

ON VEUT SAVOIR!

**LA MUSICOTHÉRAPIE
SOIGNE LES MAUX DE
L'ÂME ET DONNE DU
"CŒUR AU VENTRE".
ON LE SAVAIT DEPUIS
L'ANTIQUITÉ : GRÂCE
AUX NEUROSCIENCES,
ÇA SE CONFIRME !**

PAR RICA ÉTIENNE

La musique COMME MÉDICAMENT

En 1978, le premier diplôme universitaire de musicothérapie est créé à Montpellier, il s'adresse à des médecins, infirmiers, psychologues ou musiciens. Mais l'idée de soigner avec la musique comme "médicament" est encore plus ancienne... Au XIX^e siècle, elle est très indiquée dans le "traitement

moral de la folie" instauré par le psychiatre Philippe Pinel à la Salpêtrière; des soins associés à des cours de couture, de jardinage ou de lecture. Thérapies fantaisistes? Pas tant que ça: un siècle plus tard, on découvrira que le plaisir déclenche des réactions en chaîne positives dans le cerveau.

Une influence sur nos hormones

Le simple fait de prendre du plaisir à écouter un morceau apprécie provoqué la libération de dopamine. "Ce neuromédiateur engendre des émotions agréables, comme les frissons, le sentiment de se sentir porté, ému, bercé", explique François-Xavier Vrait, président de la Fédération française de musicothérapie, responsable du diplôme universitaire de musicothérapie à la faculté de médecine de Nantes. "Or cette dopamine est au cœur du circuit du plaisir et de la récompense, qui lui-même entraîne la production d'endorphines (des morphines natu-

relles) avec une sensation agréable, accompagnée d'une puissante action antidouleur. Les vécus sont modifiés, la tension musculaire et l'anxiété chutent", développe-t-il.

Une perception de la douleur modifiée

De l'ocytocine est également libérée. Cette substance favorise le lien social (rencontres chaleureuses, proximité relationnelle) et libère à son tour de la sérotonine qui, elle, agit favorablement sur l'humeur et le sommeil. "Écouter, jouer de la musique a pour conséquence une détente musculaire, un apaisement psychique, un affermissement des liens sociaux, sans parler du plaisir, résume le

spécialiste. Ces effets sont au cœur des applications de la musicothérapie." Notamment pour lutter contre la douleur. Les chercheurs ont montré que l'écoute musicale pouvait modifier la perception de la douleur non seulement par ses effets sensoriels, mais aussi émotionnels. Des bénéfices objectifs par l'IRM et qui ont permis de situer en temps réel les zones cérébrales précisément stimulées.

Une résonance dans le corps et dans l'esprit

Comme au temps de Pinel, la majorité des musicothérapeutes travaille auprès de patients atteints de lourdes maladies psychiques ou psychiatriques (autisme sévère, schizophrénie, maladie d'Alzheimer, dépression ou lésions cérébrales). "L'objectif ici n'est pas de guérir mais bien d'aider à aller mieux, poursuit François-Xavier Vrait. La musique contourne les chemins habituels de

la raison, elle permet au patient d'accéder à une meilleure fluidité entre ce qui 'résonne' et ce qui 'raisonne'. La musique résonne au niveau vibratoire dans le corps et dans l'esprit, elle raisonne au niveau du sens et de l'histoire du patient. Elle permet aux mots de s'incarner dans une expérience corporelle favorisée par l'écoute, le chant, le rythme ou l'expression corporelle associée."

NOS EXPERTS

FRANÇOIS-XAVIER VRAIT, président de la Fédération française de musicothérapie.

STÉPHANE GUÉTIN, membre de la Société française d'étude et du traitement de la douleur (SFETD), concepteur de Music Care.



LA MUSICOTHÉRAPIE CONTRIBUE À CALMER LES PRÉMATURÉS, À AUGMENTER LEUR PRISE DE POIDS ET À RÉDUIRE LA DURÉE DE LEUR HOSPITALISATION.

Très utile contre le stress

Qui peut le plus peut le moins ! Le domaine d'excellence de cette thérapie douce, c'est le stress, l'anxiété, la dépression, l'insomnie, l'agitation, la douleur. Dans ce cadre, Stéphane Guétin, membre de la Société française d'étude et du traitement de la douleur (SFETD) a conçu Music Care, un soin en "U", lettre qui symbolise le rythme de la musique entendue qui est toujours le même, comme l'explique le psychologue : "Une première phase d'écoute stimulante correspond à

l'état de conscience du patient, puis le tempo ralentit progressivement. Le patient entre dans un état de relaxation profond, les fréquences cardiaques et respiratoires ralentissent. Le rythme s'accélère ensuite pour amorcer la phase d'éveil." L'efficacité du Music Care a été confirmée par des études et recherches cliniques, dont les premières ont été réalisées au CHU de Montpellier qui l'utilise depuis 1999. Une baisse significative des consommations médicamenteuses a même été montrée.

Un accompagnement nécessaire

Une séance classique, pratiquée seul ou en groupe, alterne les séquences d'écoute musicale active et de créativité (chant, improvisations rythmiques autour de la musique, utilisation d'instruments...). En présence du musicothérapeute qui l'accompagne, le

patient se saisit de son expérience musicale pour transformer ses difficultés face à sa pathologie et ses douleurs. Voilà pourquoi les applications en ligne pour smartphone ne sont pas vraiment des soins thérapeutiques, même si elles peuvent entraîner une réelle détente.

En pratique

Durée de la séance : de 15 minutes à 1h30.
Coût : pris en charge à l'hôpital, sinon compter 50 à 60 € la séance dans le privé.
Où ? À l'hôpital, en clinique, dans les centres médico-psychologiques, en thalasso-thérapie (www.thalassa.com).
 Actuellement, 250 musicothérapeutes

sont affiliés à la Fédération française de musicothérapie.
Pour trouver un thérapeute : www.musicotherapie-federationfrancaise.com
À lire : *Que sais-je ? La musicothérapie* (N° 4111), par François-Xavier Vrait, aux éditions PUF (mars 2018).

