

Femme Actuelle Senior

N° 12 AVRIL 2019

25
PAGES
Bien-être
Santé

ÇA MARCHE
LA LUMIÈRE
NOUS SOIGNE

NOTRE ÉPOQUE

Survivre quand
on n'est pas un
surdoué du Net

ILS TÉMOIGNENT
Changer leur
menu a changé
leur vie

ENVIE DE...

- Lingerie qui me sublime
- Escapade en baie de Somme
- Cuisiner des boulettes

MA TENSION

J'Y FAIS ATTENTION

- Hypertension : comment la réguler
- Prévention : gym et régime, le duo de choc
- Test : suis-je à risque ?

**RETRAITE
CONSO-DROIT**
Embaucher une aide
à domicile

BEL: 5 € - CH: 7 CHF - CAN: 7.99 CAD - D: 6 € - ESP: 5.50 € - GR: 5.50 € - ITA: 5.50 € - LUX: 5 €
PORT. CONT.: 5.50 € - DOM Bateau: 5 € - Maroc: 50 DH - Tunisie: 5 TND - Zone CFA Bateau: 4000 XAF - Zone CFP Avion: 2 000 XPF; Bateau: 1 000 XPF.





Les bonnes notes de la musicothérapie

La musique n'adoucit pas que les mœurs, elle atténue aussi nos maux. À quand les ordonnances sous forme de partitions ? CÉLINE LISON

Rock endiablé, rengaine populaire ou encore majestueuse symphonie, la musique nous accompagne tout au long de notre existence, de la vie utérine jusqu'à nos toutes dernières années, où elle imprègne toujours notre mémoire. Longtemps, on lui a prêté des vertus sans savoir si celles-ci relevaient d'un effet placebo ou d'une capacité réelle. Aujourd'hui,

la musicothérapie s'est fait un nom au sein des institutions médicales. Elle ne prétend pas guérir mais améliorer la qualité de vie de personnes en souffrance. Aider à reprendre confiance en soi, à mieux gérer les troubles de l'expression, de la communication et de la relation, voire à limiter le ralentissement cognitif et à stimuler la mémoire. Pour y parvenir, les praticiens (qui, plus globalement, sont formés à l'art-thérapie et peuvent travailler aussi

© ISTOCK/GETTY IMAGES, DR.

sur la photographie, l'art pictural, le théâtre ou bien la danse) font jouer les patients d'un instrument, chanter ou simplement écouter des mélodies, le tout dans un cadre médical et en suivant un parcours précis et individualisé. Et en avant la musique !

D'autres clés pour aller mieux

C'est généralement le médecin, le psychologue ou le kinésithérapeute qui vous adresse à un musicothérapeute. La demande peut venir directement du patient mais le praticien agira toujours sous l'autorité du personnel médical, en suivant un protocole thérapeutique. Les motifs de consultation peuvent être variés : anxiété, manque de confiance en soi, troubles de la mémoire, difficulté à communiquer, démence... Le thérapeute adapte toujours son approche aux troubles mais également aux capacités de la personne qui consulte. On suit le plus souvent des séances hebdomadaires individuelles, qui durent entre quinze minutes et une heure. En résidence autonomie ou dans un Ehpad, le praticien peut former un petit groupe présentant un profil commun, afin de créer une autre dynamique. Dans ce cas, les sessions varient selon l'évolution des participants et l'atteinte des objectifs. « Parfois, trois à quatre rendez-vous peuvent suffire. Dans d'autres cas, plusieurs mois sont nécessaires. L'évolution est surtout visible au fil des séances, mais elle est aussi perceptible au cours d'une seule », s'enthousiasme Marc Gravejat, musicothérapeute dans le Puy-de-Dôme.

Première étape, donner le la

L'entrevue initiale permet au patient d'évoquer ses goûts musicaux et ses envies, ainsi que ses attentes, qu'elles soient physiques, psychiques ou sociales. Au praticien de trouver la bonne « porte d'entrée » vers son interlocuteur ! « C'est une rencontre très importante car le patient va comprendre qu'il doit s'impliquer, être acteur de son soin. De mon côté, je vais voir quels "outils" je peux utiliser par la suite », explique Fabrice Chardon, musicothérapeute et directeur d'enseignement à l'Afratapem, le centre de formation et de recherche en art-thérapie de Tours. La suite du travail est alors adaptée à la pathologie mais aussi aux aptitudes et aux goûts de chacun. Au programme, un temps « actif » avec du chant,

la pratique d'un instrument ou simplement un rythme tapé dans les mains, et un moment « réceptif » où l'on écoute, où l'on est invité à réagir à un morceau particulier...

Évoluer en suivant son tempo

Parfois, quand la confiance en soi s'est totalement évaporée, on se met à douter de toutes ses facultés. Pourtant, chacun est capable de chantonner, de reconnaître un morceau familier voire de jouer quelques notes. La musique a des effets immédiats sur notre corps. « Entre deux rendez-vous, je peux donner des "exercices", précise Fabrice Chardon. Avec une patiente âgée qui souffre d'anxiété par exemple, je travaille sur les comptines de son enfance. Elle en avait choisi une mais elle ne se souvenait que des premiers couplets. Je lui ai donc demandé d'apprendre la suite et de faire des recherches sur l'auteur. À la séance suivante, ensemble, nous avons parlé de l'histoire de cette chanson. Peu à peu, elle s'est rendu compte qu'elle était capable de faire des choix, d'apprendre de nouvelles choses et elle a gagné en confiance et en estime de soi. » Le musicothérapeute Marc Gravejat donne à entendre le même son de cloche : « Pour une personne qui a une perte partielle de la capacité à s'exprimer, chanter une phrase ou le refrain d'une chanson, c'est un progrès ! En cas de trouble de la mémoire, si on se souvient d'un instrument de musique ou d'un titre de chanson en particulier, c'en est un également. Et pour un patient qui ne parvient plus à faire des choix, dire en séance "J'aime cette chanson" est potentiellement transposable dans son quotidien : devant une assiette ou face à une activité, par exemple. La qualité de vie s'en trouve nécessairement améliorée. » ●



NOTRE EXPERT

Fabrice Chardon, musicothérapeute et directeur d'enseignement à l'Afratapem (école d'art-thérapie de Tours), responsable scientifique du diplôme universitaire d'art-thérapie des facultés de médecine de Grenoble, Tours et Lille.

Trouver l'accord parfait

Le musicothérapeute appartient à la famille des art-thérapeutes qui soignent par le son mais aussi la danse, le théâtre ou des représentations graphiques. C'est aujourd'hui une discipline paramédicale reconnue (il existe plusieurs diplômes). Le professionnel travaille sous l'autorité médicale (à l'hôpital) ou institutionnelle – dans un Ehpad, en Pasa (pôle d'activités et de soins adaptés), en résidence autonomie... – ou encore à domicile. Un annuaire des art-thérapeutes est en ligne sur le site de l'Afratapem, la seule école d'art-thérapie moderne reconnue par l'État (art-therapie-tours.net).