

Musicothérapie

Aude CHENET

Présentation de la musicothérapie

- **Ma formation**

A la suite de trois années de formation à l'Université Paul Valéry de Montpellier, j'ai effectué un stage dans une maison de retraite principalement auprès de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

J'ai pu observer de nombreuses réactions et comportements induits par la musique.

C'est pourquoi, aujourd'hui, je trouve intéressant de continuer à travailler dans différentes maisons de retraites (cantou...)

- **Présentation générale :**

- Une origine à la fois récente

Proche, car la redécouverte du pouvoir thérapeutique de la musique est apparue seulement fin XIXe, début XXe siècle et a pris le nom de musicothérapie.

C'est avec la mise en place du « traitement normal » de la folie, entre 1820 et 1880, que la pratique de la musicothérapie sera officiellement développée.

- Et lointaine

Lointaine, par exemple les grecs prévenaient et soignaient grâce à la musique des maladies physiques et mentales, le contrôle des émotions, les frayeurs et les phobies...

Tout au long de la littérature, et aussi des écrits scientifiques, on retrouve des considérations sur l'influence de la musique sur l'Homme.

Qu'est-ce que la musicothérapie?

- Une composante de l'art thérapie

On utilise un support artistique afin d'atteindre certains objectifs thérapeutiques

- La musicothérapie peut être orientée vers le verbal et/ou le non-verbal

Nous nous adressons à des personnes qui ont accès au langage et des personnes ne pouvant plus s'exprimer par la parole.

Ces personnes s'expriment principalement avec leur corps.

- Une thérapie qui s'inclut dans un projet global thérapeutique en collaboration avec une équipe soignante

Cette collaboration débute le plus souvent par une prescription de soin du médecin.

Les échanges avec les infirmières et aides-soignantes apportent des éléments sur le comportement des personnes avant et après les séances.

Le thérapeute rend compte de ces observations à l'ensemble de l'équipe.

Qu'est-ce que la musicothérapie?

- **Différents objectifs :**

- Ouvrir les canaux de communication

- Stimuler l'imaginaire

- Stimuler la créativité

- Développer des capacités cognitives

(l'attention, la mémoire)

- Développer la psychomotricité

(latéralité, coordination, mobilité) Un travail en collaboration avec un ergothérapeute est intéressant.

C'est pourquoi elle peut s'adresser à de nombreuses personnes

Qu'est-ce que la musicothérapie?

- **Les techniques :**

- **Musicothérapie réceptive**

Cette technique est basée sur l'écoute sonore, musicale dans le but de verbaliser des ressentis, des émotions, des souvenirs.

Le musicothérapeute construit une bande sonore de trois associations de deux œuvres.

A la suite de chaque association et en fin de séance, les patients sont amenés à verbaliser.

L'expression verbale du patient est déterminante pour le travail de prise en charge

- **Musicothérapie active**

Cette technique s'adresse le plus souvent à des personnes ayant des difficultés de communication, de verbalisation ou des personnes ayant des troubles moteurs.

La voix, le chant, les jeux instrumentaux sont utilisés dans le but d'une communication et d'une créativité. On utilisera un instrumentarium principalement rythmique, d'utilisation facile afin de ne pas mettre la personne en situation d'échec (tambourins, claves, sistre, guiro, wood block...)

- **Détente psychomusicale**

Cette approche a pour but d'aider à réduire le stress et à relaxer.

La construction d'une bande musicale permet d'accueillir le patient dans son état de vigilance pour l'emmener petit à petit vers un état de détente. Cette technique peut être intéressante auprès de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer au moment du coucher. Cette période est parfois génératrice d'angoisse.

Observations en milieu institutionnel

- **On distingue deux grandes attitudes :**

- Symptômes de la vie quotidienne**

- **L'isolement**

On observe des personnes silencieuses, repliées sur elles-mêmes, ne cherchant plus le contact avec l'extérieur.

On trouve des personnes en position assise, la tête baissée, les bras croisés, les yeux fermés...

- **L'agitation**

On rencontre des personnes qui déambulent, parlent beaucoup, anxieuses, agressives...

- L'accès au langage est également différent d'une personne à l'autre.

Certaines personnes ont conservé la parole alors que d'autres n'ont plus accès à l'expression verbale.

Elles s'expriment à travers leur corps, leurs attitudes.

**Une écoute et une observation sont nécessaires afin
d'identifier les réactions affectives et émotionnelles**

Pourquoi s'adresser aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer?

- Connaissance de la personne atteinte de cette pathologie : quelque trouble.
 - Les troubles cognitifs
 - **Défaillance de la mémoire** : des jeux instrumentaux (jeux en imitation, répétition) peuvent stimuler la mémoire immédiate.

la remémorisation de chansons, mélodies, musiques, souvenirs induits par la musique éveille la mémoire procédurale.
 - **Perte des capacités de concentration**: à travers l'organisation des séances, les personnes sont amenées à écouter, à porter leur attention sur des éléments musicaux.

Il est fréquent d'observer un arrêt de déambulation pendant la durée des séances.
 - **Altération de l'orientation spatio-temporelle**: Par la régularité des séances (une par semaine), dans un cadre spécifique (la salle), la rencontre permet de donner des repères dans le temps et l'espace.

La séance marque un temps : avec un début et une fin.

Pourquoi s'adresser aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer?

➤ Les troubles psycho-comportementaux

- **Isolement** : la rencontre autour de la musique permet aux personnes de s'ouvrir au monde extérieur : écouter et être écouté. Egalement, le groupe remplit une fonction de **socialisation**, où chaque personne trouve sa place et s'exprime.

- **Agitation** : Les personnes peuvent se trouver apaisées d'entendre des éléments musicaux déjà investis généralement de façon positive.

La musique remplit une fonction de contenance psychique lorsqu'elle devient pour celui qui l'écoute une enveloppe sonore, c'est-à-dire lorsque celui-ci s'éprouve touché, bercé, porté par la musique.

Malgré les différents troubles venant altérer les possibilités des personnes, il existe une conservation d'un état psychique quasi-intact de l'ordre de l'émotionnel, du sensoriel.

Les manifestations psychiques et émotionnelles induites par la musique?

- **Elles se traduisent par :**

- **Elan corporel** : balancement de la tête, esquisse d'un battement de pied, marque le rythme du bout des doigts, frappe des mains...autant de manifestations spontanées induites par la musique. Ces élans sont plus ou moins facilement observables d'une personne à l'autre. Le corps exprime naturellement l'impulsion provoquée par la musique.
- **Mimique** : sourires, grimaces... L'expression du visage est révélateur de l'émotion produite par la musique. Certains visages peuvent changer radicalement d'expression, donnant l'impression de découvrir une nouvelle personne.
- **Autres manifestations**: Cris, pleurs, rires, verbalisations... Ces démonstrations témoignent de l'émotion produite et libérée à partir d'une écoute musicale. La musique devient un support, un prétexte pour faire ressortir, ou aider à contenir des émotions difficiles à gérer par les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Remarque : il m'a été difficile de gérer des pleurs de personnes qui ne s'exprimaient plus par la parole. Les personnes peuvent verbaliser sur leurs goûts, leurs souvenirs, voire manifester leur envie de danser « ça donne envie de danser ».

L'accès aux émotions est facilité

- Les personnes ont perdu le contrôle des connaissances et des normes sociales qui habituellement permet de contenir les sentiments.
- Les personnes sont faces à des émotions parfois difficiles à gérer.

Ogay S. « *On parle d'émotions à l'état brut.* »

La musique porteuse d'émotion

- **Plaisir, déplaisir** : Les personnes peuvent retrouver du plaisir à écouter une musique ou une chanson déjà investie. Elles retrouvent une émotion déjà éprouvée en fonction de leur vécu. Il me semble important de proposer à la personne âgée de s'exprimer sur ces goûts, une notion souvent oubliée en milieu institutionnel.
- **Evocation de souvenirs** : Ecouter ou jouer de la musique peut inciter le rappel de souvenirs, d'éléments de vie par réminiscence. Exister à travers ce souvenir, c'est également donner de l'importance au moment présent.

Le rôle de la famille

Les familles ont un rôle important pour la mise en place des séances.

En effet, lorsque les personnes ne peuvent s'exprimer par la parole, les familles nous donnent des éléments précieux.

- **Donne des éléments** :

- Sur la vie de la personne : profession, pratique de la musique, pratique de la danse, voyages...
Des informations pouvant être utilisées pour mieux connaître la personne âgée afin d'adapter les séances.
- Informer des goûts de la personne

- **Des limites** :

Il faut veiller à ce que les personnes âgées et leur famille ne prennent pas cette pratique de la musicothérapie comme infantilisante.

La musique devient un **lien** entre le thérapeute et la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, de même entre la famille et son parent.

La musique apparaît également comme un lien entre le passé et le présent.

il se forme une véritable **relation** autour du support musical

La musicothérapie, par l'utilisation de différentes techniques (actives ou réceptives), permet d'observer différents effets. Elle fournit des moyens de communication et de socialisation. On peut observer une amélioration de l'humeur.

La musicothérapie pourrait accompagner, dans une plus large part, les soins médicaux afin d'améliorer le quotidien des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Rencontre avec Madame A