# Musicothérapie

Chansons - Voix - Contes

Par Sophie Dubois



## Mon intention

La musique traverse les âges, les milieux, les frontières, les événements de la vie... et elle peut continuer d'accompagner le quotidien des personnes âgées et isolées de leur milieu habituel de vie.

Elle offre alors un moyen privilégié de dynamisation de l'individu par le ressourcement qu'elle crée, par l'évocation de moments importants et de souvenirs chers et travailler sur le sens de l'histoire du sujet.

Elle suscite la détente physique et psychique et peut soutenir d'autres formes d'expression (mise en parole, expression libre, dessin, mouvements dansés, imagerie mentale...) que ne permet parfois plus la parole.

la musique concoure au maintien et au renforcement des capacités cognitives, sensorielles et créatives de la personnes ainsi qu'au maintien du lien affectif et social.

Elle permet de rechercher une autre approche du soin pour la personne et être un apport dans l'aide à vivre la fin de vie. Elle peut aussi servir de soutien au personnel des institutions dans son rapport avec les résidants,

C'est ici que la musicothérapie va pouvoir s'insérer dans un projet de mieux-être.

Utilisées avec une visée thérapeutique, les médiations artistiques peuvent faciliter l'expression des émotions quand il est trop difficile pour le patient âgé ou porteur de handicap, 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, 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. 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'autre que la musique pour révéler cela!

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

Mon intention est donc d'utiliser différents médias artistiques, tel que : la musique, les chansons, le clown, la danse, les contes... 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 ré-enchanter 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 sécure 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 ses 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'oeuvres choisies selon l'ISO sonore des personnes (identité sonore de chacun constituée de sa biographie sonore ) que j'établit 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 de quelques chansons et musiques qui auront eues un impact particulier dans l'année, est restitué en fin d'action ainsi qu'un bilan

Le médiateur vocal et le jeu musical s'inscrivent dans la musicothérapie dite active et permet de renforcer la communication et l'expression verbale et non verbale dans la relation. L'écoute de musique et la relaxation s'inscrivent dans la musicothérapie dite réceptive.

Le projet peut proposer ces deux axes.

#### Les objectifs:

- Développer et maintenir la capacité d'explorer les possibilités expressives de la voix, du corps et de ce fait stimuler la mémoire, les facultés cognitives et affectives.
- Travailler à partir des potentialités de la personne, lui faire prendre conscience qu'avec ses moyens elle peut créer, participer physiquement, corporellement, entendre, écouter et donc matérialiser une expression, la transmettre ou la recevoir d'autrui.
  - favoriser le partage de moments ludiques, joyeux, de détentes
  - restimuler la mémoire et le partage de souvenirs
- dynamiser de la personne par la stimulations du mouvement, de l'écoute, l'invitation à faire des choix a re-contacter le goût, l'envie et le désir qui redonne vie
  - \* valoriser de la personne (expression et re-narcissication de la personne)
- Par le jeu de sollicitations, d'échanges, d'imitations, de répétitions sonores ou gestuelles, inviter le résidant à mobiliser ses facultés de perceptions visuelles, auditives et kinesthésiques.
- Développer et maintenir l'autonomie par la possibilité de faire des choix (d'instruments, de partenaires, de mouvements) et de se les approprier.
  - Développer l'expression et la communication non-verbale.
- Développer et maintenir la conscience et l'estime de soi et des autres en communiquant avec eux par la musique et la parole.
- Proposer l'écoute d'œuvres appropriées pour favoriser l'émergence des souvenirs.
  - permettre la détente et à la relaxation et ainsi proposer des effets bénéfiques sur le comportement ainsi qu'à maintenir un équilibre

émotionnel pour des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de démence.

plusieurs de ses propositions peuvent être retenues selon les besoins des résidents

#### Musicothérapie collective : musicothérapie active et réceptive

- lieu : in situ, salle collective appropriée
- nombre de participants maximum : 10
- temps : 2h
- période : hebdomadaire ou quinzaine
- déroulement d'une séance : un temps de découverte des instruments et d'improvisation, un temps de communication musicale (communication non verbale ) ou un temps d'écoute musicale , un temps de partage

#### Musicothérapie individuelle

- lieu : in situ, dans la chambre du résident
- nombre de participants : une personne (possibilité de regrouper deux personnes si affinités, ceci est a réfléchir en amont avec le personnel)
  - temps: 20 à 30 mn
  - période : hebdomadaire
- déroulement d'une séance : la musicothérapeute propose un temps de chants, d'improvisation ou de relaxation sonore, d'écoute de musique puis d'échange avec la personne sur les souvenirs, les ressentis et les émotions induits par cette écoute musicale.

#### Atelier chant/chorale

lieu: in situ

nombre de participants maximum : 12

deux possibilité : atelier chorale pour les résidents ou chorale réunissant le personnel et les résidents

temps: 2h

période : hebdomadaire

déroulement d'une séance : travail sur la respiration-échauffements — mémorisation -répertoire : chants du terroirs, chansons traditionnelles, canons - chant spontané, improvisation - chant à deux, 3 ou en groupe

Atelier chansons & mémoire : cette proposition peut être inclues dans la séance ci dessus

- lieu : in situ, salle collective appropriée
- nombre de participants maximum : 12
- temps: 2h
- période : hebdomadaire ou en quinzaine
- déroulement d'une séance : écoute de chansons de différentes époques et sur différentes thématiques en lien avec la biographie des personnes, partages et échanges de souvenirs et de ressentis

Relaxation musicale : cette proposition peut être inclues dans la séance ci dessus

- lieu : in situ, salle collective appropriée ou dans les chambres
- nombre de participants maximum : 2 ou individuel
- temps : 30 mn
- période : hebdomadaire ou en quinzaine
- déroulement d'une séance : un temps de préparation, un temps d'écoute d'une bande sonore ou d'une relaxation guidée et jouée par la musicothérapeute, partage

### 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 choeur...) licence d'ingénierie culturelle ARSEC Lyon II - Musicienne & chef de choeur.

- Elle intervient en tant que musicothérapeute en institutions (Hôpitaux, IME Annonay, ADAPEI Roiffieux, maisons de retraite ( Ardèche) 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. Musicienne et chef de choeur, elle a développé un accompagnement autour de la voix et du chant spontané. Elle a une approche humaniste et hollistique (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 hollistique 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 et la relaxation, la pédagogie voix/le chant, la respiration holotropique et l'analyse de rêve. Elle a une pratique de la danse, du clown et du conte.





## 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