

Musicothérapie & clown

Sophie Dubois



Mon intention

Utilisées avec une visée thérapeutique, les médiations artistiques peuvent faciliter l'expression des émotions quand il est trop difficile pour le patient âgé de parler directement de sa souffrance. Le recours à différents modes d'expression non verbale rend possible l'émergence de la parole, puis l'élaboration des problématiques au travers des interactions groupales. La représentation est favorisée par la richesse et la polysémie du langage artistique. Les effets thérapeutiques observés sont notamment la mise en perspective des événements passés, la réaffirmation de l'identité par l'acte de signature, le réinvestissement de la vie imaginaire et d'un espace propre et l'accroissement des échanges verbaux groupaux.

L'art permet ainsi de relier la personne à ses ressources, sa créativité et son élan vital. C'est en cela que l'art à une dimension thérapeutique. La conception selon laquelle le vieillissement et l'angoisse de mort peuvent être une source de créativité peut paraître un peu provocatrice. Elle renvoie pourtant aux relations mieux connues que Mélanie Klein et Didier Anzieu ont établies entre l'expérience de perte ou de deuil, le désir de réparation, et les phénomènes de création : la créativité aiderait à supporter la perte et permettrait de lutter contre la dépression.

Dans le même ordre d'idées, et dans le contexte de l'apparition en gériatrie du concept de fragilité, Hermans suggère qu'il existe des rapports intimes entre la fragilité et la créativité. L'expérience pilote menée à l'Hôpital Charles-Foix d'Yvry-sur-Seine, en France, semble en témoigner. Depuis les années 70, cet hôpital propose aux personnes

âgées des ateliers où elles peuvent venir librement s'initier à la sculpture, à la musique ou à d'autres techniques artistiques. Un maximum d'autonomie est laissé aux patients dans leur travail de création, afin de compenser la dépendance dans laquelle les place souvent leur dégradation physique et intellectuelle.

La personne âgée, particulièrement si elle souffre d'une atteinte cognitive, est confrontée à toutes sortes de pertes irréversibles. Elle doit «faire avec» sa maladie, et ce souvent dans une situation de précarité relationnelle, si ce n'est dans la solitude. La blessure narcissique est telle qu'il est parfois très difficile voire impossible d'en parler.

J'ai voulu illustrer comment l'art-thérapie peut aider le patient à sortir de son isolement et à exprimer sa souffrance, ses émotions, ses désirs. Cette approche thérapeutique nouvelle apparaît souvent comme une excellente médiation pour parler de soi de manière indirecte, symbolique et imagée.

Ma pratique clinique m'amène par ailleurs à considérer le groupe comme un outil thérapeutique à part entière, occupant une place aussi importante que la médiation artistique proprement dite. Sa fonction dépasse largement un simple but de socialisation : le groupe peut servir de levier dans un processus de changement, au sens où il amène la personne à voir autrement ce qu'elle fait et ce qu'elle est. Enfin, l'acceptation de la maladie ne semble pouvoir s'envisager sans une valorisation des ressources existantes.

Ces ressources peuvent s'éprouver ou se découvrir dans un espace où il est encore possible d'agir, de jouer, d'inventer et d'établir des relations de manière autonome : un espace de créativité et quoi d'autres que la musique pour révéler cela.

Il s'agit également de se vivre comme re-créateur de sa vie, de son monde intérieur pour, comme m'a dit un jour un résident : « faites que je reste vivant jusqu'à ma mort »

Mon intention est donc d'utiliser différents médias artistiques, tel que : (au choix à décider avec vos équipes et selon les possibilités de votre structure)

- la musique,
 - le clown,
 - la danse,
- afin de permettre aux personnes de se reconnecter à elles-mêmes et aux autres de façon créative.

Je cherche ainsi à remettre de la joie et de la poésie afin de réenchanter le quotidien de ces personnes qui vivent en institution.

Mon intention repose sur mon expérience de psychopraticienne et thérapeute du lien, où je crée une relation de confiance et de sécurité afin d'établir le cadre sécurisé nécessaire à toute relation thérapeutique. En effet, je fais chaque jour, l'expérience dans ma pratique en cabinet combien le lien permet de restaurer la personne dans son intégrité, son estime d'elle-même et son mieux-être.

Les différents médias artistiques que je propose me permettent ainsi de rencontrer chaque personne dans son unicité et sa singularité. De donner une occasion nouvelle à ces personnes d'exprimer des aspects d'elles-mêmes refoulés, perdus et oubliés. D'approcher des problématiques existentielles et émotionnelles.

Mon approche en musicothérapie vise à proposer à la fois des séquences d'écoute et de relaxation sonore : écoute d'extrait ou d'œuvres choisies selon l'ISO sonore des personnes (identité sonore de chacun constituée de sa biographie sonore) que j'établis au fur et à mesure des rencontres

et aussi des séquences de musicothérapie dite active où la personne est en position de créativité : jouer d'un petit instrument, taper la mesure, inventer une chanson

je mets également l'accent sur l'importance de la mémoire auditive et des possibilités de résurgence mnésiques due à la musique

un répertoire des chansons et musique est restitué en fin d'action avec le bilan

contact

Sophie Dubois

Musicothérapie - Psychothérapie - Formatrice - chant spontané
06 64 25 52 32 - contact@sophiedubois.fr - www.sophiedubois.fr
membre de la Fédération Française de Psychanalyse & Psychothérapie -
www.ff2p.fr - du GRETT www.grett.fr

Sophie Dubois



Musicothérapeute et psychopraticienne diplômée de l'IRETT (Paris), du Centre International de Musicothérapie (Paris), médaille du conservatoire de Lyon, (hautbois, flûte, chef de chœur...) licence d'ingénierie culturelle ARSEC Lyon II

- Elle intervient en tant que musicothérapeute en institutions (Hôpitaux, IME Annonay , ADAPEI Roiffieux , maisons de retraite (Annonay, Alba-la- Romaine) Association FranceParkinson, (Annonay et Aubenas) depuis 15 ans et propose de la formation aux personnels de la santé (en musicothérapie secteurs gériatrie et gérontologie). Elle reçoit en libéral sur Viviers, en psychothérapie et avec une approche thérapeutique de la voix et du chant. Ancienne musicienne et chef de chœur, elle a développé un accompagnement autour de la voix et du chant spontané. Elle a une approche humaniste et holistique (def : notre énergie vitale et donc notre santé sont influencées de multiples facteurs. On peut définir la santé comme l'équilibre parfait entre l'Esprit, le Mental et le Corps. L'approche holistique prend en considération tous ces éléments et considère l'Être humain comme une entité, et non comme des éléments séparés l'un de l'autre) avec les outils de la musicothérapie active et réceptive, la méditation, la pédagogie voix/le chant, la respiration holotropique et l'analyse de rêve. Elle a une pratique de la danse et du clown.