

La musicothérapie intéresse de plus en plus les chercheurs

Comment la musique adoucit les maux

CONTRE LA DOULEUR, l'anxiété ou encore la maladie de Parkinson, cette médecine douce fait aujourd'hui partie des soins qui ont démontré leur efficacité.

Ce jeudi-là, à Ballan-Miré, en Indre-et-Loire, l'art-thérapeute Céline Belouzaa-Piccioni reçoit Corentin*, 18 ans, aux prises avec des angoisses, des difficultés scolaires et relationnelles, renforcées par la pandémie. «Théâtre, courts-métrages, soirées entre amis... Tous les projets qui me changeaient les idées sont annulés», déplore l'adolescent venu «un peu par curiosité» pour se sentir mieux dans sa peau. Ici, la musique est au cœur du soin : guitares, claviers, tambourins et autres instruments sont dispersés dans le cabinet. Lors de sa première séance, la semaine précédente, Corentin a choisi la guitare, qu'il apprend en autodidacte. «Je demande à chacun ses goûts (styles, morceaux préférés...) et m'adapte en fonction, indique Céline Belouzaa-Piccioni. Le plaisir fait partie de la thérapie (qui peut compter de trois à dix séances).»

Cette méthode s'adresse à tous, des bébés aux personnes âgées

La musicothérapie et plus généralement l'art-thérapie visent à mettre le potentiel artistique de chacun au service du soin. Durant cette deuxième rencontre, la thérapeute fait donc écouter à Corentin deux morceaux enregistrés et un autre qu'elle joue elle-même, afin de «travailler sur les sensations, les émotions et les pensées». Elle a spécifiquement choisi une mélodie qu'il connaît et une autre qu'il découvre, pour varier les ressentis. Puis ils interprètent ensemble une chanson appréciée du jeune homme, *Au revoir* de McBox, à la guitare.

La musicothérapie utilise ainsi deux modes : le réceptif, fondé sur l'écoute, et l'actif, basé sur la production sonore (chant, instrument...). Elle est adaptée à tous les publics, des nourrissons aux personnes âgées, sans compétence particulière ni maîtrise d'un instrument ou du solfège. Rien à voir, pour autant, avec une simple animation musicale : «L'indication est posée par un médecin ou un autre professionnel de santé, souligne Fabrice Chardon, directeur d'enseignement à l'Afratapem, une école d'art-thérapie créée à Tours (Indre-et-Loire) et implantée aujourd'hui aussi à Grenoble (Isère) et à Lille (Nord). Les séances s'inscrivent dans un protocole de soins, avec un objectif thérapeutique et des critères de suivi.» Le but ? «Parvenir à renforcer les différentes composantes de sa propre estime : prendre du plaisir nourrit l'amour de soi, faire des choix joue sur l'affirmation de soi, et pratiquer améliore la confiance en soi», détaille Céline Belouzaa-Piccioni, qui accompagne surtout des personnes en souffrance psychique (stress, dépression, burn-out...).

Mais ce n'est pas exhaustif : les effets de la musique sur la douleur, l'anxiété ou la mémoire, confirmés par les recherches en neurosciences, lui permettent désormais de gagner un large panel d'établissements de soins et des services hospitaliers variés (gériatrie, psychiatrie, néonatalogie, cancérologie...). Ses bienfaits sont également mis en avant par l'Organisation mondiale de la santé, qui a publié fin 2019 une analyse de 900 publications à ce sujet. ■

Nathalie Picard

* Le prénom a été changé.

Handicap Elle aide à mieux entendre

Les implants cochléaires, qui transforment le son en signal électrique pour le nerf auditif, ne permettent pas aux personnes sourdes de recouvrer une audition normale. Mais la musique peut les aider à mieux traiter ces signaux. Plusieurs équipes de recherche y travaillent, comme celle d'Emmanuel Bigand (Université de Bourgogne), qui a conçu un programme basé sur des jeux musicaux favorisant la perception de la musique et de la parole chez les enfants. Avec ce même objectif, Barbara Tillmann, du Centre de recherche en neurosciences de Lyon, participe à une étude néerlandaise évaluant l'apprentissage du piano par des adultes appareillés.





Dans les services de cancérologie, la musicothérapie trouve peu à peu sa place parmi les soins de support, c'est-à-dire ceux visant à apporter, en complément des traitements, la meilleure qualité de vie possible aux patients.



La musique active non seulement les régions motrices du cerveau mais aussi le système limbique lié aux émotions.

Vieillesse Elle protège du déclin cognitif

Pour la neuroscientifique Barbara Tillmann, écouter de la musique entretient les capacités cérébrales en engageant la perception, l'attention et la mémoire. Encore mieux, la pratiquer améliorerait un grand nombre d'opérations mentales et aiderait à lutter contre les effets du vieillissement cérébral. D'après les travaux de Mathilde Groussard et Hervé Platel, neuropsychologues à l'Université de Caen-Normandie et coauteurs de l'ouvrage collectif *Les Bienfaits de la musique sur le cerveau* (éd. Belin, 2018), des patients à un stade avancé d'Alzheimer, incapables de retenir une information récente, peuvent mémoriser une nouvelle mélodie mais pas des paroles. Signe qu'il existerait « un système de mémoire musicale à long terme très résistant, distinct de la mémoire verbale ».



Troubles psychiques

Elle permet de mieux gérer ses émotions

« L'écoute d'une musique active les réseaux neuronaux de la récompense, tout comme la nourriture, le sexe ou la drogue, remarque Barbara Tillmann, coauteure de *La Symphonie neuronale* (éd. HumenSciences, 2020). Ce qui libère de la dopamine, à l'origine d'un plaisir intense. » Et aussi d'une palette d'émotions, allant de la joie dansante à la tristesse en passant par la nostalgie, selon l'échelle définie par le neuropsychologue suisse Didier Grandjean. Au CHU d'Angers (Maine-et-Loire), l'art-thérapeute Laurent Samson travaille sur la gestion des émotions avec des adultes hospitalisés pour addiction ou anorexie. À raison de deux séances par semaine, il leur propose de créer textes et mélodies. « Les patients se questionnent sur leur vie. À travers le rap, le slam ou d'autres styles, ils expriment leurs émotions. Et la fierté de créer renforce leur estime de soi, souvent faible. »



AMÉLIE BENOIST/BSIP

Maladie de Parkinson

Elle contribue à retrouver la motricité

Écouter un morceau suffit pour que le cortex moteur s'active, et la musique met le corps en mouvement. Ce pouvoir d'entraînement, porté par le rythme, est utilisé pour améliorer la marche de personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Cette dégénérescence des ganglions de la base – une zone au cœur du cerveau – cause des troubles du mouvement et de l'équilibre rendant la marche difficile. Au laboratoire Euromov, à l'université de

Montpellier (Hérault), des scientifiques explorent « l'indigage auditif ». Grâce à cette méthode de rééducation, les patients synchronisent leurs pas sur une musique au tempo régulier (telle une marche militaire) et améliorent ainsi vitesse et distance parcourue. Des bienfaits qui perdurent après un programme d'entraînement. D'après les chercheurs, le rythme pourrait en effet stimuler des régions cérébrales impliquées dans le mouvement, différentes de

celles abîmées par la maladie. Avec la clinique Beau Soleil et le CHU de Montpellier, l'équipe travaille donc actuellement au développement d'une application baptisée Beatpark, qui adapte en temps réel le tempo musical aux pas du patient. Des essais cliniques sont en cours. « La musique favorise aussi le relâchement corporel et la fluidité du mouvement », constate Chloé Nespoulet, art-thérapeute à Échirolles (Isère), chez ses patients parkinsoniens.

Stress

Elle remplace les médicaments

Aux urgences pédiatriques du CHU de Clermont-Ferrand (Puy-de-Dôme), certains enfants ont reçu la visite de Manon Vialley, musicothérapeute, son ukulélé à la main et sa besace remplie de trésors et de maracas. Une invitation à jouer, chanter ou écouter, durant l'attente et les soins. Cet accompagnement a permis aux jeunes malades ainsi qu'à leurs parents de se sentir moins anxieux. Selon plusieurs études, les interventions musicales atténuent les réactions de stress : elles en abaissent la sensation subjective

et réduisent la concentration de cortisol (hormone du stress) dans le sang. Avant une opération, elles sont une solution « viable pour remplacer les sédatifs et les médicaments anxiolytiques », selon la revue scientifique *Cochrane*. Et aussi un soutien après : « Je me souviens de cette patiente avec un nouveau cœur : l'angoisse d'un échec de la greffe la rendait aphone, raconte Adrien Tardet, art-thérapeute en réadaptation cardio-vasculaire, à Poitiers (Vienne). La musicothérapie l'a aidée à chanter à nouveau. »



DELOCHE/BSIP

En néonatalogie à l'hôpital Robert-Debré, à Paris, les interventions de musiciens apaisent visiblement les bébés stressés par le bruit des appareils et des couveuses.

Mode de communication non verbal, la musique permet de créer un lien, ici avec un jeune autiste en institut médico-éducatif.

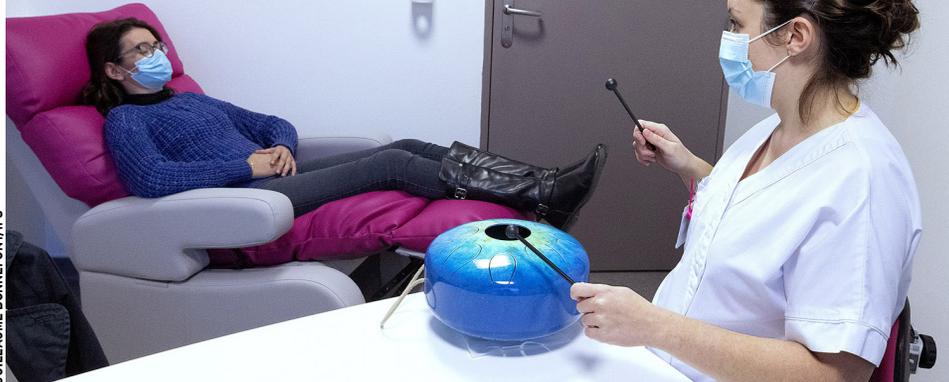


Isolement Elle facilite la relation

La musique nous connecte les uns aux autres. En groupe, elle renforce la confiance et le sentiment d'appartenance. Selon plusieurs études, chanter ensemble s'accompagne d'une libération d'ocytocine, l'hormone de l'attachement. La musicothérapeute Olivia Ragaud s'appuie sur ce pouvoir relationnel dans ses séances collectives avec des adolescents accueillis après un séjour en psychiatrie dans une clinique de la Fondation santé des étudiants de France, à Sablé-sur-Sarthe : « Construire ensemble une composition musicale permet de dépasser les problèmes relationnels. La musique est un langage non verbal qui passe par l'écoute, l'échange de regards. » Elle est parfois le seul

moyen d'entrer en relation. Une étude du CHU de Nantes (Loire-Atlantique) menée durant huit mois a montré les bienfaits de la musicothérapie (par rapport à une simple écoute musicale) auprès d'enfants autistes – trouble où les difficultés à interagir avec les autres et à communiquer sont prégnantes. Par ailleurs, un article paru en 2018 dans la revue *Cochrane* souligne ses bienfaits pour les personnes démentes (bien-être, comportement...), comme en témoigne Nicolas Cady, art-thérapeute en maison de retraite dans la Creuse : « La musique les ancre dans le réel. Elle stimule aussi des gens prostrés, qui ne parlent plus mais poussent encore la chansonnette sur un air connu. »

À l'Institut du cancer de Montpellier, la musicothérapeute accompagne les patients avant, pendant ou juste à l'issue de certains examens ou séances de chimiothérapie.



GUILLAUME BONNEFON/IPS

Douleur Elle stimule la libération de morphine naturelle

Quand nous fixons notre attention sur la douleur, la musique la détourne et déclenche, par l'activation de diverses aires cérébrales, la sécrétion de molécules analgésiques naturelles appelées « endorphines ». Les morceaux de l'application Music Care réduisent ainsi de 50% la souffrance ressentie par des malades hospitalisés pour un cancer. Au CHU de Grenoble (Isère), la musicothérapie peut être prescrite durant certains actes douloureux,

comme des ponctions lombaires. À Clermont-Ferrand (Puy-de-Dôme), l'art-thérapeute Marc Gravejat intervient auprès d'adolescents cinq jours après leur opération d'une scoliose, lorsque la prise de morphine s'arrête et la kinésithérapie débute. « Un moment charnière dans la prise en charge », que le spécialiste rend moins difficile grâce à l'écoute musicale, l'apprentissage d'un instrument et « beaucoup d'humour ». « Le maître-mot, c'est "plaisir". »

« Lors du premier confinement, j'ai fait du palliatif musical »



Élodie Larsonneur, art-thérapeute au pôle régional de cancérologie du CHU de Tours (Indre-et-Loire).

Ca Comment travaillez-vous avec l'équipe médicale ?

Élodie Larsonneur : Mes interventions sont validées par les médecins, que je côtoie au quotidien. Les soignants m'envoient vers telle personne triste, telle autre souffrante après un soin... Les infirmiers m'indiquent des malades venant d'être informés d'un diagnostic. Je travaille aussi avec les psychologues, les diététiciennes, les assistantes sociales... L'ensemble de l'équipe se réunit chaque mardi : nous faisons le point sur les patients et leurs besoins en soins de support, dont l'art-thérapie.

Vous intervenez auprès de personnes souffrant d'un glioblastome, un cancer cérébral. Que leur apporte la musique ?

Elle est parfois la seule manière de communiquer avec eux, car la tumeur peut engendrer incohérence et démence : ces patients perdent pied avec la réalité, ôtent leur perfusion, fuguent... Je vais les chercher avec ma guitare et les ramène en chantant. Ma musique les capte, les rend calmes et joyeux. Par ailleurs, quand les visites étaient interdites lors du premier confinement, j'ai passé des heures à jouer et chanter au chevet des malades en fin de vie. J'ai fait du « palliatif musical ».

Vous êtes l'une des rares musicothérapeutes à accompagner les patients atteints de leucémie aiguë, placés en chambre stérile...

Leur vie bascule du jour au lendemain : ils se retrouvent isolés, dans un dénuement total, en perte d'identité. Je désinfecte un clavier ou une flûte et pénètre dans leur bulle. Grâce à la musique, je les aide à retrouver ce qui les fait vibrer au plus profond d'eux-mêmes. J'amène du vivant là où, parfois, il n'y a plus de projet de vie. C'est un cheminement étroit. Un jour, un ancien patient m'a dit : « Vous m'avez sauvé la vie. » J'ai cru qu'il me prenait pour le médecin, mais ce n'était pas le cas.