieuse maintenant, ça y'est, moi aussi aha, et qu'est-ce qui t'a poussé à faire de l'ASMR?

Angélique : Ce qui m'a poussé à faire de l'ASMR, tout simplement euuh j'étais donc j'étais ma profession d'être animatrice radio, j'étais animatrice pendant 14 ans, je travaillais ouve, euh dans une radio dans le ouest de la France qui s'appelle hitouest, j'ai travaillé Europe 2, Virgin Radio, j'ai tout un tas de radio, et j'avais arrêté la radio non pas par vraiment choix mais parce que mes horaires étaient contraignantes et que mon fils rentrait à l'école et que si je continuais en radio je risquais de plus le voir, et c'est compliqué de retrouver euh d'autres posts en radio sans déménager donc j'ai fait une croix sur la radio tout simplement pour avoir un métier peut-être plus stable avec des horaires de bureau pour pouvoir euh ne pas passer à côté de mon fils. Et j'étais en manque de micro, et puis en plus avant d'avoir mon enfant je faisais du théâtre et euh j'ai pareil arrêté le théâtre euh quand je suis devenue enceinte parce que mon mari à des horaires atypiques et que c'était impossible pour moi d'aller jouer avec ma troupe le soir euh quand mon mari était au travail donc j'ai arrêté, donc j'avais arrêté les 2 choses qui m'avaient fait vibrer c'est à dire la radio et le théâtre et j'avais besoin de cette créativité et du micro et du coup bah c'était parfait pour moi de euh créer ma chaîne ASMR.

Océane : C'est beau ça. WoW. Quels types de contenus aimez-vous créer et pourquoi ?

Angélique : Je fais des shorts mais c'est pas ça que j'aime, moi j'aime les vidéos longues, j'aime pouvoir me creuser la tête et trouver des concepts, j'aime aussi apprendre en me relaxant, donc j'ai pas mal de vidéos aussi autour de petits faits insolites, des petites choses rigolotes à apprendre donc moi je trouve ça chouette aussi pour par rapport à moi parce que ça m'a permis de faire des recherches de foirfouiller, de faire comme une détective. Hum je trouve ça amusant, j'aime me creuser la tête et trouver de nouvelles idées, j'aime partager avec les gens, euh voilà c'est ce que j'ai avec les vidéos longues et beaucoup moins avec les vidéos courtes.

Océane : effectivement, ça se voit, j'aime beaucoup. Qu'elle est l'expérience personnelle qui vous a tout particulièrement marquée ?

Angélique : Je dirai euuh y'en a plus d'une. C'est vraiment ce que euh les contacts que j'ai avec mes abonnés. Y'a des gens vraiment extraordinaires que je sais que j'ai aidés par mes vidéos, par euh des témoignages de personnes qui ont été vraiment seules, isolées dans la dépression et que je sais que mes vidéos ont aidées. J'ai eu aussi cette année une sportive de haut niveau euh qui m'a contactée en me disant qu'elle regardait mes vidéos avant ses tournois histoire de se détendre. J'ai, je l'ai rencontrée cette année. Hm elle m'a invitée sur une de ses compétitions c'était juste incroyable puis je l'ai vu aux JO cette année c'était trop cool donc euh c'est des supers expériences humaines.

Océane : J'avais déjà entendu que certains sportifs de haut niveau regardait des vidéos pour se détendre avant leur championnat, je trouve ça incroyable qu'en plus elle ait pu avoir sa thérapeute ASMR auprès d'elle pendant! Comme quoi, oui ça crée de belles expériences, de très belles même!

Océane : Écoutez-vous vous même de l'ASMR ?

Angélique : Oui j'écoute de l'ASMR, je suis une très très grosse consommatrice d'ASMR. Je regarde pas spécialement d'énormes grosses chaînes, enfin je suis abonnée, ça peut m'arriver de regarder mais j'aime surtout les petites chaînes, que je trouve souvent plus authentiques, hum qui se prennent moins la tête euuuh à partir du moment où la chaîne devient professionnelle et devient le gagne-pain d'un ASMR Artiste je trouve que parfois on voit l'appât du gain et moins de côté sincère quand on ne vit pas de l'ASMR hm et bien des fois on se fait une vidéo juste parce que euh ça nous plaît même si on sait qu'elle va pas marcher alors que quand ça devient son business et bien toutes ces vidéos on se dit que ça va floper et puis on le fait pas en fait, donc on perd aussi un peu de côté authentique.

Océane : Je suis tellement d'accord, les petites chaînes sont très souvent les meilleures. Pouvez-vous me donner le nom d'ASMR Artistes qui vous déclenchent facilement ?

Angélique : Y'en a plus d'un, plus d'une, mmmh disons que moi ce qui me déclenche c'est le chuchotement et le chuchotement proche micro donc mh j'ai mes périodes et des fois c'est plus quelqu'un des fois c'est plus quelqu'un d'autre. Hum j'aime beaucoup Chwimie Asmr en ce moment je la regarde beaucoup parce qu'elle parle proche micro et je trouve ça euh plutôt chouette mais euuuh y'en a beaucoup beaucoup d'autres. A partir du moment où on chuchote et qu'on est proche micro pour moi ça me va.

Océane : J'adore Chwimie Asmr, elle me fait tellement penser à InesAsmr à ses débuts, qui a arrêté du jour au lendemain sans jamais plus trop donner de signe de vie, elle me fait souvent penser à elle, tellement agréable, tellement proche du micro, je comprends tout à fait. Je m'étais souvent demandé pourquoi je les trouvais tant différentes des autres, tu viens de me donner la raison aha, le chuchotement aussi proche du micro, ça fait toute la différence. Regardes-tu tes propres vidéos?

Angélique : Alors non je ne regarde pas mes propres vidéos euh seulement au moment du montage mais une fois qu'elle est postée sur YouTube je la regarde plus, ça m'est arrivé de re-regarder des vlogs parce que je fais des vlogs sur euh uniquement euh c'est pas des vlogs de ma vie quotidienne ça va être des vlogs parce que euh j'ai été faire un voyage, j'ai passé un week-end à tel endroit, et ça ça m'est arrivé de re-regarder mais plus en mode comme si on regardait un album photo, c'était plus en souvenir de mes vacances à tel endroit mais sinon mes autres vidéos je les ai jamais re-regardées.

Océane : Je comprends. Ton propre ASMR a-t-il un impact sur toi ?

Angélique : Mon propre ASMR n'a pas d'impact sur moi, je me déclenche pas moi-même avec mon ASMR mais je pense que tous les ASMR Artistes te diront la même chose.

Océane : Ça me fait rire parce que j'ai interviewée deux ASMR Artistes avant toi et ils m'ont dit la même chose, la même phrase aha, à quelques mots près et encore. Quels sensations espères tu susciter chez tes spectateurs ?

Angélique : J'espère euh susciter euh avec mes vidéos des sentiments de bienveillance, de respect de soi-même et de respect des autres et de curiosité. Je trouve ça important euh d'apprendre à s'aimer, d'apprendre à aimer les autres, et de d'avoir envie d'être curieux et de de découvrir pleins de choses autour de nous, d'avoir de la bienveillance pour soi et de la bienveillance pour le autres et j'espère que c'est quelque chose que je véhicule dans mes vidéos.

Océane : Ne t'en fais pas pour ça. Reçois-tu des commentaires négatifs sous tes vidéos?

Angélique : Eh bien c'est marrant pas vraiment sur les vidéos longues, mais de temps en temps sur les vidéos courtes parce que ce n'est pas du tout le même public. Les vidéos longues généralement déjà les commentaires sont beaucoup plus longs, beaucoup plus étoffés avec un langage pluuuus je dirai pas plus soutenu mais plus correct euh les shorts je vois que c'es souvent des personnes beaucoup plus jeunes et euuh le langage n'est pas du tout pareil, l'écriture n'est pas du tout pareil et du coup ça se lâche un peu plus derrière son écran, mais euh bon c'est pas non plus euh je suis pas choquée ni euh, on me fait pas de mal plus que ça.

Océane : En fait oui, c'est vraiment les vidéos courtes qui attirent le mauvais public, d'où les commentaires négatifs plus présents que j'ai pu remarquer sur TikTok quand moi-même je pratiquais l'ASMR. As-tu pu remarquer une certaine stigmatisation envers les ASMRArtistes ?

Angélique : Euh pfff bah récemment, pas plus tard qu'hier j'ai reçu un commentaire sur un short de quelqu'un qui me dit "qu'est-ce que tu cherches avec tes vidéos ? Tu voudrais que les hommes se branlent en t'écoutant ?" J'étais assez euh choquée c'est un grand mot mais euh voilà je me suis dis euh wow bon déjà c'était quelqu'un qui a pas du tout capté ce que c'était l'ASMR, bon t'es pas sensible ASMR c'est ok mais du coup tu passes ton chemin mais ça m'embête un petit peu cette stigmatisation de l'ASMR et de la sexualité mais je pense que c'est dû aussi à certaines chaînes qui en jouent pour avoir des abonnés mais euh voilà. Pour moi c'est comme un film il peut y avoir des films au cinéma où on joue sur la sexualité pour faire venir du monde et puis y'a des films qui sont pas du tout sur euh un plan sexuel et c'est ok aussi ça marche bien aussi. Voilà je pense que qu'il y'a de tout et euh c'est sûr et c'est certain il y'a des des chaînes souvent féminines qui jouent sur la sexualité, ou quoi que je suis déjà tombée sur des chaînes de gars torse nus qui jouaient un peu des pectoraux pour faire venir des abonnés bon chacun son tripe mais ouais c'est un peu dommage de de la stigmatisation entre la sexualité et l'ASMR après c'est pas systématique c'est souvent des gens qui ne connaissent rien de l'ASMR. Je pense que je peux être assez épargnée, contrairement à d'autres, même si ça m'arrive bien évidemment d'avoir des remarques, mais pas plus que ça. Le fait que j'ai un pseudo qui est maman écureuil bah je pense que ça peut déjà reculer certaines personnes en se disant "boh elle est vieille je vais pas regarder sa vidéo" mais aussi le fait qu'il y ait le mot maman hum y a sa porte aussi quelque chose de de respect, généralement, tu respectes ta maman donc euh y'a quand même quelque chose euh je pense d'assez respectueux envers moi-même euh du fait que je suis un peu plus âgée et que je suis maman d'un petit garçon euuh je pense que ça a quand même une influence sur les propos que je peux recevoir par rapport à d'autre personnes.

Océane : Je suis tellement d'accord, sexualiser la pratique et en dire que les femmes qui cherchent à séduire et à se prouver quelque chose je trouve ça ridicule, même si c'est moindre ça doit cesser. Quels sont les principaux stéréotypes ou préjugés auxquels tu penses concernant l'ASMR?

Angélique : Alors déjà y'a la sexualité, hum je sais pas je pense que euh déjà un peu je pense qu'il y'a des gens qui pensent que les gens qui font de l'ASMR sont un peu bizarre. Mais bon je me je me soucie pas trop de ça donc bon euh libre à eux de penser ce qu'ils veulent.

Océane : As-tu déjà hésité de parler du fait que tu sois ASMRArtiste ?

Angélique : Oui j'ai déjà hésité euuh de parler autour de moi que je fais de l'ASMR d'ailleurs tout le monde n'est pas au courant hm ma mère n'est pas au courant boh parce que elle est d'une autre époque et que ce soit de l'ASMR ou autre chose elle ne comprend pas le principe de d'être sur les réseaux de s'exposer donc euh voilà puis j'ai pas envie que euh en fait euh certaines personnes soient au courant parce que euh j'ai pas envie d'être euh guettée qu'on tombe, que quelqu'un qui me connaît tombe sur moi. Parce qu'il regarde de l'ASMR c'est cool mais euh les gens qui regardent pas d'ASMR et qui sont au courant que j'ai une chaîne et qui regardent juste pour par curiosité malsaine ou pour se moquer bah j'ai pas envie du coup je l'ai pas dit à tout le monde. Après les personnes qui sont au courant dans ma vie sont pas choquées euh sont pas surpris que je que j'ai une chaîne ASMR tout simplement parce que euh pour eux je suis une personne de micro et que j'ai toujours été quelqu'un de très créative et qui a toujours été dans un milliard de projets donc euh pour eux c'est même assez logique que j'ai une chaîne ASMR.

Océane : Je comprends tout à fait. Comment le fait de faire de l'ASMR a influé sur votre vie professionnelle et personnelle ?

Angélique : Euh pfff je sais pas bah disons qu'aussi moi je travaille dans la vie de tous les jours je travaille dans un journal culturel, dans la presse écrite euh malgré tout on apprend euh aussi des connaissances en apprenant comment ça fonctionne YouTube, les réseaux sociaux, euh comment on fait du montage, alors moi le fait d'avoir fait du hm de la radio avec du montage son ça m'a quand même vachement aidé pour le montage son et du coup bah maintenant bah j'apprends aussi pour le visuel et euh bah tous les médias sont un peu liés donc euh je suis assez contente de gagner aussi des compétences pour ma vie professionnelle en dehors de l'ASMR.

Océane : Je vois. Effectivement c'est vraiment cool. Pensez-vous que la perception des autres ait affecté votre popularité en tant qu'artiste?

Angélique : Je ne sais pas après c'est les algorithmes de YouTube c'est assez compliqué à comprendre comment ça fonctionne. Je pense surtout que je suis parmi les anciens, les gens âgés entre guillemets euh de YouTube et qui a pas mal de gens jeunes qui regardent de l'ASMR donc euh je suis pas convaincue que justement d'avoir 41 ans soit un atout sur YouTube parce que les jeunes aiment regarder les jeunes, aiment s'identifier et que du coup bah ils s'identifient pas en moi, potentiellement bah du coup à leur mère, bah du coup ça leur fait peut-être pas envie. Je pense que mon âge joue en ma défaveur vis-à-vis de mon audience sur YouTube mais bon ça je vais pas me rajeunir donc bah c'est comme ça.

Océane : 41 ans c'est jeune aha donc ça le fait. Effectivement dans le cadre de mon mémoire, j'ai élaboré un questionnaire qui a montré que la majorité des personnes qui consomment de l'ASMR sont les moins de 18 ans, les 18-24 ans, et les trentenaires. Comment pensez-vous que la communauté ASMR va évoluer dans les années à venir ?

Angélique : J'en sais rien, parce qu'on sait pas s'il va y avoir des prochaines plates-formes finalement, y a des plates-formes qui existent qui se créent, peut-être qu'il y a des plates-formes qui vont apparaître je pense qu'il y aura plus de lives c'est ce que les gens recherchent avec les lives YouTube, et y en a sur YouTube, euh les lives TikTok, pardon, si y en a aussi sur YouTube, et puis sur Twitch. Moi je fais pas trop de live, j'en ai fait qu'une fois sur YouTube pour fêter les trois ans de ma chaîne. Peut-être qu'il faudrait que je m'y mette je ne sais pas mais je pense que ça va ça va s'orienter petit à petit vers là. Et puis ça dépendra aussi comment YouTube a envie de faire évoluer les choses, parce que les pubs à l'intérieur des vidéos ASMR je trouve pas ça chouette quand on a envie de se détendre et donc en novembre dernier ils ont fait toute une nouvelle législation de la publicité, et maintenant puisqu'avant, on pouvait décocher pas mal de choses, et maintenant il y a de la pub en fin de vidéo, donc quand on est endormi et qu'il y a une pub à la fin c'est pas vraiment cool mais ça là on n'y peut rien, donc ça dépendra aussi de comment YouTube voit la pub sur ce genre de contenu, ça fera évoluer en bien ou pas euh l'ASMR sur YouTube.

Océane : Oui c'est vrai, les pubs ça doit vraiment être énervant quand on regarde de l'ASMR, j'ai personnellement beaucoup de chance d'avoir YouTube Premium grâce à ma sœur. Que suggériez-vous pour réduire la stigmatisation de l'ASMR dans la société pour que l'ASMR soit mieux compris et accepté par le grand public ?

Angélique : C'est pas grave si les gens le comprennent pas, c'est OK, je pense qu'il y a pas de gens qui s'en fiche de l'ASMR c'est soit thème, soit t'aimes pas bah les gens qui aiment pas on peut pas les forcer à aimer hum c'est juste dommage qui ont qui aiment l'ASMR en aient honte puis parfois ne le disent pas que ils aiment bien l'ASMR parce que ça je pense que c'est toujours pareil, ça vient de la stigmatisation avec la sexualité et que dire que t'aimes l'ASMR, c'est dire que t'aimes un truc chelou un truc sexuel, alors qu'il y a rien de sexuel dans l'ASMR mais euh je pense que c'est à cause de la sexualité entre guillemets et l'ASMR qu'il y a une mauvaise image.

Océane : Je suis tout à fait d'accord. Merci pour toutes ces réponses et pour le temps que tu m'as accordé Angélique. À bientôt.

Angélique : C'est normal. À bientôt, Océane.

ANNEXE 1 : RETRANSCRIPTION D'ENTRETIEN (6)

Catégorie de la participante : ASMR Artiste depuis 2 ans.

Nom : Styl'Lo ASMR.

Âge : 24 ans.

Date de l'entretien : 22 août 2024.

Heure de l'entretien : 9h45.

Lieu : Insta.

Océane : Bonjour Styl'Lo ASMR, merci d'avoir accepté de participer à l'élaboration de mon mémoire sur l'ASMR.

Stylo : Hello, et bien merci à toi euh pour ton interview euh en tout cas je te souhaite bon courage pour ton mémoire et euh du coup moi c'est Stylo et je fais de l'ASMR depuis 2 ans, donc j'ai commencé plus précisément en Septembre 2021 et euh je fais principalement de l'ASMR sur ma chaîne YouTube donc j'ai vraiment commencé sur cette plateforme là sur YouTube, et ensuite en quasiment en même temps, quelques semaines après je me suis lancé sur TikTok donc c'est vraiment mes 2 principaux finalement euh réseaux sociaux où tu peux me retrouver dessus et euh j'ai ajouté un Instagram par la suite mais euh voilà je poste euh des posts du coup, des réels etc, des fois c'est un peu les mêmes choses euh sur TikTok que je transfère sur Instagram voilà mais on va dire que dans l'ordre ça fait YouTube, TikTok, Instagram, voilà.

Océane : Merci à toi pour cette très belle introduction, c'est bien, t'es vraiment active partout, c'est beaucoup de travail, tu peux être fière de toi. Comment as-tu découvert l'ASMR ?

Stylo : J'étais en seconde, c'était en 2016, et à cette époque-là, j'étais pas mal stressée par rapport aux cours nous préparons le bac tout au long de l'année. Il faut savoir que je suis de base de nature très anxieuse et stressée que ce soit pour des petites choses du quotidien comme prendre rendez-vous chez le médecin ou même aller chez une copine puis à vrai dire l'environnement dans lequel j'étais ne m'a pas vraiment aidé non plus. alors un soir, mon petit frère âgé à cette époque-là, de seulement huit ans me montre une vidéo ASMR c'était une vidéo YouTube d'une FAQ de Paris ASMR, je ne connaissais vraiment ni le terme "ASMR" ni le concept, alors comme toute personne au départ, c'était très surprenant, mais j'ai vite compris l'univers ! On s'était même endormi dessus, c'était un peu notre petit rituel de dormir sur des vidéos ASMR tous les soirs. Au fil du temps, ça m'a vraiment détendue et relaxée, mais surtout déstressée. Fun fact : avec mon petit frère, on s'amusait à faire même des fausses vidéos ASMR c'était super drôle, on en reparle encore !

Océane : J'adore! Et au final aujourd'hui t'en fais des vraies. Qu'est-ce qui t'a poussé à devenir une artiste ASMR ?

Stylo : Depuis petite, je suis passionné de mode, et j'ai toujours voulu de base faire des vidéos sur ce thème-là. Je suis quelqu'un de très créative mais surtout très perfectionniste, on me le disait très souvent. Mais il est

Stylo : vrai que comme je l'ai indiqué précédemment l'environnement dans lequel j'étais, il mettait impossible de créer du contenu, ou même de pouvoir me payer ce que je souhaitais pour créer de nouvelles choses. J'ai toujours su que la création de contenu était une activité qui me plairait raconter ma vie ou montrer mes journées c'était quelque chose que j'adorais. Depuis la primaire, on m'appelait souvent "miss bavarde" mais il est vrai que ma voix était un petit complexe et que je ne me voyais pas parler ou surtout m'entendre. Je détestais ça. Puis arrive Septembre 2021 entre-temps, j'avais énormément consommé de l'ASMR. depuis j'ai emménagé avec mon copain. D'ailleurs j'ai beaucoup de chance d'avoir un copain qui me pousse à suivre mes rêves. Il était vraiment là depuis le début derrière moi, quitter la ville dans laquelle je vivais avec ma famille. Et à ce moment-là j'avais fini mon travail donc j'étais vraiment libre mais surtout l'environnement dans lequel j'étais avait complètement changé. Je me suis dit que c'était le moment de créer du contenu ASMR. Alors j'ai pris mes écouteurs je me suis mise sur mon lit j'ai allumé la caméra de mon téléphone et c'est là que l'aventure commençait. Petit anecdote ma première vidéo, je l'avais filmé tellement de fois et j'avais même fait un script.

Océane : J'adore. Quel type de contenu ASMR, aimes-tu créer et pourquoi ?

Stylo : En tant que créatrice de contenu, j'ai eu le temps de tester, mais aussi de réfléchir où je me sentais le plus à l'aise pour créer. Alors au départ j'aurais dit YouTube pour le format long et surtout pour la communauté très gentille mais depuis pas mal de temps je préfère TikTok pour le format rapide et parce que c'est vrai que j'ai plus de visibilité dessus ce qui me permet de plus me lâcher finalement j'ai vraiment l'impression que d'année en année les adeptes d'ASMR ont plus tendance à préférer le contenu court et dynamique que le contenu long et relaxant. Alors j'adore TikTok pour ça je crée différents concepts. J'adore m'amuser en rajoutant de la musique, ou même faire des jolis transitions et puis les lives sont plutôt sympa sur cette plate-forme.

Océane : C'est vrai qu'aujourd'hui, les gens aiment quand ça va vite. Donc je comprends tout à fait. Peux-tu me décrire une expérience personnelle liée à l'ASMR qui t'a particulièrement marquée ?

Stylo : J'en ai vraiment 2, à toi de choisir. J'ai la première expérience où hum c'était alors c'était avant de commencer ma chaîne ASMR du coup c'était pour le lycée alors je sais plus si c'était euh soit pour un oral que je devais faire soit euh pour un rendez-vous médical un truc comme ça parce que je suis quelqu'un de très stressée de nature, et souvent les hum ASMR Artistes sont très stressées euh de nature et euh font de l'ASMR pour pour les apaiser etc. De mon point de vue euh ce que j'entends sur le pourquoi j'ai commencé l'ASMR, c'est souvent lié à un trait anxieux ou stressant. Donc voilà je sais plus si c'était par rapport à un stress lié à un oral ou à un rendez-vous que j'avais parce que vraiment je stresse pour tout et pour rien mais j'étais en full stress, je faisais limite une petite crise d'angoisse et je me suis maté une vidéo ASMR je sais plus du tout c'était laquelle exactement ou de qui quel thème etc. Mais ça m'a tellement détendu que en fait j'écoutais dans mes écouteurs la vidéo, et j'ai fait des exercices de respiration en même temps, j'inspirais j'expirais sur cinq secondes de temps et ça m'a fait déstresser d'un coup j'ai jamais reçu un déstress, hum comment je peux dire ça un déstress en genre quelques secondes bref c'était incroyable vraiment donc hum je pense à cette anecdote, mais c'était avant d'être

Stylo : créatrice de contenu. Donc c'est là que je me suis dit ça aide énormément parce que ça m'a déstressé en un claquement de doigts, ça m'a vraiment marqué. Alors j'ai une autre anecdote bah qui est toute récente. En l'espace d'une semaine hum j'ai vu, j'ai reçu des messages de personnes qui m'ont reconnu, pour quelqu'un qui est débutante, enfin parce que je me considère pas comme quelqu'un qui est intermédiaire ou autre. Pour moi c'est assez compliqué, même si je sais pas un jour, j'ai beaucoup beaucoup d'abonnés je me considérerais pas comme une pro parce que pour moi une pro c'est un grand mot quand même. Pour moi une pro tu peux le dire si tu pratiques du sport ou du moins euh des jeux vidéo et etc, que tu excelles dans des niveaux mais je trouve que l'ASMR on est tous, on est tous un peu pro parce qu'on sait manier le micro sans forcément faire des gros souffles dessus ou fin Voilà je trouve qu'on est tous un peu pro à notre manière mais euh en fait je m'en rends pas compte un peu que ça va vite avec les réseaux sociaux. Autant te dire que j'étais, je je suis un peu reconnue à certains moments. Ça me gêne beaucoup beaucoup parce que comme dis je suis quelqu'un de très stressée, et un peu timide, ça se voit peut-être pas, c'est aussi pour ça que j'aime bien être derrière la caméra et euh fin, surtout parler à une caméra que le vrai monde, hum mais en fait j'ai été reconnu il y a quelques jours. Hum j'étais avec des amies et notre pote nous avait réservé dans notre ville, une session de jeux, donc c'était un coup ils étaient tous trop cool et la fille elle vient elle dit, vous avez réservé à quel nom etc. Et après elle me regarde parce qu'on était cinq, et elle me dit mais toi tu fais de l'ASMR ? Et là ce fut le drame donc voilà, ensuite j'ai eu en message tout juste hier soir d'une personne sur Vinted où j'avais acheté des balles antistress qui m'a reconnu. Et en fait je lui avais dit dans son message que hum c'était un peu dommage de pas avoir eu un petit mot euh de remerciement par message Vinted en gros « bah merci beaucoup d'avoir acheté dans mon dans mon vide dressing » et hum mais j'ai dit qu'en revanche le paquet était trop bien emballé, y'avait des stickers et tout dedans fin j'ai jamais vu un paquet aussi bien emballé, aussi soigneusement fin c'était carrément un papier cadeau quoi pour un colis Vinted, trop cool. Et en fait elle m'a dit « si j'aurai pu savoir que vous étiez styloasmr je vous aurai mis un petit mot » et vraiment et elle m'a dit mais franchement j'adore ce que vous faites etc fin voilà donc déjà c'est parti de ça donc en genre 3 jours y'a eu ça et euh j'étais en live lundi dernier et lundi dernier en live, on m'a dit qu'on m'avait vu dans une certaine ville avec mon frère euh à côté de chez ma mamie euh ensuite on m'a dit qu'on m'a vu à un festival de son donc ça fait quand même quatre personnes en une semaine qui me reconnaît et bref du coup c'est une expérience qui me ça me ça me stresse un peu parce que déjà de base je ne sors pas tous les jours et là je suis en mode fais attention Stylo si tu dois faire un truc et tout même si je suis pas quelqu'un de bizarre et qui se fait remarquer mais en fait à tout moment tu te dis bah en fait je t'ai vu à tout moment. Voilà donc ça fait un peu bizarre de dire ça parce qu'on dirait que j'ai des milliards des milliards de fans ou d'abonnés je ne sais et voilà donc c'est aussi une expérience incroyable c'est cool parce que tu te dis en fait ça marche bien fin ça marche bien c'est c'est comment dire c'est véridique en fait et t'as et c'est fou. Donc voilà ces deux expériences qui sont pas pareilles parce qu'en fait on voit la différence entre quelqu'un de stressée avant de commencer l'ASMR au lycée et quelqu'un qui maintenant bon j'ai un petit travail à côté euh je travaille à mi-temps mais pour aussi essayer de subvenir à ce rêve qui est de vivre de l'ASMR hum et de de me dire que quelques années plus tard, je suis créatrice d'ASMR, que c'est à moi de déstresser les gens et je ne stresse plus maintenant fin je stresse aussi pour des petits trucs.

Océane : Écoutes-tu toi-même de l'ASMR, maintenant que tu en fais ?

Stylo : Au départ j'ai toujours écouté de l'ASMR avant de me coucher pour m'aider à dormir plus rapidement et sereinement. Depuis quelques années, j'écoute plus vraiment le soir car j'en ai plus l'utilité. Je me couche désormais rapidement et mon train de vie fait que le soir je n'ai plus trop le temps vu que je me lève très tôt le lendemain. En revanche j'ai découvert une passion depuis quelques temps je ne pense pas être la seule à le faire d'ailleurs mais j'adore écouter de l'ASMR avec mes écouteurs sur mon ordinateur tout en buvant mon thé en organisant ma semaine ou même en répondant à mes mails. Donc j'en écoute plus par besoin mais plus par plaisir finalement. Je trouve ce moment ultra chill et reposant. Alors en fait depuis que je fin c'est pas la première fois que j'entends ça venant d'ASMRArtistes, depuis que je me suis lancé dans l'ASMR déjà, j'en écoute beaucoup moins, enfin j'en écoute beaucoup moins le soir pour m'endormir parce que déjà j'ai plus besoin de ça, je me réveille très tôt le lendemain pour travailler, j'ai pas forcément aussi le temps et j'en écoute aussi surtout dans la journée mais en fait au fur et à mesure du temps que t'en écoutes, qu'après t'en fais un petit métier, etc, bah ça me déclenche plus ça me donne plus de frissons etc. Mais juste, j'apprécie ce moment comme je l'avais dit, j'apprécie d'écouter de l'ASMR en journée, en répondant à mes mails, en faisant mon mon planning de la semaine prochaine fin voilà en faisant même euh comment dire en étant sur des sites etc moi j'aime bien écouter ça en fond et c'est ce qui me c'est mon petit plaisir en fait de la semaine ou de la journée, d'ailleurs je vais faire ça juste après.

Océane : Je comprends. Peux-tu me donner le nom d'ASMRArtistes qui te déclenchent facilement ?

Stylo : Euh malheureusement je n'ai personne qui me déclenche après si je devais dire une personne que j'admire énormément c'est Vanukee j'adore ses vidéos j'adore son professionnalisme. J'avais dit qu'il y avait pas forcément de professionnalisme mais je parle de la comment dire de la douceur, de comment dire c'est quelque de très soignée fin elle change beaucoup d'ongles, de manucure sous chaque vidéo, elle a un fond très soigné, elle fait vraiment les choses bien. Je trouve que ça lui va très bien. J'allais dire ce rôle mais je trouve ça un peu bizarre. Ce métier parce qu'elle est très féérique, déjà physiquement, elle est très féérique très belle. Mais sinon j'ai personne qui me déclenche malheureusement. Après si je devais choisir même avant bah pareil je dirais peut-être Vanukee hum après aussi Alteanne ASMR fin quand même, les personnes assez connues dans le monde de l'ASMR, hum ça m'a toujours déclenché après j'ai jamais eu de frissons, j'en ai déjà eu peut-être quelques unes je me rappelle plus trop pour être honnête de la vidéo ou des personnes, mais euh mais euh voilà.

Océane : Ecoute-tu tes propres vidéos ?

Stylo : Oui j'écoute mes propres vidéos parce que j'ai pas le choix. En fait quand je fais le montage, je suis obligé d'écouter mes vidéos. Et euh en fait ce que je fais vu que je suis quelqu'un d'assez perfectionniste je réécoute encore une fois mes vidéos, pas que je suis superficielle ou je-ne-sais-quoi mais j'aime bien aussi revoir une fois que la vidéo elle est sur YouTube, pas quand elle sort, mais juste quand je la programme j'aime bien la re regarder pour voir si j'ai bien fait le montage, la qualité est bien si fin vraiment un petit visionnage de final mais sinon je ne regarde pas mes propres vidéos

Stylo : par exemple pour me relaxer ou autre après des fois, je me dis par exemple pour euh pour euh pour le mois d'octobre un exemple tout banal, je vais regarder ce que j'ai fait l'année dernière sur YouTube pour voir quelle vidéo je pourrais refaire, en une autre partie etc mais sinon ça ça reste ça s'arrête à là.

Océane : Lorsque tu fais de l'ASMR, est-ce que l'ASMR a un impact sur toi ?

Stylo : Je dirais que oui en fait, dès que je fais de l'ASMR alors je suis quelqu'un comme je l'ai dit de stressée, de timide, etc. Mais euh je me sens un peu moi-même. Fin on se sent toujours nous même quand on est soit seul, soit avec quelqu'un qu'on adore qu'on apprécie que ce soit sa meilleure amie ou sa mère, sûrement mais moi c'est mon copain ça va faire six ans qu'on est ensemble, ça passe trop vite. En tout cas on a passé les six ans ça c'est sûr. Et je me sens vraiment moi-même quand je suis avec lui, c'est important. Et je suis quelqu'un quand je suis avec lui, je suis fofolle. Je suis quelqu'un qui rigole assez fort qui parle assez fort parfois sans m'en rendre compte. C'est horrible horrible vraiment c'est horrible. J'ai l'impression d'être Michou pour le coup. Des fois j'ai des moments je suis hyperactive et quand je tourne une vidéo je suis dans une bulle en fait. Je suis dans une bulle de calme parce que j'ai de la chance du coup d'avoir une pièce ASMR depuis plus d'un an. Mon copain m'a dit prends cette pièce en guise de bureau et de tournage ASMR, j'ai vraiment de la chance d'avoir un copain adorable parce que lui joue au jeu vidéo il aurait aussi pu prendre cette pièce. Dès que je tourne, je suis là, je ferme la porte. Je sais pas comment expliquer, mais je suis zen. J'arrive pas à faire la petite folle. Je suis moi-même fin je suis une partie de moi-même, je suis zen et ça me fait du bien, aussi dans ma tête je me dis je relaxe du monde j'essaie de les endormir donc c'est aussi une mission que j'essaie d'accomplir chaque fois que je tourne des vidéos. Je prends aussi un exemple. Je me lève très tôt pour aller au travail. Je me lève à 4h40. 4 jours sur 7 je travaille et je finis à 10h donc je me dis voilà j'ai mon après-midi etc, je peux travailler à côté sur les réseaux sociaux, et voilà une fois je rentrais et j'étais trop fatigué et ça m'arrive de somnoler quand je fais des vidéos ASMR, ça m'est déjà arrivé. J'ai déjà hésité à mettre dans la description de mes vidéos que je m'étais endormi, pareil quand je fais du montage. Ça m'arrive des fois de couper le montage parce que ma voix m'a endormie.

Océane : Quelles émotions espèrent-tu susciter chez tes spectateurs avec tes vidéos ?

Stylo : Très très jolie question. J'espère déjà retranscrire le sommeil, hum la fatigue ça peut être que bon pour soi de s'endormir plus rapidement en regardant une vidéo, de la bienveillance, de la sécurité, d'être dans une bulle avec moi, c'est pour ça que j'aime bien tutoyer dans mes vidéos, je sais que je m'adresse à plus de 40.000 personnes parce que c'est c'est un peu mon taux d'abonnés euh sur YouTube. Je veux retranscrire ce sentiment de copain copain. Aussi peut être le smile.

Océane : Reçois-tu des commentaires négatifs sous tes vidéos ?

Stylo : Malheureusement oui et je pense que ça arrive à tout le monde. Peut-être pas quand tu débute mais à un moment donné malheureusement j'ai envie de dire il faut s'y attendre. Quand tu commences à avoir beaucoup d'abonnés, que tu commences à avoir beaucoup beaucoup beaucoup de

Stylo : vues. Moi ça m'est arrivé dans une vidéo où il y a eu plus d'un million de vues. J'ai aussi beaucoup de commentaires négatifs et ça malheureusement je ne peux pas y faire quelque chose même si je sais que je ne suis pas la seule et qu'il y a vraiment pire que moi. J'ai déjà reçu quelques petites insultes, c'était pas des insultes phénoménales c'est-à-dire que ça ne touchait pas, ni mon copain ni ma famille et ça franchement je touche du bois mais à certaines à certains grands créateurs ASMR ou non ASMR qui ont déjà vécu des expériences pires que ça soit physique ou autre et j'espère ne pas en arriver là. Alors je reçois peut-être un peu plus maintenant. Ça a toujours été des trucs en mode c'est nul. C'est vraiment le truc un peu enfantin parce qu'il y a beaucoup de mineurs qui regarde mes vidéos des enfants ça se voit quand je lis les commentaires. Il y a d'autres personnes où ça se voit que c'est un peu plus grand. C'est surtout avec une autre ASMR Artiste qui a fait la même un peu la même découverte, la même morale y'a quelques mois sur Instagram ou je ne sais plus. Et je me suis directement mise d'accord avec elle c'est que les shorts YouTube amènent beaucoup plus de haters que tes propres vidéos YouTube. C'est-à-dire que sur les shorts YouTube je sais pas mais c'est tellement plus référencé. Par exemple ça m'est arrivé de mettre un short en ligne, un short, je l'ai pas expliqué, mais c'est sur YouTube, c'est des courtes vidéos de une minute, tu peux pas faire plus d'une minute, c'est un peu dommage d'ailleurs, mais voilà c'est une minute, c'est rémunéré. C'est quelques centimes pas par vue du tout, ça dépend de pas mal de facteurs. Quand j'avais posté mon short justement j'avais eu six commentaires en mode c'est nul, euh arrête l'ASMR, des trucs comme ça et je sais pas on dirait des IA, des robots. C'est vraiment sur les short YouTube, je sais pas trop pourquoi mais en tout cas on s'est tous mis d'accord. Puis après sur TikTok aussi, j'en reçois beaucoup plus que sur YouTube. Parce que en fait YouTube les gens ne vont pas un peu se faire chier entre guillemets, ne vont pas s'embêter à chercher le nom et mettre un mauvais commentaire. Sur TikTok, c'est plus simple ils scrolent ils tombent sur la vidéo ils mettent un commentaire et hop ils rescrolent pour d'autres choses. Donc euh oui j'en reçois du coup.

Océane : As-tu remarqué une stigmatisation spécifique envers les créateurs d'ASMR ?

Stylo : Malheureusement oui, et ça depuis pas très longtemps, c'est-à-dire qu'en tout début de l'ASMR alors je sais pas exactement quand ça a réellement été créé mais je pense en 2008, 2010, je sais plus trop, euh j'avais déjà entendu dire que c'était y'a très très longtemps l'ASMR et au tout tout début bah forcément euh bah y'avait pas du tout de critiques, de choses qui sortaient un peu de son contexte, on va dire etc. Au fur et à mesure du temps c'est vrai que j'ai entendu beaucoup de personnes dénoncer certains certaines manières ou types de vidéos qui sont pour moi, et pour d'autres créateurs de contenu pas approprié pour l'ASMR donc euh oui j'en ai déjà entendu parler. Euh moi-même, ça m'est arrivé aussi de dénoncer et de faire des petites leçons de morale. Ça malheureusement on peut pas faire grand-chose, à part signaler la personne ou autre. Mais malheureusement malheureusement c'est pas possible de faire sauter une chaîne YouTube, parce que malheureusement, ce genre de choses augmente en vue.

Océane : Quels sont selon toi, les principaux préjugés ou stéréotypes associés à l'ASMR ?

Stylo : C'est malheureusement le sexe, voilà je pense qu'on est tous d'accord pour dire. Comme je le disais il y a fort longtemps dans l'ASMR, tu pouvais faire des bruits de bouche sans forcément qu'on lie ça à quelque chose de sexuel. L'ASMR c'est sexuel pour beaucoup de personnes malgré que tu fais des vidéos normales comme tout le monde. En fait il suffit juste que tu montres ta langue. Je prends l'exemple de justement quand je fais du mic licking c'est du léchage de micro j'en fais très rarement, j'ai toujours fais ça ce manière normale et même si c'est le genre de vidéo qui amène beaucoup de vue, voilà, j'ai toujours mis ma main quand je faisais ça, même si de base je m'habille pas de façon sexy ou autre, je m'habillais normal, je ne faisais pas de posture bizarre pour prévenir. J'ai pourtant beaucoup reçu des demandes cheloues. Lorsque je fais des roleplay pareil on m'a beaucoup demandé des roleplay dominatrices etc. C'est vrai que l'ASMR Davant me manque beaucoup. L'ASMR de 2015-2016 me manque beaucoup. Aujourd'hui on est beaucoup des gens chelous, y'a beaucoup de « ASMerde » et beaucoup de sexe malheureusement qui revient.

Océane : As-tu déjà hésité à parler du fait que tu es une créatrice ASMR en raison de la stigmatisation ?

Stylo : Non justement ça me permet de avoir confiance en moi et d'ailleurs elle a décuplée depuis que je suis sur internet.

Océane : Comment gères-tu les critiques ou la stigmatisation lié à ton travail ?

Stylo : Alors comme dit moi j'ai très très peu de critiques puisque je fais ça de manière normale. Je le prends pas forcément mal parce que les critiques que j'ai c'est « c'est nul, parle plus fort, on entend rien, articule ». Donc je gère le truc plutôt bien puisque voilà, moi j'ai pas de critique lié au sexe.

Océane : Comment le fait de créer du contenu ASMR a-t-il influencé tes relations personnelles ou professionnelles ?

Stylo : Bah elle l'a influencé, de façon je dirais quand même positive déjà parce que euh comme tu le sais euh et comme je j'avais dis en tout début c'est un peu grâce à mon frère euh qui me m'a fait connaître l'ASMR et mon copain entre partie aussi grâce à lui puisque c'est quand j'ai que quand on a commencé à vivre ensemble que quelques mois après je me suis fin quelques mois après presque un an après euh je me suis lancé euh aussi grâce à lui entre partie parce qu'il était là derrière moi, à me motiver à me mettre en confiance et actuellement il est toujours derrière moi, c'est même lui qui fait mes miniatures bah il est content donc forcément bah il adore la photo le fait de faire des miniatures sur Photoshop bah ça le il découvre de nouvelles choses aussi grâce à mes miniatures du coup et euh bah ça lui conviens parfaitement et c'est vrai que un peu le but ultime de notre couple, je dirais que ce serait de pouvoir travailler ensemble qu'il puisse être ma main droite ma main gauche je sais plus comment on dit mon bras droit et du coup ouais qu'il puisse être là tout ça il m'aide pour les mails il m'a fait une note avec pleins de plus de 150 mails marqués etc donc il est vraiment hyper investi. Donc ça fait que de d'augmenter notre amour notre confiance donc c'est très très positif euh pareil comme j'avais dit tout à l'heure euh j'ai une pièce dans l'appartement qui est consacré à moi il a toujours été pour. Donc ouais il est toujours derrière moi, après la relation avec ma famille par rapport à ça bah ça change rien fin voilà, euh mon frère toujours là. Bah par exemple mon frère il fait les badges de souscription aux abonnements

Stylo : YouTube. En gros c'est les abonnements sans engagement, on peut choisir plusieurs tarifs, moi j'ai choisi trois types d'abonnement euh et en fait euh tu peux donner des noms tu peux mettre des badges des petits dessins etc et à chaque fois que les personnes euh restent pendant plusieurs mois bah chaque mois le euh le dessin s'améliore et change fin bref. Et du coup en échange d'un abonnement euh ils ont plusieurs euh plusieurs comment dire truc un peu VIP euh c'est-à-dire je dois leur répondre euh en premier euh ils peuvent avoir accès aux vidéos en privé etc, en avant-première donc euh y'a pas mal de contrepartie et heureusement d'ailleurs parce que sinon je ne ferais pas payer pour rien donc euh c'est très très cool. Et mon frère il a investi il adore le dessin donc euh du coup il fait avec plaisir mes petits badges et tout donc voilà euh c'est, on va dire que mon entourage travaille un peu pour moi gratos finalement mais voilà ils sont très contents. Et pareil fin les parents à mon copain sont hyper investis aussi hum voilà. Je leur dis un peu les petites nouveautés tout ça les collaborations puis forcément j'ai des collaborations de temps en temps payantes ou gratuites euh par exemple, je suis hyper honorée de pouvoir recevoir un bureau pour mon mec du coup euh un bureau qui coûte de base 500 € et que je reçois gratuitement en échange d'une pub fin y'a pas mal de choses de points positifs dans tout ça, c'est assez cool et peut-être le point négatif aussi de me dire que je rentre dans le milieu donc un peu le milieu business réseaux sociaux donc va falloir être stratégique va falloir essayer de négocier va falloir gérer un son stress etc parce que bah j'ai été déçue de plusieurs marques, plusieurs marques qui m'ont qui m'ont un peu fais prendre pour une bête donc euh y'a aussi les backgrounds. Les choses un peu négatives dans dans le professionnel du coup euh dans le personnel tout va bien mais c'est plus le professionnel où pareil je suis obligée des fois de mettre une petite barrière de stress, des objectifs etc pour essayer d'améliorer mon contenu parce que bah d'autres ASMR Artistes améliorent donc toi, tu vois à côté tu te sens un peu petit, donc tu te dis bah j'aimerais bien aussi améliorer ça tu vois. Donc c'est aussi un tout un un cercle peut-être un peu vicieux. Moi je le vois des deux manières parce que je m'oblige pas à acheter des choses, je m'oblige pas à faire des choses etc pour plaire pour l'argent ou pour amener plus de monde de toute manière, moi je l'ai toujours dit hum je ne cherche pas à avoir 1 million d'abonnés, euh parce que je je la célébrité tout ça, ça m'intéresse pas du tout. Moi je vais faire mon truc de mon côté je veux je veux forcément, je veux gagner un minimum ma vie euh par rapport à ça mais de là à être reconnu ou autre c'est vraiment pas le but final. En tout cas pour moi. Donc je dirai que hum c'est beaucoup plus de positif, mais quand on creuse bien on voit que le monde euh du milieu professionnel de tout ça c'est pas forcément facile, voilà on a beaucoup de choses à déclarer, beaucoup plus que je n'avais pas avant quand je faisais un travail, nous, les salariés ont déclaré rien fin on arrose un pot bien évidemment mais moi voilà j'ai j'ai une petite entreprise maintenant, donc j'ai des choses à déclarer, les dons PayPal, les vidéos persos, c'est pas de l'argent que je gagne et que mets en poche, il faut que je les déclare donc forcément je perds aussi quelque chose hum je perds je sais pas je crois 5 %, je sais plus combien 5-8 %, c'est quand même quelque chose et euh je ne gagne pas tout dans la poche et hum et voilà ça fait parti du monde professionnel du monde de l'auto-entrepreneuriat et euh et voilà mais moi je je le vis plutôt bien tout ça, après c'est vrai que y'a des petits down de temps en temps mais ça fait partie du milieu hum les déceptions tout ça mais hum faut aller de l'avant et et voilà.

Océane : Penses-tu que la perception du public vis-à-vis de l'ASMR affecte ta popularité, ou ta croissance en tant qu'artiste ?

Stylo : Je pense que non puisque j'ai toujours été honnête puis pour ce qui est des vidéos banalisées j'ai tenté de remettre les gens à leur place etc.

Océane : Comment penses-tu que la communauté ASMR va évoluer dans les années à venir ?

Stylo : Pour être honnête, ça me fait peur, avec toutes les personnes qui commencent à s'y mettre, et commence à faire leur pub de façon libre, avec une aisance phénoménale. Ouais, j'ai peur, parce qu'à chaque fois je tombe sur, entre des influenceurs et des personnalités qui mettent l'ASMR en avant pour promouvoir des marques ils sont rémunérés alors qu'il n'y a aucun ASMR dedans, c'est plus pour se moquer, j'ai l'impression. Et d'autres personnes qui veulent juste des vues, la fame et se montrer un peu dénudé, ils ont compris un peu le marché, la stratégie dans leur tête qui n'a jamais existé parce que bon voilà. Mais c'est vrai que moi je préférerais l'ASMR d'avant, même si c'était pas très connu, ça a toujours été la bienveillance. Là, ça se dégrade à cause de ces personnes-là. Et ouais même si le côté positif maintenant c'est qu'il y a beaucoup plus de monde de fil en aiguille qui écoute de l'ASMR, le connaisse, le nombre d'interviews sur lesquels je tombe, je sais pas si c'est Konbini, c'est un truc comme ça, y'a même des personnalités publiques maintenant qui en parlent, ça commence à être un peu plus démocratisé donc ça c'est le top mais dit démocratisé dit connu bah forcément y'a des bad buzz, des côtés négatifs qui doit être et c'est dommage.

Océane : Que suggères-tu pour réduire la stigmatisation de l'ASMR dans la société, pour que l'ASMR soit mieux compris, et accepté par le grand public ?

Stylo : Il faut que YouTube dès qu'il y a un string, un bout de soutif bannisse. Je pense qu'on ne devrait pas appeler l'ASMR pour les personnes qui se dénudent, qui font des choses un peu vulgaires, c'est une autre catégorie. Ça n'a rien à voir avec de l'ASMR. Plus d'émission peut être de reportages parce que l'émission qu'il y a eu, il y a plusieurs mois sur C8 qui s'appelle « Chut » euh bah déjà y a beaucoup de points négatifs. Bah déjà moi je suis pas pour la chaîne C8 fin par rapport à la politique etc. Mais c'est surtout que c'est passé à des heures très tardives où tout le monde dort en fait, c'est passé alors de base je crois que c'était minuit alors ça allait, c'est l'heure où les gens commencent un peu à s'endormir et vaquent à quelque chose pour les aider mais après on est passé à 3-4h heures du mat ce qui est beaucoup trop tard, donc ils perdent de l'audimat donc du coup l'ASMR est mis de côté. Maintenant c'est plus seulement le soir l'ASMR donc pourquoi pas faire des reportages pour la sieste. Océane, merci beaucoup, c'est un peu ma première interview fin ma première interview à l'oral du coup, j'espère que mes réponses ont été compréhensibles et merci de m'avoir accordé ce temps, j'ai trop kiffée.

Océane : Merci à toi, surtout stylo pour avoir accepté de participer à l'élaboration de mon mémoire sur l'ASMR et pour toutes ces magnifiques réponses. À très bientôt j'espère.

Stylo : À bientôt.

ANNEXE 1 : RETRANSCRIPTION D'ENTRETIEN (7)

Catégorie de la participante : ASMRArtiste depuis 3 ans.

Nom : Ewen ASMR.

Âge : 21 ans.

Date de l'entretien : 22 août 2024.

Heure de l'entretien : 15h30.

Lieu : Insta.

Ewen : Donc je m'appelle Ewen aussi connu sous le nom d'Ewen ASMR sur euh YouTube je fais du contenu depuis euh alors sur YouTube en ASMR ça va faire presque 3 ans euh ouais ça fait bizarre de dire ça ça va faire presque trois ans et sinon je fais du contenu sur euh donc, sur YouTube depuis neuf ans je crois quasiment et euh et sur internet depuis plus de 15 ans j'ai posté mes premières vidéos sur Dailymotion y'a presque 15 ans je crois.

Océane : Bonjour Ewen ASMR, merci d'avoir accepté de participer à l'élaboration de mon mémoire sur l'ASMR. 3 ans déjà c'est pas mal. Comment avez-vous découvert l'ASMR ?

Ewen : C'est pas mal, ça va me permettre de de revenir euh dans les souvenirs, je pourrai pas te dire exactement quand ni comment j'ai découvert l'ASMR, je crois que j'en avais entendu parler il y a un moment de cela déjà euh et euuh et il me semble que la première vidéo où je me suis dit bon, je vais essayer de me mettre vraiment vraiment à écouter de l'ASMR fin je vais je vais essayer je vais me mettre devant une vidéo ASMR et voir ce que ça donne, ça devait être la vidéo de Sardoche, je crois qu'il était avec Roxane ASMR à ce moment-là donc ça doit faire 5-6 ans ouais ça doit faire 5-6 ans parce que je devais écouter depuis 2-3 ans de l'ASMR avant de de commencer.

Océane : Quelle a été votre première réaction en découvrant l'ASMR ?

Ewen : Je crois que ma première réaction euh quand j'ai écouté de l'ASMR donc bien avant d'écouter cette vidéo de Sardoche euh bah j'avais pas vraiment écouté du coup de l'ASMR fin du coup ma première réaction face au phénomène ASMR j'étais un peu distant et j'avais pas vraiment d'avis j'étais ça m'intéressais pas forcément et du coup j'avais pas creusé mais la première fois que j'ai écouté cette vidéo donc de Sardoche euh je suis tombé amoureux du truc genre j'ai adoré vraiment. C'est c'est pas venu tout de suite euh le fait que j'en j'en fasse mais euh vraiment j'ai adoré tout de suite j'ai trouvé ça incroyable.

Océane : Qu'est-ce qui vous a poussé à devenir un ASMRArtiste ?

Ewen : Qu'est-ce qui m'a poussé à devenir euh ASMRArtiste ? Hum déjà faut savoir que je je faisais déjà du contenu sur YouTube eeeet je savais pas trop je trouvais pas trop ma voix on va dire donc le sujet euh le contenu mais ce que j'aimais beaucoup, c'est tout l'univers de YouTube c'est-à-dire entre avoir une idée de vidéo jusqu'à la poster. Et après analyser les statistiques,

etc. Et donc c'est un peu tout le processus aussi que j'aime entre les deux. C'est c'est c'est la création aussi bien artistiquement que techniquement. Euh qui apporte d'avoir un joli son une jolie image etc et l'ASMR réunissait tout ça. Et euh et donc euh je crée du contenu déjà avant et c'est donc la le décès de d'une créatrice de contenu qui s'appelle S'amuse ASMR euh qui est décédée d'un cancer que je suivais énormément qui m'a donné envie vraiment de de de créer du contenu ASMR.

Océane : Quel type de contenu ASMR aimez-vous créer et pourquoi ?

Ewen : Quel type de contenu ASMR j'aime euh créer et pourquoi c'est une bonne question ça. Je crois que j'ai pas un type préféré huum ce que j'aime beaucoup c'est euh le fait de créer quelque chose déjà de nouveau donc euh comme le concept déjà que j'ai inventé la compression de micro, la modulation de voix donc essayer de prendre des concepts qui existent déjà et d'aller pousser euh plus loin je trouve que ça pousse à à vraiment une créativité au-delà de l'aspect technique justement hum voir même encore plus encore plus complet c'est d'utiliser cet aspect technique et voir jusqu'où on peut amener cet aspect technique hum et ça je trouve que c'est un trait artistique qui est hyper intéressant donc euh ouais ce que j'aime beaucoup c'est euh c'est faire de la compression de micro euh j'aime beaucoup le l'intense hum parler très proche des micros voilà et aussi les vidéos réflexions j'aime bien faire j'aime bien partager mes réflexions qui sont parfois qui n'ont pas de sens mais j'aime beaucoup.

Océane : Pouvez-vous me décrire une expérience personnelle liée à l'ASMR qui vous a particulièrement marqué ?

Ewen : Une expérience personnelle euh liée à l'ASMR écoute j'en ai pas euh je vais être honnête j'ai pas de d'expérience particulière mais je crois que en fait l'ASMR m'a aidée quotidien en fait c'est-à-dire que je vois les choses vraiment différemment depuis que je crée du contenu depuis que je m'intéresse beaucoup plus à ce à ce domaine euh ça touche beaucoup aux détails dans la vie de tous les jours à à la remise en question, je me mets régulièrement en question euh dans les points négatifs qui peuvent être désagréables pour les autres et je crois que l'ASMR ça ouvre ça et je crois que ça c'est une expérience personnelle aussi qui est liée à l'ASMR finalement alors c'est pas directement lié aux aux frissons qu'on peut avoir la détente qu'on peut avoir mais euh mais je crois que en tant que créateur de contenu je trouve que c'est un truc qui qui m'a touché énormément et qui m'aide au quotidien.

Océane : Ecoutez-vous vous-même de l'ASMR maintenant que vous en faites ?

Ewen : Oui, j'écoute de l'ASMR, euh je consomme du contenu qui a pour but de déclencher l'ASMR euh ce qui est cool c'est que je consomme un peu plusieurs types de contenu, j'aime bien les contenus assez fast alors pas trop trop fast pas trop trop rapide, mais relativement rapide pour déclencher justement ce frisson je trouve que quand y a pour moi ça fonctionne en tout cas le visuel rapide.

Océane : Pouvez-vous me donner le nom d'ASMRArtistes qui vous déclenche facilement ?

Ewen : J'aime beaucoup euh en termes de créateurs de contenu bah en fait j'en écoute beaucoup j'aime beaucoup Kali ASMR, j'aime beaucoup ASMINOTAURE, euh ASMINOTAURE qui est un peu mon modèle je pense dans les créations de contenu mais j'aime beaucoup aussi son son ASMR, Kali je la trouve très reposante, très sincère et puis après, j'en écoute plein d'autres hein euh certains d'ailleurs que j'ai eu l'occasion de rencontrer ce qui est incroyable.

Océane : Ecoutez-vous vos propres vidéos ?

Ewen : Alors je n'écoute pas mes propres vidéos, enfin forcément j'écoute mes propres vidéos pour faire le montage mais euh mais sinon pour me relaxer ou quoi j'écoute pas mes propres vidéos il y a de temps en temps où je les re-regarde, je regarde quelques passages pour euh voir ce que ça donne ce que ce que les gens aiment en particulier mais je regarde pas mes vidéos pour me détendre en tout cas.

Océane : Lorsque vous faites de l'ASMR, est-ce que l'ASMR a un impact sur vous ?

Ewen : Quand je fais de l'ASMR écoute oui ça a un impact. Aussi étonnant que cela puisse paraître, nan je sais pas si si tu consommes un peu mon contenu, mais de temps en temps je baille pas mal euh dans les vidéos et je pense qu'en fait ça impacte réellement, c'est-à-dire que le fait de prendre le temps de boire, un coup de respirer de se détendre, de relâcher les muscles etc je pense que ça me détend réellement, ça a réellement un impact. alors j'ai pas ressenti de frissons si peut-être déjà peut-être ressenti des frissons en faisant des des vidéos, mais oui ça m'impacte du coup.

Océane : Quelles émotions espérez-vous susciter chez vos spectateurs avec vos vidéos ?

Ewen : C'est une très bonne question ça. Mon objectif c'est pas forcément de faire exprimer, en fait c'est même plutôt l'inverse alors ça va peut-être paraître bizarre mais euh mon objectif, c'est justement de faire en sorte que les gens euh stoppent leur leur système émotionnel pour un temps le temps de la vidéo et qu'ils se concentrent vraiment sur soit sur le son de ma voix soit sur les déclencheurs que je propose et le but, c'est justement de ne pas susciter d'émotion pendant la vidéo hum ou alors c'est voulu et le but c'est de changer les émotions négatives en émotions positives et donc de passer je sais pas de la peur ou de l'angoisse à la joie, à l'optimisme etc donc c'est plutôt dans le sens là.

Océane : Recevez-vous des commentaires négatifs sous vos vidéos ?

Ewen : Oui, ça m'arrive de recevoir des commentaires négatifs euh très peu honnêtement très très peu donc ça c'est plutôt cool c'est c'est même un gros point positif je pense euh c'est vrai que dans le milieu de l'ASMR il y a peu de commentaires négatifs. Mais quand il y a quelques quelques trucs qui dérangent quand il y a des choses qui dérangent certaines personnes et ben ces dernières, n'hésitent pas parfois à à spécifier donc voilà ça arrive de recevoir des commentaires négatifs mais purement négatifs purement haineux comme euh je sais certains recevoir dans d'autres

domaines euh ça m'arrive pas ou peu ou très très peu donc euh voilà, je trouve que c'est un gros point positif aussi de la communauté ASMR c'est qu'elle est très réceptive et finalement très peu haineuse en fait. Les gens qui n'aiment pas n'écoutent pas en fait tout simplement et n'ont pas envie de perdre du temps avec ça.

Océane : Avez-vous remarqué une stigmatisation spécifique envers les créateurs d'ASMR ?

Ewen : Une stigmatisation hum spécifique envers les créateurs de contenu les créateurs d'ASMR huum c'est une bonne question euh je dirai que je dirai que des des gros préjugés ou stéréotypes notamment chez bah c'est que créer de l'ASMR crée du contenu pardon c'est surtout pour euh des artistes féminins c'est beaucoup ça en fait en tout cas la majorité déjà sont féminines sont féminines euh la majorité sont des femmes et euh et donc quand on parle de l'ASMR quand on dit qu'on fait de l'ASMR qu'on chuchote dans des micros pour détendre les gens on peut peut-être avoir des préjugés de ah oui soit tu es tu es une femme soit tu es, je sais pas homosexuel. Voilà pour certains ça peut déterminer de cette orientation. Alors personnellement j'ai pas eu de j'ai pas eu de de comment dire de de personnes me disant ah oui, ça veut dire que tu es homosexuel ou je ne sais pas quoi j'ai pas eu ça mais c'est vrai que des fois on ressent un peu cette chose là de ah ouais ok tu fais des choses un peu bizarres ou ouais ou donc ça c'est surtout au niveau au niveau du sexe des choses plutôt de ouais, tu fais des choses un peu bizarres j'en sais rien. Est-ce que tu vends des trucs photo vidéo des trucs chelou nan des trucs comme ça quoi. C'est souvent ça les préjugés puisque ça touche souvent je pense à l'intime fin on dit qu'on fin en fait on chuchote dans les oreilles des gens donc c'est vrai que hors contexte ça peut paraître un petit peu déplacé et bizarre euh et étrange mais mais voilà c'est les préjugés globalement qui a fin moi j'en ai pas entendu beaucoup d'autres fin ça me dit rien en tout cas. Au final c'est intéressant, parce que je dis ça par rapport aux hommes, mais je pense que les femmes se prennent encore plus de critiques. C'est-à-dire que le le un des problèmes aussi c'est que euh le contenu ASMR sur Internet est beaucoup sexualisé beaucoup beaucoup, beaucoup trop ce qui fait que quand y'a des femmes, qui essayent de faire du contenu qui a rien de sexualisant euh oui qui ne qui n'utilisent pas ce genre de choses ou je te donne des exemples mais des décolletés ou des trucs comme ça c'est assez parlant moi hum bah c'est vrai que qu'elles peuvent prendre des remarques parfois qui sont très déplacées donc voilà je pourrai pas dire parce que c'est pas mon cas mais à mon avis de ce que je vois, et de ce que j'ai entendu bah y a des femmes qui se prennent des commentaires, vraiment pas sympa et il y a beaucoup de préjugés à ce niveau-là.

Océane : Avez-vous déjà hésité à parler du fait que vous êtes un créateur ASMR, en raison de la stigmatisation ?

Ewen : C'est une très bonne question, franchement des très très bonnes questions qui me permet aussi à moi de me les poser hum j'ai pas au début j'hésitais je crois au début, il me semble au début je devais hésiter à dire que j'étais créateur de contenu ASMR euhhh peut-être aussi parce que j'avais une plus petite communauté, j'en avais peut-être honte, je sais pas si j'avais honte, ou j'avais honte de chuchoter devant des micros et euh mais c'est parti assez vite, je pense que quand j'ai créé pas mal de contenus avant de

faire de l'ASMR, euh c'est là aussi où j'avais honte. J'avais honte de dire, que je faisais que je faisais sur des jeux vidéo avant du contenu mais maintenant j'ai plus honte j'ai plus honte. J'hésite plus à le dire parce que je m'en fiche de ce que les gens pensent, si les gens pensent j'en sais rien que je suis homosexuel, à cause de ça ben grand bien leur face. Fin c'est pas grave bien leur face, mais ça me fait ni chaud ni froid. Fin j'essaye en tout cas de passer au-dessus de ça.

Océane : Comment gérez-vous les critiques ou la stigmatisation liées à votre travail ?

Ewen : Bah moi j'ai pas été beaucoup critiqué en fait euh on m'a pas beaucoup, on m'a pas beaucoup stigmatisé, on m'a pas beaucoup, je sais pas comment dire, comme je te le disais, j'ai reçu très peu de commentaires en fait, négatifs ou lié à des préjugés euh donc euh moi je gère bien, je gère bien tout ça, euh ça va, puisque je pense que j'ai pas été victime de tout ça aussi, donc voilà c'est positif. Je suis très content donc j'en profite.

Océane : Comment le fait de créer du contenu ASMR a-t-il influencé vos relations personnelles ou professionnelles ?

Ewen : Euh bah déjà déjà dans le professionnel ce qui est bien j'ai pu rencontrer des gens qui aussi crée du contenu ASMR ça je trouve ça incroyable vraiment, euh c'est des gens que je suivais pour la plupart avant de créer du contenu ASMR, et j'ai pu les rencontrer dans la vraie vie, discuter avec eux, voire créer du contenu. Tu as peut-être vu passer un featuring avec Paris ASMR, Florian et un featuring avec ASMINOTAURE. Donc c'est des gens que j'ai pu rencontrer dans la vraie vie et c'est quelque chose que je trouve incroyable d'un point de vue professionnel. Euh c'est aussi des gens sur qui je sais que je peux compter. Si j'ai la moindre question, j'hésite surtout pas, euh que j'essaye de revoir aussi avec qui ça se passe super bien. Moi j'ai trouvé que l'ASMR m'a apporté énormément énormément à ce niveau là. Alors, après, professionnellement parlant, je cherche à devenir musicien professionnel. L'ASMR ça m'a permis de rencontrer, donc il y a une personne qui me suivait qui est flûtiste au Cenecem de Paris, donc là où j'ai envie d'étudier au conservatoire national hum et donc j'ai pu la rencontrer, on a pu visiter le la file harmonie de Paris donc c'était c'était franchement très cool, ça m'a permis de faire des rencontres et j'adore en fait. C'est assez fou de se dire que commencer dans sa chambre à faire de l'ASMR euh permet de rencontrer des gens comme ça qui, alors soit des gens comme elles qui n'ont rien à voir avec l'ASMR soit des créateurs créatrices de contenu qui ont pour certains des centaines de milliers d'abonnés euh et bah qu'au final on aille discuter avec eux comme des personnes normales parce qu'on est des personnes normales finalement donc moi j'ai trouvé ça assez exceptionnel. Et d'un point de vue personnel, je ressens pas d'intérêt alors peut-être parce que pour l'instant j'ai pas encore une communauté très grande.

Océane : Pensez-vous que la perception du public vis-à-vis de l'ASMR affecte votre popularité ou votre croissance en tant qu'artiste ?

Ewen : Alors, cette question est hyper intéressante. Ça a forcément un impact. Aujourd'hui, je pense que dans tout type d'art, dès qu'on veut le monétiser. Ça a forcément un impact, parce qu'aujourd'hui l'objectif c'est forcément d'en vivre. Donc il y a toujours un aspect financier, et dès qu'on

prend un aspect financier il faut s'adapter aux personnes en face de soi. Donc je peux pas uniquement me dire, je fais ce que je veux. Je réfléchis pas du tout à ce qui pourrait marcher. puisque de toute façon ce qui compte c'est le côté artistique nan. Et pour moi, c'est aussi ça qui fait la beauté de l'ASMR, de la création de contenu sur les réseaux, c'est que on doit s'adapter aussi. Et d'ailleurs c'est ça que j'adore dans l'ambivalence de YouTube. C'est qu'on doit être capable à la fois de suivre un petit peu les codes. Les tendances qui fonctionnent sur le moment et à la fois quand même il faut pas oublier qu'on reste des personnages uniques et que le but c'est aussi de faire ressortir sa propre vision artistique. Donc sur la popularité oui forcément je pense que ça fait grandir en tant qu'artiste que d'avoir une sorte de pression est-ce que ça va marcher ou pas ?

Océane : Comment pensez-vous que la communauté ASMR va évoluer dans les années à venir ?

Ewen : Ça, c'est une très bonne question. J'aimerais beaucoup te répondre te dire ça va être comme si comme ça mais la réalité c'est que j'en ai aucune idée. En fait le problème c'est que ça dépend aussi beaucoup de YouTube d'Internet. Est-ce que YouTube décide de mettre en avant ce type de contenu ou pas ? Est-ce que ça va s'effondrer ? Tout ce qui est autour d'Internet aussi est-ce que les gens vont aller de plus en plus sur Internet ? Honnêtement je sais pas ça. Mais quand même, je pense que l'ASMR restera maintenant qu'on connaît ce terme, cet univers, je pense que ça restera d'une manière ou d'une autre en fait. Si c'est pas sur YouTube ou sur Internet bah ça sera dans d'autres voies. Je dis n'importe quoi si demain y'a que la radio, je pense pas, mais si jamais je pense qu'il y aura une radio spéciale ASMR qui diffusera bah de l'ASMR. Je sais pas comment ça va évoluer, mais je suis sûre que ça évoluera forcément en bien. Pour l'ASMR et pour l'humain en général, parce que l'ASMR pour moi c'est pas uniquement de permettre à des gens de s'endormir, c'est aussi de permettre d'aller mieux au quotidien et je suis aussi content de permettre à des gens qui sont un petit peu trop sur les réseaux sociaux euh de les lâcher, un petit peu de temps en temps, et de dire ok là j'écoute ma vidéo ASMR et ensuite je vais dormir j'essaye de passer moins de temps sur Internet, j'essaye de passer moins de temps sur les écrans.

Océane : Que suggériez-vous pour réduire la stigmatisation de l'ASMR dans la société, pour que l'ASMR soit mieux compris et accepté par le grand public ?

Ewen : Encore une fois une très bonne question très intéressante. Je sais pas si l'ASMR peut être grand public honnêtement, je sais pas si c'est possible, j'aimerais me dire que c'est le cas parce que je pense que ça peut aider tout le monde sincèrement. Ce qui peut être bien développé, c'est d'être capable d'aller parler à des gros créateurs de contenu. Faire des vidéos avec des plus gros créateurs contenu grand public pour toucher une plus grande audience parler assez gros créateur, réussir à leur montrer ce qui est réellement l'ASMR. La télévision. Je ne sais pas si c'est vraiment adéquat. En fait j'ai plutôt l'impression que la télévision et la radio aujourd'hui je cherche plutôt à prouver leurs préjugés. Plus qu'à essayer de déconstruire ça et de montrer ce que c'est vraiment.

Océane : Merci Ewen pour ton temps et toutes ces réponses très intéressantes. Au revoir.

Ewen : Merci à toi. Au revoir.

ANNEXE 1 : RETRANSCRIPTION D'ENTRETIEN (8)

Catégorie de la participante : ASMR Artiste depuis 2 mois.

Prénom : DoudAsmr.

Âge : ???

Date de l'entretien : 23 août 2024.

Heure de l'entretien : 6h.

Lieu : Insta.

Océane : Bonjour DoudASMR, merci d'avoir accepté de participer à l'élaboration de mon mémoire sur l'ASMR.

Doud : Bonjour Océane, bah de rien ça me fais plaisir de répondre à tes questions.

Océane : Contente que ça te fasses plaisir. Comment as-tu découvert l'ASMR?

Doud : Alors comment j'ai découvert l'ASMR ? Bah en fait un jour j'étais, je me suis perdu sur YouTube, et puis j'ai vu une vidéo d'une fille je sais plus le nom qui se maquillait en chuchotant et en faisant des petits bruits avec son maquillage et je me disais " qu'est-ce qu'elle fait ?" Et euh et en fait en même temps, ça me détendait. Je connaissais pas du tout parce que c'était il y a au moins 7-8 ans, donc du coup c'était pas du tout à la mode.

Océane : Ah oui ça remonte. Quelle a été ta première réaction en découvrant l'ASMR ?

Doud : ma première réaction ça a été je me suis dit " bah qu'est-ce qu'elle fait c'est bizarre" et en même temps ça me détendait. Du coup je me suis un petit peu penché sur le sujet, je suis allé voir un peu des autres vidéos d'autres filles fin d'ASMRArtistes et puis au final depuis ce jour là j'ai pas arrêté l'ASMR j'en écoute tous les soirs pour euh pour m'endormir.

Océane : Trop bien. Qu'est-ce qui t'a poussé à devenir une ASMRArtiste?

Doud : Bah franchement en fait euh j'ai toujours aimé euh tapoter sur des objets tout ça fin j'ai toujours bien aimé du coup je me suis dit pourquoi pas faire une chaîne ASMR puis quand je voyais les autres ASMRArtistes bah ça ça me donnais envie de faire pareil du coup bah je me suis dit bah pourquoi pas essayer. J'ai mis longtemps avant de me lancer parce que j'avais peur du jugement des autres tout ça. Et finalement ben je me suis lancé. Et je suis très heureuse de de ce que je fais.

Océane : C'est bien que t'es osé te lancer. Quel type de contenu ASMR aimes-tu créer et pourquoi ?

Doud : Bah franchement un peu tout hein, moi euh j'aime tout après ce que je préfère c'est les m les vidéos multi déclencheurs, ça franchement j'aime bien.

Océane : D'accord. Peux-tu décrire une expérience personnelle liée à l'ASMR qui t'a particulièrement marqué ?

Doud : Bah l'expérience que j'ai eu en ASMR, bah c'est pas fou mais j'ai eu des frissons je me suis dit ah oui quand même ça détend vachement, je me suis dit pourquoi ça me fait des frissons.

Océane : Effectivement, c'est toujours surprenant. Écoutes-tu de l'ASMR maintenant que t'en fais ?

Doud : oui, j'en écoute, mais quand même, depuis que je me suis lancée fin depuis que je fais des vidéos ASMR, j'en écoute peut-être un petit moins parce qu'après je trouve que ma vie se résume à ASMR ASMR ASMR vu que j'en fais presque tous les jours, je j'essaie de faire des vidéos tout ça. Et puis même vu que ça fait huit ans que j'en écoute bah ça me fait plus les mêmes sensations, ça me fait plus les mêmes frissons, fin il faut que, il faut bien trouver les ASMRArtistes qui me correspondent quoi. Et celle qui peut m'endormir fin celle qui peut m'endormir le plus vite c'est KaliASMR. Et ya aussi TomASMR le copain d'Alteanne que j'adore son chuchotement pis ses micros ils sont de très bonne qualité et franchement ça m'endort direct aussi, fin TomASMR m'endort direct aussi. J'aime aussi beaucoup les premières vidéos. quand les gens ils se lancent dans l'ASMR. Je trouve que ça détend vachement puisque c'est pas des professionnels. Moi ça me détend beaucoup, je sais pas si c'est le cas pour tout le monde.

Océane : Effectivement, je comprends que vous ayez à un moment donné besoin de penser à autre chose. Kali est géniale, Tom aussi effectivement. J'ai effectivement beaucoup entendu parler du fait que les ASMR entrant tout juste dans le domaine sont plus relaxant. Je fais d'ailleurs partie des personnes qui pensent la même chose. Écoutes-tu tes propres vidéos ?

Doud : alors au début que j'ai commencé, oui je les écoutais parce que j'aimais bien voir ce que ça donnait, la vidéo entière, entièrement fini tout ça, et je me suis déjà même endormie sur ma propre vidéo. Mais maintenant c'est vrai que je les écoute euh fin j'en écoute une fois mais c'est tout quoi. Puis je l'écoute pas jusqu'à la fin j'écoute le début vite fait pis après ça me ça me ça m'énerve un peu de me voir à la caméra fin sur mon téléphone, je sais pas comment dire.

Océane : j'adore, c'est la première fois que j'entends une artiste qui s'est endormie sur sa propre vidéo. C'est incroyable. Je comprends totalement le fait que tu n'arrives pas à te voir à la caméra, c'est très récurrent. Lorsque tu fais de l'ASMR, est-ce que l'ASMR a un impact sur toi ?

Doud : alors, oui, ça arrive à me détendre, à me fatiguer un peu quand je tourne des longues vidéos tout ça, ça arrive à me détendre à me détendre, pis j'aime bien quand j'ai reçu mes micros en fait et que j'ai commencé à faire des petits bruits des petits trucs et bah ça fait pas pareil que quand c'est nous qui le font et euh une vidéo qu'on écoute sur YouTube quoi.

Océane : D'accord, c'est génial ça. Quelles émotions espères-tu susciter chez tes spectateurs avec tes vidéos ?

À titre d'information, bien que DoudASMR ne m'ait pas fourni toutes les réponses attendues, certaines d'entre elles étaient suffisamment intéressantes pour que je les inclue tout de même dans ma rédaction.

ANNEXE 1 : RETRANSCRIPTION D'ENTRETIEN (9)

Catégorie de la participante : Consommatrice d'ASMR depuis 2 ans.

Prénom : Abigaël.

Âge : 23 ans.

Date de l'entretien : 23 août 2024.

Heure de l'entretien : 18H.

Lieu : Insta.

Océane : Bonjour Abigaël, merci d'avoir accepté de participer à l'élaboration de mon mémoire sur l'ASMR.

Abigaël : Bonjour Océane, c'est un grand plaisir de participer à l'élaboration de ton mémoire sur l'ASMR.

Océane : Contente que tu sois heureuse. Comment as-tu découvert l'ASMR?

Abigaël : Alors moi j'ai découvert l'ASMR quand j'étais au lycée, en 2016/2017 grâce à une amie euhhhh qui m'avait fait écouter un ASMR Artiste américain, je me rappelle plus le nom euuh après j'en avais découvert un français que j'écoute toujours où je m'étais abonnée.

Océane : Ah oui ça fait un moment déjà. Quelle a été votre première réaction en découvrant l'ASMR?

Abigaël : Ma première réaction euh je me souviens plus très bien mais euuh je crois que j'ai pas eu vraiment de réaction j'ai bien aimé mais je me suis pas attardée c'est plus tard que j'ai repris. Y'a peut-être 1 an ou 2 ans.

Océane : Ah oui d'accord, vous avez fait un break aha. À quelle fréquence regardez-vous ou écoutez-vous du contenu ASMR?

Abigaël : Alors jeee regarde et écoute de l'ASMR tous les soirs euhhh tous les soirs pour m'endormir euuh ou même dans les transports ou fin quand je suis chez moi j'aime beaucoup en écouter ou en regarder hum donc c'est vraiment tous les jours.

Océane : Intéressant, à travers quelle plateforme ?

Abigaël : Euhhhh je regarde et écoute de l'ASMR sur YouTube.

Océane : Pouvez-vous me donner le nom d'ASMR Artistes qui vous déclenchent facilement ?

Abigaël : Alors les ASMR Artistes euuh que j'aime le plus huum alors je peux citer PARIS ASMR, Rendez-vous ASMR, et Vanukee qui sont vraiment les 3 artistes que je regarde tout le temps, j'en cherche pas vraiment d'autres du coup c'est vraiment ceux-là, ces trois-là.

Océane : Très bons choix, j'adore les trois personnellement. Quel est votre déclencheur préféré ?

Abigaël : Mon déclencheur préféré c'est tout ce qui va être brossage de cheveux, huuuum ouais c'est tout ce qui est cheveux, tapping j'aime bien aussi euuh tout ce qui est par exemple espèce de balle, euh comment dire qu'on fait frotter un peu sur le micro toutes ces choses là euuh ce sont mes déclencheurs préférés. Et j'aime bien aussi de plus en plus euh les chuchotements en général euhhh de ces artistes, euh m'aident maintenant encore plus à m'endormir qu'avant.

Océane : Les bruits de cheveux, je compatis. Quelles sont les principales raisons pour lesquelles vous consommer de l'ASMR ?

Abigaël : Mes principales raisons euhhh c'est que ça m'aide à m'endormir euh ça me détend euh parce que je suis quelqu'un de très stressée et du coup ça m'a aidé à me détendre et à m'endormir le soir euh au moment où on est dans son lit et on réfléchit le plus.

Océane : Oui, effectivement. Quelles sensations, ressentez-vous lorsque vous regardez ou écouter de l'ASMR ?

Abigaël : Bah les sensations que je ressens c'est vraiment de la détente huuuum et de l'apaisement, c'est vraiment c'est vraiment genre c'est comme si tout mon corps se détendait d'un coup dès qu'il entend de l'ASMR.

Océane : Je comprends. Je ressens la même chose. Avez-vous remarqué des changements dans votre état émotionnel ou votre niveau de stress depuis que vous consommez du contenu ASMR ?

Abigaël : Je n'ai pas remarqué de changement de mon état émotionnel euh ou de stress depuis que j'écoute de l'ASMR mais quand j'en écoute même quand j'en regarde euh ça peut être par exemple au travail parfois je mets une vidéo sur le côté euh euuh de mes ASMRArtistes préférés et c'est vrai que hum qu'ils fin qu'elles me détendent parce que comme je les ai déjà écouté et regardé je sais bah je sais fin je sais ce qu'ils disent etc et c'est vrai que même les regarder ça me détend du coup quand j'en écoute oui ça me détend mais en général sinon euh quand j'en écoute pas bah non quoi.

Océane : D'accord. Pouvez-vous décrire une expérience personnelle liée à l'ASMR qui vous a particulièrement marquée ?

Abigaël : Alors une expérience personnelle qui m'a particulièrement marquée euuh j'en ai pas vraiment euuh je sais que c'est une de des vidéos de Rendez-vous ASMR euh Amélie qui avait fait y'a pas longtemps une vidéo pour dire au revoir à son ancien appartement euh qu'elle vient de quitter euh parce qu'elle s'est fait expulser huuuum et et c'est vrai que cette vidéo elle m'a directement, euh je sais pas c'était une manière très très originale et respectueuse je trouve de dire au revoir à son appartement euh dans lequel elle a vécu pendant des années et hum et je sais pas cette vidéo elle m'apaise dès que je la regarde hummm elle me je sais pas trop comment expliquer mais je sais que quand j'ai besoin je vais regarder cette vidéo mais j'arrive pas vraiment à expliquer pourquoi.

Océane : Je pense que si vous ressentez le besoin de voir cette vidéo, c'est justement parce qu'elle vous permet de vous mettre dans un état d'esprit positif puisqu'Amélie a été capable de gérer la situation de manière positive face à cet événement compliqué. Ça fait du bien de voir que c'est possible de prendre les choses à la légère quand c'est compliqué.

Abigaël : Oui je suis totalement d'accord.

Océane : Avez-vous déjà parlé de votre consommation d'ASMR à vos amis ou à votre famille ?

Abigaël : Alors j'ai pas parlé de ma consommation d'ASMR, à ma famille ou à mon entourage parce que j'ai jamais eu l'occasion d'en parler huum nan jamais eu l'occasion d'en parler à qui que ce soit.

Océane : D'accord. Pensez-vous que l'ASMR est mal compris et stigmatisé par la société ?

Abigaël : Huum je sais pas si je trouve que c'est stigmatisé par la société parce que euh je en dehors des vidéos ASMR, je vois pas énormément de commentaires euh sur l'ASMR euh en dehors en fait des commentaires en-dessous de ces vidéos euh je sais qu'aux États-Unis c'est très très répandu, les ASMRArtistes là-bas ils ont des millions d'abonnés hum mais en France euh ou alors j'ai peut-être pas fait attention mais en France déjà euh quand on va dans les commentaires de ces vidéos c'est tout de suite euh que des gens bien euh bienveillants et qui remercient l'ASMRArtiste et qui demandent à ce qu'ils aient beaucoup plus de visibilité. Je pense que l'ASMR peut être stigmatisé effectivement après peut-être certaines pratiques de l'ASMR je sais que par exemple tout ce qui est euh ceux qui mangent euh en faisant de l'ASMR je sais que certains peuvent être pas mal dégoûté par tout ce qui est bruit de bouche etc par exemple même moi j'irai pas regarder, par exemple cet ASMR là et peut-être il y en a qui pensent euh que c'est que ça que c'est que des bruits de bouche et de la nourriture, alors que pas du tout c'est euh c'est c'est des gens qui euh qui passent des heures à créer une vidéo avec plusieurs déclencheurs et qui qui mettent plein d'énergie à faire ça et qui euh en vivent aussi parfois et qui trouvent toujours de nouvelles idées toujours de nouvelles vidéos toujours les choses pour aider les gens à se relaxer etc donc euh donc c'est vrai que les gens devraient au moins essayer une fois de regarder et de se renseigner.

Océane : Effectivement aux États-Unis, c'est largement répondu. En fait ce que je trouve dommage en France c'est que la grande majorité des gens sont véritablement fermé d'esprit. Loin de moi, l'idée de vouloir faire à mon tour de la stigmatisation, mais il faut dire ce qui est, les gens ne sont pas très ouverts en France. Les gens sensibles à l'ASMR c'est ça, être capable d'arrêter d'être être dans le contrôle, mais aussi et surtout être capable de découvrir de nouvelles choses, mais pour découvrir et pouvoir parler de quelque chose il faut d'abord se renseigner. pensez-vous que la perception de l'ASMR a changé au fil des années ?

Abigaël : Je ne sais pas si la perception de l'ASMR a changé au fil des années euh parce que comme j'ai dit j'ai pas vu de commentaire franchement sur l'ASMR en dehors des vidéos que je regarde donc je pour ça malheureusement je sais pas du tout.

Océane : D'accord. Avez-vous déjà ressenti une forme de gêne ou de honte à consommer de l'ASMR, à cause de la perception des autres ?

Abigaël : Je n'ai jamais ressenti de forme de gêne ou de honte à consommer de l'ASMR euhhh je vais pas aller le crier sur tout le tous les toits parce que j'ai pas de raison d'en parler mais euh je sais pas parce que si on me demande en même temps, je sais pas si j'en parlerai euh ce que parce que si quelqu'un commence à directement faire des préjugés en en parlant c'est assez compliqué après de dire « oui non moi j'aime bien parce qu'ils font ça ça ça » je sais pas trop j'ai jamais été confronté à ça donc euh je sais pas du tout euh si je ressentirais de la gêne ou de la honte mais en tout cas euh quand moi j'en écoute ou que j'en regard ou que j'en regarde pardon euh j'en ressens pas du tout.

Océane : Et vous avez bien raison. Selon vous, que faudrait-il faire pour que l'ASMR soit mieux compris et accepté par le grand public ?

Abigaël : Peut-être en parler un peu plus euh par exemple je sais que dans un film français je crois qui est sorti y'a pas longtemps je crois que c'était « Acid » ou un truc comme ça justement Rendez-vous ASMR en avait parlé parce que dans ce film euh le personnage un des personnages principaux je crois écoute de l'ASMR pour s'endormir et du coup ils avaient demandés à Amélie s'ils pouvaient euh mettre une de ses vidéos en extrait bah dans le film et donc c'est vrai que bah le fait de de mettre dans des films comme ça et hum et comment dire que ce soit une activité du personnage principal peut-être que les gens vont s'y intéresser donc peut-être continuer à en mettre dans des films que ce soit des films français ou ou américains puisque là-bas c'est quand même très très répandu, mais peut-être plus en France du coup peut-être qu'en France on n'en a un peu plus besoin. Peut-être en parler aux infos, peut-être que je sais pas peut-être que huum ceux qui ont des problèmes de sommeil Peut-être que les médecins pourraient conseiller euuh de tester l'ASMR euh avec des écouteurs évidemment hum voilà je pense à ces solutions là euh mais pareil c'est c'est il faut déstigmatiser ça déjà chez les professionnels pour qu'ils parlent et aussi euh bah tout ce qui est producteurs de films comme là comme là je viens de le citer. Et du coup oui je pense que déjà le fait qu'un le fait qu'un film en parle et mette un extrait fasse de l'ASMR un un besoin du personnage principal je pense que c'est déjà bien et que euuh et que euhh peut être que des gens du coin ont pu rechercher et tester donc je pense qu'il faudrait continuer ça, à le mettre dans des films français euh ou étrangers et euh et voilà.

Océane : Vous avez beaucoup d'idées, c'est très intéressant ce que vous dites. Je connaissais pas du tout ce film je vais le regarder ça m'intéresse énormément. Merci pour le tuyau. Ça me fait penser à la série Ni unà Mas que j'ai vu. Une série espagnole, si je dis pas de bêtises. Ce que j'ai trouvé dommage à travers cette série c'est qu'on montre un côté négatif dans le message puisque ce n'est pas un des personnages principaux qui écoute de l'ASMR, mais une personne dépressive qui fait une tentative de suicide. Alors oui l'ASMR aide à convaincre la dépression, mais ce n'est pas du tout ce qu'on doit montrer dans un film pour encourager à regarder de l'ASMR. Bien au contraire. La série montre bien qu'elle est gênée à l'idée de parler de l'ASMR dûe aux préjugés mais je trouve qu'on devrait beaucoup plus mettre en avant le fait que l'ASMR aide à lutter contre l'insomnie ça c'est un côté positif. Il faudrait donc qu'on montre le personnage principal qui va dormir et qui en écoute. Pas un personnage dépressif qui se fait humilier parce qu'il écoute de l'ASMR.

Abigaël : Je suis totalement d'accord. Le film Acid aussi montre ce côté.

Océane : Je pensais pas, comme quoi, ils n'ont rien compris. En tout cas Abigaël je vous remercie pour votre temps précieux et toutes ces réponses très intéressantes.

Abigaël : Je vous en prie.

Océane : Au revoir.

Abigaël : Au revoir.

ANNEXE 1 : RETRANSCRIPTION D'ENTRETIEN (10)

Catégorie de la participante : ASMR Artiste depuis 1 an.

Prénom : Mademoiselle Marguerite.

Âge : 23 ans.

Date de l'entretien : 23 août 2024.

Heure de l'entretien : 22h.

Lieu : Wetransfer envoyé sur Insta.

Océane : Bonjour Marguerite, merci d'avoir accepté de participer à l'élaboration de mon mémoire sur l'ASMR.

Marguerite : Bonjour, merci beaucoup de m'avoir invité à cette interview. Je suis du coup, oui mademoiselle Marguerite, je suis YouTubeuse Asmrtiste pour faire un petit point sur YouTube c'est juste qu'on utilise un avatar pour nous représenter mais le sujet est l'ASMR donc je suis Youtubeuse Asmrtiste et Streameuse.

Océane : Comment avez-vous découvert l'ASMR ?

Marguerite : Alors du coup, pour le coup, moi j'ai découvert l'ASMR en 2017 avec une Asmrtiste. Japonaise je crois. Je ne saurais plus du tout dire le nom, mais en fait c'était dans les tendances YouTube. C'est en 2017. Il y avait une vague où l'ASMR était en train de devenir un petit peu connu. Et moi je voyais toutes les personnes de mon entourage être en mode waouh, c'est trop bizarre, c'est cringe, c'est gênant, c'est bizarre, je comprends pas qu'est ce que c'est et tout. Et étant quelqu'un qui aime bien se faire son propre avis. Du coup, j'ai découvert récemment en me faisant moi même mes recherches et je suis juste en fait allé sur YouTube dans les tendances. Et justement il y avait une chaîne ASMR dans les tendances. Donc j'ai regardé, je me suis fait mon propre avis. Et puis après cette vidéo m'avait pas particulièrement plu, mais j'ai cherché à en savoir plus et j'ai regardé d'autres vidéos et c'est comme ça que j'ai vraiment découvert l'ASMR.

Océane : Quelle a été votre première réaction en découvrant l'ASMR ?

Marguerite : Concernant la première fois où j'ai regardé l'ASMR, c'était surtout de la curiosité et des sensations agréables. Parce que depuis très longtemps il y a des petits sons en fait que je trouve agréables à écouter, mais je n'avais pas forcément de nom à mettre dessus. Et donc du coup, bah le fait d'avoir découvert ça, ça m'a permis de mettre un mot là-dessus en fait.

Océane : Qu'est-ce qui vous a poussé à devenir ASMR Artiste ?

Marguerite : Ce qui m'a poussé à devenir asmrtiste, c'est tout simplement le fait que, en fait, il y a un serveur Discord où il y avait des personnes qui se mettaient en vocal et qui proposaient de faire de l'ASMR. Et donc c'est comme ça que je me suis dit pourquoi pas ? Et donc après moi j'ai pas pu avoir de micro avant longtemps. Et puis quand j'ai eu un micro adapté, je me suis lancé. Du coup sur YouTube, j'ai toujours eu envie de proposer du contenu. Et d'un autre côté,

j'avais aussi cette envie pour. Pour faire connaître aussi de plus en plus en montrant que c'est pas c'est pas quelque chose de gênant en fait, c'est c'est quelque chose. Genre si on aime, on aime, si on n'aime pas c'est pas grave, faut juste pas se moquer etc.

Océane : Quels types de contenus ASMR aimez-vous créer et pourquoi ?

Marguerite : Alors de mon côté, je fais beaucoup de vidéos Whispering donc chuchotements et c'est celle que je préfère faire. Mais sinon je fais aussi du contenu un petit peu roleplay du contenu du contenu découverte de jeu vidéo, du contenu du dessin. En même temps, j'aime bien faire ce genre de choses ou même des contenus un petit peu plus entre guillemets innovants. Ca peut être juste devant la caméra, mais ça peut être aussi autre chose. Donc j'aime bien créer du contenu en faisant je sais pas, du gameplay, en faisant un roleplay, même si ça en soit ça se rejoint avec juste être devant sa caméra. Mais par exemple, l'autre jour, j'avais fait une vidéo où je réagis à des tiktok ASMR. Voilà ce genre de choses. Ou alors il y a aussi une. Pendant une période, je faisais aussi de l'ASMR où je crée du contenu en parlant d'une thématique en même temps que de en même temps que de parler en ASMR quoi.

Océane : Pouvez-vous décrire une expérience personnelle liée à l'ASMR qui vous a particulièrement marquée ?

Marguerite : J'ai pas vraiment d'expériences qui m'a marqué, donc là dessus je pourrais pas trop répondre à la question.

Océane : Ecoutez-vous vous-même de l'ASMR maintenant que vous en faites ?

Marguerite : Personnellement, j'écoute plus de l'ASMR que je n'en fais. Enfin, je fais quand même une vidéo par semaine donc voilà. Mais je je peux pas passer une journée sans écouter de l'ASMR. C'est une addiction en fait.

Océane : Pouvez-vous me donner le nom d'ASMRArtistes qui vous déclenchent facilement ?

Marguerite : Alors je dirais la première qui est ASMR Kali, qui est la première asmrliste français que j'ai regardé et que j'ai seulement regardé pendant très longtemps. Ensuite, je pourrais citer aussi Ozami Moon qui fait du contenu un petit peu culture en ASMR. Donc je trouve ça super sympa. Ensuite, ensuite, il y en a tellement et en même temps je regarde toujours les mêmes. Donc je dirais vraiment ces deux là, parce que si je si je commence à parler de tous les asmrlistes, ça va durer trop longtemps.

Océane : Ecoutez-vous vos propres vidéos ?

Marguerite : Non, je n'écoute pas du tout mes vidéos, je fais juste un petit peu de montage pour couper. Voilà. Mais je n'écoute pas mes vidéos.

Océane : Lorsque vous faites de l'ASMR, est-ce que ça a un impact sur vous ?

Marguerite : Alors oui, mais ça dépend parce qu'en fait, pour ma part, j'utilise un plus petit et donc j'ai un retour du son. Quand c'est du chuchotement, ça me trigger pas du tout. Par contre, quand j'utilise des triggers et que j'entends dans le retour micro et bah du coup je trouve ça assez sévère. Voilà.

Océane : Quelles émotions espérez-vous susciter chez vos spectateurs avec vos vidéos ?

Marguerite : Bah du coup, de mon côté, c'est de la relaxation, du sommeil. Le fait de ne pas se préoccuper de ne pas avoir d'idées noires, ce genre de choses, de rassurer.

Océane : Recevez-vous des commentaires négatifs sous vos vidéos ?

Marguerite : Alors moi je reçois quasiment pas de commentaires négatifs à part si ce sont des commentaires en général qui vont parler soit de youtubeurs, soit des streamers, des personnes qui créent du contenu en ASMR. Comme quoi les femmes qui font du contenu ASMR sont tout le temps dénudées etc. Bon voilà. Et pareil pour les pour les youtubeurs, que c'est sexualisé etc. Alors que pas forcément.

Océane : Avez-vous remarqué une stigmatisation spécifique envers les créateurs d'ASMR ?

Marguerite : Je pense que oui en soit, mais c'est assez léger. Je ne saurais pas trop dire. En fait, pour moi c'est un peu stigmatisé dans le sens en mode c'est eux là-bas dans leur coin ils font leurs trucs bizarres.

Océane : Quels sont selon vous les principaux préjugés ou stéréotypes associés à l'ASMR ?

Marguerite : Ah bah du coup j'y ai répondu mais ouais, les trucs bizarres par exemple les bruits de bouche, je sais qu'il y en a beaucoup qui détestent. Le léchage d'oreilles, les bisous ou ce genre de choses, je peux comprendre, mais c'est ce qui suscite en général tout ce qui est moqueries.

Océane : Avez-vous déjà hésité à parler du fait que vous êtes une créatrice ASMR en raison de la stigmatisation ?

Marguerite :

Océane : Comment gérez-vous les critiques ou la stigmatisation liée à votre travail ?

Marguerite : De mon côté, comme je n'ai pas beaucoup de visibilité, j'ai vraiment pas trop ce genre de ce genre de commentaires, donc pour le coup, je pourrais pas trop répondre à la question, si ce n'est que j'ignore.

Océane : Comment le fait de créer du contenu ASMR a-t-il influencé vos relations personnelles ou professionnelles ?

Marguerite : J'ai l'impression que les personnes sont plus ont moins peur de se livrer ou de venir me parler. Parce que, en général, les personnes qui font de l'ASMR, on sait qu'ils sont, ils ont de bonnes intentions, ils sont bienveillants. Donc je pense que ça ouvre un petit peu la discussion.

Océane : Pensez-vous que la perception du public vis-à-vis de l'ASMR affecte votre popularité ou votre croissance en tant qu'artiste ?

Marguerite : Non, je ne pense pas que ça affecte la popularité. Par contre le fait de faire de l'ASMR, je pense que ça a un impact sur comment dire la communauté qu'on peut avoir. Soit on grandit vite, soit on grandit doucement. Par exemple sur Twitch Je vais souvent voir sur des streams ASMR énormément de personnes sur le stream alors que des vidéos YouTube. Il va y avoir beaucoup d'ASMR Artistes qui ne vont pas être très connus.

Océane : Comment pensez-vous que la communauté ASMR va évoluer dans les années à venir ?

Marguerite : Je pense qu'il va y avoir encore plus de tout, de tout type de contenu. C'est en train de se développer et là c'est vrai qu'on part sur des choses qui sont assez élaborées, comme par exemple il y a des je ne saurais plus dire les noms, mais je sais qu'il y a des artistes qui reproduisent des films en ASMR. Personnellement, je tout ce qui est très très élaboré au millimètre, etc. C'est pas trop mon truc. Je préfère moi en tant que asmrliste ou même en tant que spectateur, je préfère regarder quelque chose qui a été fait. La personne a juste allumé sa caméra et puis elle a parlé de ce qu'elle avait envie de dire. Donc voilà. J'ose espérer que la communauté ASMR va s'agrandir, même si en soit elle est déjà très grande. Mais surtout que. On pourra en parler plus facilement autour de nous si on fait de l'ASMR et qu'on ne soit pas forcément jugé pour ça.

Océane : Que suggèreriez-vous pour réduire la stigmatisation de l'ASMR dans la société, pour que l'ASMR soit mieux compris et accepté par le grand public ?

Marguerite : On ne pourra jamais conquérir le cœur de tout le monde. Mais moi personnellement, à chaque stream, je sais qu'il y a des personnes qui viennent, qui ne connaissent pas l'ASMR et qui au début trouvent ça bizarre et il faut juste leur expliquer et et que s'ils n'aiment pas, bah c'est pas grave, tout le monde n'est pas sensible à l'ASMR et que il faut juste genre si on n'est pas sensible, il ne faut pas se moquer. Voilà.

Océane : Merci pour toutes ces belles réponses et ton temps. A très bientôt.

Marguerite : Merci en tout cas de m'avoir invité et bonne chance pour le mémoire. A bientôt.

ANNEXE 1 : RETRANSCRIPTION D'ENTRETIEN (11)

Catégorie de la participante : ASMR Artiste depuis 4 ans.

Prénom : SleepyMarieASMR.

Âge : 26 ans.

Date de l'entretien : 24 août 2024.

Heure de l'entretien : 10h30.

Lieu : Insta.

Océane : Bonjour Marie, merci d'avoir accepté de participer à l'élaboration de mon mémoire sur l'ASMR.

Marie : Bonjour Océane, et ben merci à toi de m'avoir proposé de participer à ton mémoire sur l'ASMR, je trouve ça super qu'on puisse faire avancer la recherche et qu'on puisse acquérir de nouvelles données sur cette thématique qu'est l'ASMR. Donc pour ma part c'est Sleepy Marie, je suis présente principalement sur YouTube et TikTok. J'ai commencé les vidéos d'abord sur la plate-forme YouTube pendant le premier confinement et sur TikTok c'est un petit peu plus récent, puisque j'ai commencé il y a 2 ans et demi de cela à peu près.

Océane : Contente que tu sois heureuse. Comment as-tu découvert l'ASMR?

Marie : J'ai découvert l'ASMR durant une nuit d'insomnie, où je n'arrivais pas à trouver le sommeil donc j'ai pris mon téléphone et j'ai été faire un tour sur le réseau Twitter qui, aujourd'hui est devenu le réseau X et je ne sais plus exactement ce que j'ai tapé dans la barre de recherche des mots-clés sûrement pour trouver du réconfort auprès de personnes qui n'arrivait pas non plus à trouver le sommeil ou peut-être une astuce qui m'aiderait à m'endormir, et c'est là que je suis tombé sur le tweet d'une fille qui disait " depuis que j'ai découvert l'ASMR ça va beaucoup mieux. Je stresse moins. J'ai moins de problèmes d'insomnie, etc." et donc là, je me suis demandé ce qu'était ces quatre lettres ASMR. Que je ne connaissais pas du tout donc j'ai été sur YouTube j'ai tapé ASMR et c'est là que j'ai visionné ma première vidéo ASMR.

Océane : Intéressant. Quelle a été votre première réaction en découvrant l'ASMR?

Marie : Ma première réaction en découvrant l'ASMR, elle a été assez mitigée, on va pas se mentir, et je pense que ça a fait cette impression à beaucoup de gens. A la fois y avait cette part de malaise. De gêne, parce que c'est la première fois que je voyais ce type de vidéo. et ça me faisait poser des questions sur le type de personnes qui réalisaient ces vidéos, les personnes qui les regardaient et en même temps et ben bizarrement j'arrivais pas à fermer la vidéo à passer à autre chose je voulais continuer, j'avais cette curiosité qui me poussait à continuer. Je pense que je savais déjà que j'y étais sensible, puisqu'il a dû se passer quelque chose dans mon cerveau. J'ai eu une réaction fin qui m'a apaisée, effectivement.

Océane : D'accord. qu'est-ce qui t'a poussé à devenir une ASMR Artiste ?

Marie : entre le moment où j'ai découvert l'ASMR, et que j'ai commencé à créer mes propres vidéos. Il s'est écoulé plusieurs années. Donc ça vraiment été un long cheminement, une longue réflexion. Avant que je prenne ma caméra et que je commence à faire ce type de vidéo moi aussi. Au début ça me traversait même même pas l'esprit euh c'était vraiment pour mon propre bien-être, mon propre plaisir que je regardais de l'ASMR, et puis petit à petit, on a vu cette activité se démocratiser, on a vu émerger beaucoup de créateurs et créatrices francophones et je pense que c'est ça qui m'a donné le déclic, cette envie d'aider, les autres, d'une certaine manière et euh bah de créer une communauté autour d'une activité, hyper bienveillante, hyper positive. La création de contenu ça a toujours fait partie de ma vie. ça a toujours été une passion pour moi à partir du moment où j'ai eu euh un appareil photo capable de filmer, une caméra dans les mains, j'ai commencé à tourner des images quand j'étais plus petite, c'était des vlog de vacances par exemple que je ne postais pas évidemment. Mais plus tard, j'ai commencé sur la plate-forme YouTube avec des cover, des vidéos de gens, j'ai aussi fait du lifestyle du make-up, fin en fait à partir du moment où j'avais une passion, j'avais envie de la partager et donc cette plate-forme était parfaite pour moi. L'ASMR devenant de plus en plus important dans ma vie, c'est aussi devenu une passion, et j'ai eu envie aussi de la partager.

Océane : Intéressant, quel type de contenu ASMR aimes-tu créer et pourquoi ?

Marie : pour le contenu que j'aime créer, ça va différer d'une plate-forme à une autre donc pour YouTube ça va être ce qui est attention personnelle. qu'est-ce que j'entends par attention personnelle c'est les vidéos où on essaie de donner l'impression aux spectateurs qu'on est vraiment là en face-à-face avec lui ou avec elle on essaie de mimer cette proximité. En utilisant des objets des mouvements dirigés vers la caméra très très près de l'objectif et souvent euh pour créer cette proximité, on utilise le tutoiement euh on essaie de l'amener à se relaxer, en utilisant des termes très positifs très bienveillant et en tant que consommatrice d'ASMR moi-même j'adore regarder ce type de vidéo parce qu'il y a réellement un accompagnement au sommeil, et c'est une présence qu'on nous offre avant le moment du sommeil. Pour TikTok c'est différent. C'est une plate-forme que les gens utilisent de manière différente aussi. On est plus sur du scroll continu et donc il faut réussir à capter l'intérêt des gens très très rapidement. Il faut faire du contenu court. Et moi, ce que j'aime bien faire, c'est mélanger, la relaxation à une part de divertissement donc je fais surtout des POV, des point of view donc ce sont des points de vue c'est de représenter des situations du quotidien très précises ou complètement imaginaires. Par exemple je sais pas je suis une fée et je te maquille ou je te maquille, et tu es une fée donc hum donc ce sont des vidéos qui font appel à un peu plus de créativité. Souvent on porte des costumes, on essaye d'utiliser des objets qui vont permettre à celle ou celui qui essaie de regarder la vidéo de s'immerger dans le contexte et le roleplay c'est pareil.

Océane : C'est beau, ce que tu dis. Peux-tu décrire une expérience personnelle liée à l'ASMR qui t'a particulièrement marqué ?

Marie : je citerai tous ces moments où j'ai pu expérimenter cette sensation

agréable ou cette sensation de détente presque instantanée, ce relâchement musculaire. Ces grattouilles mentales on va dire dans ma vie quotidienne, sans que ça soit volontaire et euh et en fait je l'ai expérimenté très très tôt, quand j'étais petite et qu'on faisait des pyjamas party avec ma meilleure amie on se coiffait mutuellement on se maquillait mutuellement et ça me faisait exactement les mêmes sensations par exemple quand j'allais chez le coiffeur et qu'on me faisait un massage du cuir chevelu, même sensation que quand je regarde une vidéo ASMR. Euh cette fois où j'ai passé un partiel et que la fille à côté de moi chuchotait et fin et tapotait sur son sur son crayon avant d'écrire sur sa feuille, fin voilà, ça c'est de l'ASMR au quotidien.

Océane : écoutes-tu toi-même de l'ASMR maintenant que t'en fais ?

Marie : alors oui, je regarde toujours de l'ASMR, même si j'en fais. Depuis que j'en fais, en fait j'ai pas arrêté mais c'est vrai que ma consommation, elle a évolué avant, c'était vraiment mon rituel d'avant coucher aujourd'hui je peux en regarder à tout moment de la journée hum dans le but de de me détendre de passer un moment, un petit peu plus paisible ou même de me divertir, parce qu'il y a aussi de l'ASMR plus, accès vers le divertissement et hum et je crois que ça ne s'arrêtera jamais fin tant que ça ça existera en tout cas tant qu'il y aura des gens qui seront là pour en créer moi je serai toujours là pour regarder.

Océane : Je comprends. Peux-tu me donner le nom d'ASMR Artistes qui te déclenche facilement ?

Marie : déjà, on va être majoritairement sur des voix féminines donc je pourrais citer Colomba ASMR, Kali ASMR, Rendez-vous ASMR pour les plus connues et sinon Styl'LoASMR, MaevaASMR hum y en a vraiment un tas. et je vais plus avoir tendance à me tourner vers une vidéo, si la vidéo en elle-même m'intéresse à cliquer dessus, si c'est une certaine personne qui fait la vidéo euh voilà. Je regarde beaucoup de gens je me limite pas aux créatrices que je suis quoi.

Océane : écoutes-tu tes propres vidéos ?

Marie : Alors y'a au moins un moment où je suis obligé de regarder mes propres vidéos, c'est pour les monter et euh sinon après ça m'arrive des fois de recliquer sur certaines anciennes vidéos, que j'ai posté il y a plusieurs mois juste pour prendre conscience de mon évolution et hum et j'aime bien regarder quelques petits bouts comme ça. Mais sinon sinon je ne m'endors pas devant mes propres vidéos non.

Océane : D'accord. Lorsque tu fais de l'ASMR, est-ce que l'ASMR a un impact sur toi ?

Marie : par contre quand je suis devant mon micro, et derrière ma caméra, oui ça me plonge instantanément dans un état beaucoup plus calme beaucoup plus apaisé, je me dois d'être relaxé pour relaxer les autres, et donc toutes mes fonctions se calment Je respire plus lentement, mon cœur bat plus lentement. Et ça me fait un bien fou. Hum J'imagine que j'ai aussi associé ces moments-là. Et celui de tournage là, à des choses majoritairement positives donc hum donc forcément le cerveau l'a encre

comme quelque chose de positif, et à chaque fois que je reviens en ce moment mon corps s'apaise voilà.

Océane : Et c'est tant mieux. Quelles émotions espères-tu susciter chez tes spectateurs avec tes vidéos ?

Marie : J'espère susciter du bien-être de la relaxation chez les personnes qui regardent mes vidéos mais hum j'espère surtout qu'ils me voient comme un accompagnement au sommeil, une présence, voilà et que ça permettent de se sentir moins moins seul ouais.

Océane : Y'a aucun doute. Reçois-tu des commentaires négatifs sous tes vidéos ?

Marie : alors oui, ça m'arrive de recevoir des commentaires négatifs Je pense comme toute personne qui s'expose sur les réseaux. On est confronté aussi à cette négativité là. Mais comme je fais pas partie des créatrices les plus suivies non plus. C'est pas au quotidien, ça arrive quand même mais la plupart du temps c'est de l'incompréhension de la part de personnes qui ne savent pas ce qu'elles font là et euh et pour elles, c'est comme si ont représentaient le déclin de cette société, mais olala qu'est-ce que c'est que cette personne qui chuchote et hum et parfois ce sont hum des commentaires misogynes hum voire agressifs, violents voilà.

Océane : Je vois. As-tu remarqué une stigmatisation spécifique envers les créateurs d'ASMR ?

Marie : alors oui, je pense que cette stigmatisation autour des créateurs ASMR existe. Je pense qu'on est globalement perçus bah comme des personnes déviantes, souvent, les gens s'arrêtent en fait à cette première impression euh comme j'en parlais au début, il s'arrête aux sentiments de gêne de malaise que peut procurer une vidéo et n'essaie pas d'aller plus loin ne sont pas capables de ce type de lâcher prise en fait. Et ça reste juste quelque chose d'extrêmement bizarre pour eux. Et sinon en tant que femme c'est encore différent je pense. Bon déjà à partir du moment où on est une femme et qu'on s'expose sur les réseaux euh on va être sujette à des commentaires sexistes euh misogynes c'est indéniable, et puis on va être sexualisés par la jante masculine. Pour l'ASMR, ça va aller à un cran au-dessus quand même. Et euh j'avais euh lu une théorie assez intéressante à ce sujet. Bon déjà l'ASMR, c'est une activité de care où on prend soin de la personne et ça implique une certaine qualité, une certaine douceur un oubli de soi pour euh procurer le bien-être à l'autre et bah dans notre société forcément ce sont des qualités, qu'on associe majoritairement aux femmes et non aux hommes et quand un homme regarde une vidéo ASMR et qu'il reçoit ce type de soins pour lui ça peut émaner de deux formes différentes donc il va associer ça soit à quelque chose de maternel, les soins qu'une mère pourrait donner à son enfant soit euh à quelque chose euh de l'ordre de la relation amoureuse, donc, comme une copine, une petite copine qui prendrait soin de lui. Ces hommes ne connaissent pas le care communautaire le fait de prendre soin de l'autre par pure bienveillance sans prendre quelque chose en retour hum et donc ils font des sortes de projections sur nous euh développent des fantasmes. Alors que nos vidéos n'ont rien de sexuel. Alors que pour le coup il y a des créatrices qui

mélangent l'ASMR et hum le contenu à caractère sexuel, mais euh la distinction est très facilement faisable. Voilà. Ce que je veux dire par-là, c'est que la pornographie n'a pas attendu l'ASMR pour exister. Donc non la limite n'est pas floue entre les deux et n'importe quelle personne sensée est capable de faire la différence entre du contenu qui est destiné à s'endormir et du contenu qui est destiné à d'autres choses.

Océane : As-tu déjà hésité à parler du fait que tu aies une créatrice ASMR en raison de la stigmatisation ?

Marie : Mes proches étant plutôt ouvert d'esprit hum Je leur ai parlé de l'ASMR assez rapidement. Même si eux n'en consomment pas, forcément ils n'ont pas tout de suite compris euh les bienfaits que pouvait avoir cette activité. Ils l'ont accepté et ils n'ont pas trouvé ça plus plus bizarre que ça. Euh par contre, quand je rencontre de nouvelles personnes et que je dois expliquer ce que je fais, mon métier je m'en tiens souvent à " je fais de la création de contenu dans le domaine du bien-être et de la relaxation" J'évoque rarement le terme d'ASMR. Je le fais seulement si je me sens vraiment vraiment à l'aise, et je demande toujours si la personne connaît ce terme, si elle est familière avec si c'est pas le cas, j'essaye de l'expliquer au mieux.j'essaye de l'expliquer au mieux.

Océane : je trouve ça bien que tu cherches à leur expliquer. comment ères-tu les critiques ou la stigmatisation lié à ton travail ?

Marie : la stigmatisation lié à mon travail, bah justement je la gère en en parlant. J'essaye d'éduquer les gens à ce sujet, de leur prouver, que ce n'est pas quelque chose de nouveau. Cette sensation ASMR, c'est juste un terme qu'on a mis sur des choses que n'importe qui a déjà ressenti dans son quotidien, que forcément tout le monde n'y sera pas réceptif, comme tout le monde n'aimera pas pratiquer la méditation, mais peut-être que le yoga lui conviendra mieux, en fait j'essaye de ramener l'ASMR au même niveau que d'autres méthodes de relaxation.

Océane : C'est bien ça. Comment le fait de créer du contenu ASMR a-t-il influencé tes relations personnelles ou professionnelle ?

Marie : le fait de créer de l'ASMR n'a pas beaucoup modifié mes relations personnelles honnêtement, j'ai un entourage euh j'ai un entourage très compréhensif, très ouvert hum par contre oui, peut-être que c'est un peu embêtant pour eux quand ils sont présents lors de mes tournages et que je dois imposer un presque total. Sinon, au niveau du travail des relations professionnelles euh ça va plus être hum au niveau des des marques que je dois contacter, euh des potentiels partenariats qu'on peut faire, souvent bah leur réponse c'est que l'ASMR n'est pas un contenu médiatisable, que peu de personnes en regarde, et et c'est difficile d'associer sa marque ou son produit à une activité, autant encore stigmatisée. Même si ça commence à se faire de plus en plus. Et ça devient de moins en moins un frein.

Océane : Oui. Penses-tu que la perception du public vis-à-vis de l'ASMR affecte ta popularité, ou ta croissance en tant qu'artiste ?

Marie : je pense pas que la perception du public vis-à-vis de l'ASMR, freine ma popularité parce qu'à côté de l'ASMR justement je chante, j'écris mes chansons, je sors mes projets sur les plates-formes de streaming. Et j'ai

dès le départ décidé de dissocier tout ça donc j'ai des comptes qui sont dédiés à l'ASMR et des comptes qui sont dédiés aux chants. Hum même si les gens savent c'est pas un secret que je cache. Je suis pas Hannah Montana je revêt pas plusieurs personnalités en fonction de l'activité que je fais mais mais j'ai décidé quand même de séparer les deux histoire de ne pas perdre le public. Ce qui aime les gens aime aussi sur les réseaux sociaux c'est identifier les choses très très rapidement être capable au premier coup d'œil quand ils arrivent sur notre compte de savoir qu'elle va être notre personnalité, notre vibe, ce qu'on va partager quoi, et c'est important de pas apporter de confusion, donc c'est plutôt dans ce sens-là que j'ai voulu dissocier ces deux activités. Maintenant, faut quand même préciser que je suis une artiste indépendante. Je n'ai pas d'équipe, je n'ai pas de label derrière moi je ressens pas la pression de quoi que ce soit et donc je fais un petit peu ce que je veux on va dire sur les réseaux. Mais c'est vrai que je me suis déjà un petit peu posé la question. Est-ce que l'ASMR pourrait entraver ces collaborations avec d'autres artistes ou est-ce que ça serait carrément, quelque chose de rédhibitoire pour une maison de disque ? Je sais pas du tout. Je saurais pas y répondre parce que cette situation s'est jamais présentée encore.

Océane : Vous avez eu raison oui. Comment penses-tu que la communauté ASMR va évoluer dans les années à venir ?

Marie : je pense que la communauté ASMR a encore de beaux jours devant elle, et euh j'imagine que de nouvelles trend vont apparaître, de nouvelles tendances de nouvelles manières, de faire de l'ASMR aussi peut-être avec les progrès technologiques un jour, on sera capable d'avoir des casques qui reproduisent le plus fidèlement possible, les sons qu'on émet. Peut-être qu'on sera capable vraiment d'avoir ces sensations de massage à travers un écran. Je sais pas hum. Je pense qu'on est aussi une génération beaucoup plus stressée ou du moins qu'on est conscient de ce de ce stress et qu'on a quand même cette volonté d'aller mieux, de prendre soin de nous, de prendre du temps pour nous et euh et donc je pense que les gens vont être ramené de plus en plus à visionner bah, soit de l'ASMR soit des vidéos d'autres méthodes de relaxation. Il y a aussi avec l'ASMR cet abordabilité. On peut être chez soi et trouver une vidéo bah qui nous fasse du bien et euh je pense que c'est quelque chose de très positif de pas avoir besoin de dépenser de l'argent pour arriver à ce type d'état.

Océane : Que suggèrais-tu pour réduire la stigmatisation de l'ASMR dans la société, pour que l'ASMR soit mieux compris, et accepté par le grand public ?

Marie : Je pense qu'on peut qu'éveiller les gens en fait, leur apprendre des choses sur ce sigle sur ce que signifie ces quatre lettres et hum et continuer à récolter des données, des témoignages à faire des études scientifiques sur le sujet, à essayer de démontrer les effets que ça peut avoir sur le bien-être mental, sur la réduction du stress, sur euh l'endormissement, toutes ces choses. Réduire l'ignorance des gens vis-à-vis de ça en fait, et je pense que seul le temps en sera capable. Euh je pense aussi qu'il faut insister sur le fait que l'ASMR et les sensations ne se ressentent pas seulement grâce aux vidéos, qu'on peut les expérimenter au quotidien, grâce à des stimuli auditif ou visuel. Peut-être qu'il faut essayer de rapprocher ça de choses un peu plus concrète et expérimenté par la plupart des gens. Euh par exemple leur parler du bruit de la pluie sur les vitres, leur parler du bruit, des vagues.

La neige, je ne sais pas. Ouais essayer d'évoquer ça de manière différentes, sans forcément utiliser ces quatre lettres ASMR qui sont encore très stigmatisé mais leur montrer qu'eux aussi ont probablement déjà ressenti ce type de sensation, mais c'est juste qu'aujourd'hui on essaye de mettre des mots dessus. Merci Océane pour tout ton temps.

Océane : C'est moi qui te remercie. À bientôt bientôt j'espère.

Marie : A bientôt.

ANNEXE 1 : RETRANSCRIPTION D'ENTRETIEN (12)

Catégorie de la participante : Consommateur d'ASMR depuis plusieurs années.

Prénom : Gatien.

Âge : 23 ans.

Date de l'entretien : 24 août 2024.

Heure de l'entretien : 14h45.

Lieu : Mail.

Océane : Bonjour Gatien, merci d'avoir accepté de participer à l'élaboration de mon mémoire sur l'ASMR.

Gatien : Bonjour Océane, c'est avec grand plaisir.

Océane : Contente que tu sois heureux. Comment as-tu découvert l'ASMR?

Gatien : J'ai découvert l'ASMR à travers différentes expériences à travers des films, des vidéos youtube, reels Instagram, et autres sons numériques ou réels (In Real Life).

Océane : Quelle a été ta première réaction en découvrant l'ASMR?

Gatien : Ma première réaction fut de chercher d'autres types d'ASMR disponibles sur internet, et bien sûr de découvrir l'entièreté des contenus disponibles.

Océane : À quelle fréquence regardez-vous ou écoutez-vous du contenu ASMR?

Gatien : Je ne saurais dire à quelle fréquence j'écoute ce type de contenu, mais c'est souvent le soir pour m'endormir, ou bien alors lorsque je conduis, pour me distraire ou ressentir certaines sensations, du fait de l'acoustique particulière de la voiture.

Océane : A travers quelle plateforme ?

Gatien : La plateforme principale sur laquelle j'écoute ce type de contenu est youtube.

Océane : Peux-tu me donner le nom d'ASMR Artistes qui te déclenche facilement ?

Gatien : L'une des artistes, ou plutôt créatrice de contenu sur youtube, que j'écoute en grande partie pour ce genre de contenu relaxant est la suivante : « ShiliASMR » ; Cependant, elle n'est pas la seule artiste que j'écoute il y a aussi d'autres artistes, comme « Chiropratic Medicine », ou bien alors des artistes totalement indépendants, et méconnus dont j'ai oublié le nom, qui se contentent de créer des mélodies ou des sons particuliers rappelant certaines situations, en lien avec des films, des séries, ou en créant des sons particuliers tout simplement.

Océane : Quel est ton déclencheur préféré ?

Gatien : J'ai plusieurs déclencheurs qui sont toujours liés au son, mais qui sont dans des registres différents, et qui varient selon le moment de la journée et le mood à l'instant T. Je vais simplement répondre que la sensation sur un moment précis détermine le déclencheur.

Océane : Quelles sont les principales raisons pour lesquelles tu consommes de l'ASMR ?

Gatien : Les principales raisons pour lesquelles je consomme ce type de contenu, hé sont les suivantes :

- Me relaxer
- Ressentir une émotion
- Me donner des frissons
- Me permettre de créer des scénarios précis (mise en situation) dans ma tête

Océane : Quelles sensations ressens-tu lorsque tu regardes ou écoutes de l'ASMR ?

Gatien : Les sensations principales sont les suivantes :

- Bien-être
- Tranquillité
- frissons

Océane : As-tu remarqué des changements dans ton état émotionnel ou ton niveau de stress depuis que tu consommes du contenu ASMR ?

Gatien : Malheureusement, la consommation la consommation de ce type de contenu n'a d'impact que sur le moment, n'affectant pas mon état émotionnel au quotidien

Océane : Peux-tu décrire une expérience personnelle liée à l'ASMR qui t'a particulièrement marqué ?

Gatien : Je n'ai pas d'expérience personnelle précise qui m'ait particulièrement marqué, mais de temps à autre écouter certains contenus d'ASMR me permet de retrouver des sensations que je n'avais pas eu depuis fort longtemps

Océane : As-tu déjà parlé de ta consommation d'ASMR à tes amis ou à ta famille ?

Gatien : Oui

Océane : Quelles ont été leurs réactions ?

Gatien : Intérêt ou questionnement, sans jugement (ou très rarement)

Océane : Penses-tu que l'ASMR est mal compris par la société ?

Gatien : Oui

Océane : Penses-tu que l'ASMR est stigmatisé par la société ?

Gatien : Je dirai oui à 30%

Océane : Quels sont, selon toi, les principaux préjugés ou stéréotypes associés à l'ASMR ?

Gatien : Je pense, et là il ne s'agit que d'une hypothèse, que les principaux préjugés concernant les personnes consommant ce type de contenu, sont que ce sont des personnes avec de potentiels « troubles psychologiques » ou des personnes nécessitant ce type de contenu pour pouvoir contrôler leurs émotions, car elles sont dans l'incapacité de le faire de façon logique et pragmatique naturellement.

Océane : Penses-tu que la perception de l'ASMR a changé au fil des années ?

Gatien : Je ne saurais répondre

Océane : As-tu déjà ressenti une forme de gêne ou de honte à consommer de l'ASMR à cause de la perception des autres ?

Gatien : Absolument pas, l'avis des autres ne m'intéresse en aucune façon

Océane : Selon toi que faudrait-il faire pour que l'ASMR soit mieux compris et accepté par le grand public ?

Gatien : Que les gens osent exprimer ce qui les relaxent et, le cas échéant, essaient d'écouter de l'ASMR (leur correspondant selon leur envie), sans préjugés et en se relaxant.

SOURCES

- Barratt, E. L., & Davis, N. J. (2015). Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): A flow-like mental state. *PeerJ*, 3, e851. <https://doi.org/10.7717/peerj.851>
- Beuscart, J.-S., & Mellet, K. (2015). La conversion de la notoriété en ligne. Une étude des trajectoires de vidéastes pro-am. *Terrains & Travaux*, 26(1), 83-104.
- Dexerto.fr. (2020, 23 juillet). Comment des youtubeurs gagnent des millions grâce à l'essor de l'ASMR. <https://www.dexerto.fr/divertissement/comment-des-youtubeurs-gagnent-des-millions-grace-a-lessor-de-lasmr>
- Franceinfo. (2018, 17 novembre). C'est quoi l'ASMR ? Ces clips qui ne font pas de bruit mais un million de vues sur YouTube. France TV Info. https://www.francetvinfo.fr/internet/reseaux-sociaux/video-c-est-quoi-l-asmr-ces-clips-qui-ne-font-pas-de-bruit-mais-un-million-de-vues-sur-youtube_3024427.html
- Fredborg, B., Clark, J., & Smith, S. D. (2017). An Examination of Personality Traits Associated with Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR). *Frontiers in Psychology*, 8, 247. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00247>
- Giuseppina, S. (2022). Pourquoi l'ASMR est une jeune femme ? Dialogue entre Dare Un Corpo Alla Voce (Dir. S. Cavallo et N. Valsangiacomo, Genesis, 2020) et La. Semen, 51, 103-109.
- Ho, H. W., & Yeoh, K. (2020). Autonomous sensory meridian response (ASMR) and its relationship with creativity. *Current Psychology*, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01130-5>
- IKEA. (2017, août). Oddly IKEA: IKEA ASMR [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=uLFaj3Z_tWw
- Jacquet, L. (2021, 19 mars). Quand le luxe s'entiche de l'ASMR. *Les Echos Weekend*.
- Janik McErlean, A. B., Banissy, M. J., & Devue, C. (2019). What triggers ASMR? A preliminary investigation. *PeerJ*, 7, e6510. <https://doi.org/10.7717/peerj.6510>
- Janik McErlean, A. B., Banissy, M. J., & Ward, J. (2021). Individual differences in the intensity and frequency of ASMR tingles predict functional connectivity in the default mode network. *Journal of Neuroscience Research*, 99(3), 724-731. <https://doi.org/10.1002/jnr.24746>
- Key, J. L., Rossman, K., & Zhang, S. X. (2019). ASMR: Another scientific review and meta-analysis for psychologists. *Frontiers in Psychology*, 10, 2476. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02476>

SOURCES

- Lemarquis, P. (2020). Comment ça marche l'ASMR et pourquoi certains détestent ? Le neurologue Pierre Lemarquis explique [Interview]. Konbini. <https://www.konbini.com/videos/asmr-comment-ca-marche-et-pourquoi-certains-detestent-le-neurologue-pierre-lemarquis-explique/>
- Lenay, A. (2020). Le public des vidéos « ASMR »: Des sentinelles sensibles ?. Multitudes, 79, 93-99. <https://doi.org/10.3917/mult.079.0093>
- Madelaine Petsch. (2020, 16 décembre). Holiday ASMR [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=NG2o7EgNZ30>
- Matys ASMR. (2024, 1er juillet). ASMR TEST BLUE YETI (quel banger sérieux) [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=T5sjpkrReq0>
- Moeini-Jazani, M., Lavoie, A., & Mann, M. (2021). Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) as a coping mechanism: A study exploring ASMR, its relationships with mindfulness and absorption, and its potential benefits. Journal of Affective Disorders, 281, 495-503. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.089>
- Poerio, G. L., Blakey, E., Hostler, T. J., & Veltri, T. (2018). More than a feeling: Autonomous sensory meridian response (ASMR) is characterized by reliable changes in affect and physiology. PLOS ONE, 13(6), e0196645. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196645>
- Richard, C. (2019). The brain science and benefits of ASMR [Vidéo]. TED. https://www.ted.com/talks/craig_richard_the_brain_science_and_benefits_of_asmr?subtitle=fr&lng=fr&geo=fr
- Seeman, M. (1964). [Review of Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity, by E. Goffman]. American Sociological Review, 29(5), 770-771. <https://doi.org/10.2307/2091442>
- Smith, S. D., Fredborg, B. K., & Kornelsen, J. (2016). An examination of the default mode network in individuals with autonomous sensory meridian response (ASMR). Social Neuroscience, 12(4), 361-365. <https://doi.org/10.1080/17470919.2016.1188851>
- Statista. (2024, février 21). Top YouTube search queries in France in 2023 (index value) [Graph]. In Statista. Retrieved March 03, 2024, from <https://www-statista-com.bases-doc.univ-lorraine.fr/statistics/1090819/ranking-of-the-queries-youtube-in-france/>
- Tina ASMR. (2021, 6 juillet). ASMR DANS UNE VOITURE 🚗 [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=JBbMaiB-qNQ>
- Tina ASMR. (2022, 28 juin). ASMR|Des frissons assurés dans tout ton corps ! (3Dio) [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=JBbMaiB-qNQ>

SOURCES

- Weinstein, E. (1965). [Review of Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity, by E. Goffman]. American Journal of Sociology, 70(5), 636-636. <http://www.jstor.org/stable/2774994>
- W Magazine. (2016, 16 août). Actress Eva Longoria explores ASMR to help you sleep | Celebrity ASMR | W Magazine [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=GYXNxtKgNyc>
- W Magazine. (2018, 10 décembre). Paris Hilton explores ASMR | W Magazine [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=GYXNxtKgNyc>
- We Are Social, & YouTube, & DataReportal, & Meltwater. (2024, février 9). Classement des recherches les plus souvent effectuées sur la plateforme YouTube en France 2022 (indice sur 100) [Graphique]. In Statista. Retrieved March 03, 2024, from <https://fr-statista-com.bases-doc.univ-lorraine.fr/statistiques/985314/classement-des-requetes-youtube-en-france/>