

La musicothérapie : Aller à la rencontre des besoins physiques, émotionnels, cognitifs et sociaux

Märith Bergström-Isacsson, musicothérapeute, RMT-SAM, PhD

Centre national suédois pour le syndrome de Rett et les troubles associés
Région Jämtland Härjedalen, Suède

Influence et importance de la musique

La musique et l'homme, un phénomène unique - mais pourquoi ? Pourquoi la musique joue-t-elle un rôle si important dans nos vies ? On peut facilement expliquer que les sentiments et les émotions - déclenchés par la nourriture, les boissons, la proximité et le contact d'une autre personne - soient tous une question de survie, mais qu'en est-il de la musique ?

De nombreux chercheurs s'accordent sur le fait que la musique stimule des émotions universelles dans le monde entier. Elle aurait un tel impact car elle serait un pilier de notre humanité.

La musique constitue souvent un élément clé dans l'environnement culturel de l'enfant. La musique aura des effets différents et propres à chaque enfant selon l'environnement musical dans lequel il aura baigné.

Nous savons maintenant qu'un fœtus de 25 semaines peut entendre. Les stimuli (par exemple, la musique) sont stockés dans nos mémoires. Nous sommes tous influencés différemment par la musique : elle peut éveiller, dynamiser, apaiser et susciter concentration, émotions et réactions physiques [2-4].

La musique véhicule des souvenirs et des sentiments, ce qui explique en partie des émotions qui vont s'exprimer à l'écoute de certains morceaux de musique. La musique joyeuse et motivante est très précieuse dans le contexte du dialogue, de la communication et de l'apprentissage. La musique est un outil qui va révéler le meilleur des capacités d'un individu.

Souvent, les personnes atteintes du syndrome de Rett ont des préférences claires en matière de musique. Les chansons, les artistes et les albums préférés sont assez courants [7-10]. La sélection musicale varie et est très personnelle. Écouter une nouvelle musique va élargir l'environnement musical intérieur et extérieur de l'enfant.

Ici, on liera l'intériorité aux pensées, aux images mentales, aux rêves, à l'état d'esprit et aux sentiments. L'espace extérieur fait référence à l'environnement extérieur.

Certaines personnes atteintes du syndrome de Rett sont extrêmement sensibles aux nouveaux environnements et sons, dont la musique. Faire écouter la musique d'autres cultures ou d'autres styles de musique renforce le sentiment de sécurité, et donc l'adaptation à différentes situations ou environnements de la vie quotidienne.

La sensibilité et l'ouverture musicale d'une personne atteinte du syndrome de Rett va dépendre de l'attention particulière de l'entourage à encourager la nouveauté et de sa capacité à analyser les effets de la musique sur lui.

Il semblerait que les chansons pour enfants aient toujours un impact à l'âge adulte, peut-être car elles possèdent une signification particulière ou parce qu'on ne leur a rien fait découvrir d'autre.

Ecouter sa chanson favorite peut déclencher une réponse ou des réactions physiologiques. Une mélodie suscitera la mise en activité (éveil), générera des mouvements (activité motrice), des rires

et le contact. Une autre mélodie pourra elle faciliter la concentration et la relaxation.

Toutes les réponses sont importantes ;

La diversité des réponses pourra être utilisée comme outil dans divers contextes, par exemple pour générer des mouvements (activité motrice).

Cela dit, les parties prenantes (patients, parents, partenaires, musiciens, soignants, thérapeutes) doivent être conscients que les réactions émotionnelles peuvent être difficiles à interpréter, par exemple la distinction entre être très heureux et excessivement heureux.

Etre excessivement heureux pourrait très bien être une « surexcitation » physiologique causée par des émotions et un tronc cérébral dysfonctionnel, une réaction qui peut être difficile à contrôler pour une personne atteinte du syndrome de Rett [11,12].

Des manifestations aussi importantes que l'intérêt, la concentration ou la détente peuvent aussi facilement échapper à l'attention d'un entourage non formé ou être mal interprétées car elles sont silencieuses et intériorisées.

Interventions musicales - en thérapie et dans les activités quotidiennes

La musicothérapie est un métier de la santé qui utilise la musique comme un outil au sein d'une relation thérapeutique et qui va apporter une réponse aux besoins physiques, émotionnels, cognitifs et sociaux des individus.

Parfois, on considère la musique comme un type d'éducation musicale, de divertissement ou un moment agréable – ce qu'elle peut être, selon les besoins individuels d'une personne.

Les principaux objectifs de la musicothérapie sont l'interaction, la communication et la régulation sensorielle.

Pendant la musicothérapie, les interventions musicales génèrent diverses réactions émotionnelles et permettent à chaque individu de ressentir personnellement des sentiments forts. Les thérapeutes créent un environnement favorable fondamental, un endroit sûr, et font souvent ressortir avec succès ce qu'il y a de mieux chez l'individu. A partir de cette base, les musicothérapeutes développent des stratégies personnalisées pour des objectifs bien précis, des traitements et des recommandations spécifiques, par exemple :

- **Stimuler**
 - Le langage et la communication alternative et augmentée
 - Les fonctions motrices (par exemple, mouvement et coordination)
- **Développer**
 - Le langage
 - La communication et le dialogue à travers des interactions musicales
 - La conscience du corps et de son identité / conscience de soi
 - L'imagination
 - Les capacités physiques et la dextérité
- **Ressentir**
 - De la perception visuelle, des images, de la créativité, par soi-même et dans des interactions avec autrui
 - Différentes émotions - et les exprimer
- **Gérer un comportement difficile**

Les parties prenantes doivent comprendre que la musique est idéale pour gérer divers problèmes. Les techniques décrites ci-dessous, en fonction des besoins et des capacités de chacun, sont accessibles et faciles à intégrer dans la vie quotidienne :

L'improvisation

Utilisez la musique comme un pont entre l'intériorité et l'environnement extérieur d'une personne pour créer un langage commun avec les différents acteurs qui l'entourent. Le dialogue musical peut se faire par le rythme, la voix ou d'autres expressions. Pendant l'interaction, une partie prenante peut soutenir, stimuler et pousser. L'improvisation peut être libre ou cadrée avec des règles spéciales. [13]

La musique dans des structures et des cadres définis

Utilisez des mélodies familières pour créer une structure et une sécurité. Les chansons connues établissent un cadre clair pour la reconnaissance, la sécurité et la capacité à se reconnecter aux expériences passées. La musique offre donc la possibilité d'exprimer des sentiments et des humeurs qui pourraient être difficiles à développer et à prendre en charge autrement. Une partie du processus peut consister à composer de la musique et / ou des paroles en utilisant diverses techniques. [14]

La musique et le chant comme outils d'entraînement physique

Utilisez la musique pour apprendre et maintenir les capacités physiques. La musique est un mouvement (ondes sonores) ; elle génère également des mouvements et se révèle donc idéale pour l'apprentissage et le maintien de la motricité fonctionnelle fine et globale.

L'enregistrement et l'écoute

Tirez parti de toutes les technologies disponibles permettant de rendre un retour précis et intelligible de la musique créée. Ensuite, conservez / stockez, élaboriez et écoutez à plusieurs reprises la musique composée.

Le partage

Encouragez la proximité et l'intimité. Faire de la musique, jouer et danser ensemble crée une communauté et une entente, qui va amener au sentiment d'appartenance, l'identité et de sécurité (autonomie sociale).

La musicothérapie ne peut être assurée que par des musicothérapeutes compétents. Cela dit, vous n'avez pas besoin d'être un thérapeute pour chanter, jouer, danser, écouter, parler de musique, composer et utiliser la musique comme outil dans la vie quotidienne.

La musique et les expressions musicales font partie des expressions humaines qui nous rassemblent et que nous partageons. Comme on l'a signifié, les composantes musicales sont héritées. L'ouverture musicale se transmet. Et la musique est une chose facile à inclure de diverses manières dans la vie quotidienne. De plus, il est simple et il y a mille manières d'intégrer la musique à notre quotidien. Vous n'avez pas besoin de savoir jouer d'un instrument. On peut toujours utiliser sa voix - et la voix humaine est un instrument fantastique. Alors pourquoi ne pas prendre l'habitude de chanter tous les jours ? Dans différents contextes ? La voix et le chant facilitent le contact et l'intérêt, et facilitent la communication. Rappelez-vous qu'il ne s'agit pas de si vous chantez ou jouez bien ou mal – ce qui compte c'est de le faire !

References

- [1] Mithen, S.J., (2005) *The singing Neanderthals: The origins of music, language, mind, and body*.
- [2] Malloch, S. and C. Trevarthen (2009). *Communicative musicality: Exploring the basis of human companionship*.
- [3] Pfaff, D. (2006). *Brain arousal and information theory: neural and genetic mechanisms*.
- [4] Bergström-Isacsson, M.(2011). *Music and Vibroacoustic Stimulation in People with Rett Syndrome—A Neurophysiological Study*.
- [5] Sloboda, J.A., et al. (2010). *Handbook of music and emotion: theory, research, applications*.
- [6] Wigram, T. and C. Elefant (2009). *Communicative musicality exploring the basis of human companionship*, p. 423-445.
- [7] Elefant, C. (2016). *The Oxford Handbook of Music Therapy*. p. 210.
- [8] Houtaling, C. (2003). *Music and Rett Syndrome: A Survey from the Parental Perspective*.
- [9] Merker, B., Bergström-Isacsson, M. & Witt Engerström, I. (2001). *Nordic Journal of Music Therapy*, **10**(1): p. 42-53.
- [10] Merker, B. & Wallin, N. L. (2001). *Rett syndrome and the developing brain*, p. 327-339.
- [11] Bergström-Isacsson, M., et al. (2014). *Res Dev Disabil*, **35**(6): p. 1281-91.
- [12] Bergström-Isacsson, M., et al. (2013). *Res Dev Disabil*, **34**(2): p. 788-794.
- [13] Wigram, T. (2004). *Improvisation: methods and techniques for music therapy clinicians, educators, and students*.
- [14] Wigram, T. Nygaard Pedersen, I. & Bonde L.O. (2002), *A comprehensive guide to music therapy: theory, clinical practice, research, and training*.
- [15] Bergström-Isacsson, M. & Larsson, G. (2008). *The Musement. Music/Motor function: "The Musement"- amusement with music and movement*.