

# LA MUSIQUE AU SERVICE DE LA THÉRAPIE

## UNE STIMULATION ÉMOTIONNELLE ET COGNITIVE

**Quels sont les points communs entre Mozart, le tango argentin, le jazz, Bach, Beethoven, les percussions brésiliennes et le chant choral ? Si toutes ces musiques ont leur valeur propre, elles possèdent toutes des effets thérapeutiques que l'on peut mettre au service de la psychiatrie. Les études le montrent : ces musiques possèdent une action bénéfique sur le cerveau en faisant fonctionner de nombreuses zones cérébrales entre elles.**

Précisément, tous les styles de musique que nous avons cités sont utilisés par Michèle De Lisi, à la fois infirmière psychiatrique et musicienne (diplômée du CNR de Marseille), dans l'EPS Barthélemy-Durand d'Étampes, où elle anime un atelier de musique à temps plein. Elle nous rappelle qu'outre les apports de la musique pour la santé psychique on y trouve un supplément non négligeable : « La composante artistique de la musique ouvre un espace autre et offre une représentation du monde et de l'être sublimée. »

« La musique a un effet stimulant sur les fonctions cognitives : sur l'attention, l'anticipation, la mémoire y compris sur la mémoire procédurale, celle des habiletés motrices. S'y ajoutent les effets sur les fonctions exécutives : planification, flexibilité, inhibition, ainsi que les effets apaisants et dynamisants. Sans oublier une caractéristique liée à la musique : les travaux de recherche montrent comment la musique sollicite les neurones miroirs qui favorisent l'empathie<sup>1</sup>, des neurones activés de la même manière chez l'auditeur et chez le musicien lui-même. Cette activation des neurones miroirs joue un rôle important dans les relations.

Toutes ces propriétés que l'on s'accorde à reconnaître se traduisent concrètement par une quasi-métamorphose de certains patients. Tel celui qui restait isolé et non communicant vient régulièrement aujourd'hui à l'atelier musique, où il partage le plaisir de la musique avec les autres et s'exprime avec aisance. Tel autre qui était en phase de dépression profonde s'investit dans les projets de la chorale et se produit en public. Tel autre encore, jusque-là refermé sur lui-même, s'exprime sous l'action de la musique : il accepte de parler de lui, de ce qu'il ressent. Au cours d'une hospitalisation, un musicien a proposé ses services de percussionniste. Il a retrouvé confiance en lui en animant un atelier de percussions brésiliennes composé de patients et de soignants. Le groupe se produit régulièrement en concert depuis plus de deux ans.

L'activité de l'atelier de musique, au sein de l'hôpital d'Étampes, comporte principalement trois parties : l'une repose sur l'écoute musicale, l'autre sur le chant choral et la dernière sur les percussions brésiliennes.

L'écoute musicale cherche à procurer du plaisir, à faire émerger des sensations, à libérer l'expression et, finalement, à favoriser la communication. Ce qui implique que le choix des musiques ne se fait pas au hasard : il doit correspondre au rythme du patient, à ce qu'il est capable d'entendre et de supporter suivant son état psychique mais aussi aux effets que l'on cherche. Par exemple, Bach et Mozart sont souvent perçus comme apaisants et dynamisants, tandis que les romantiques ne sont pas souvent appréciés des patients du fait de leur retentissement émotionnel. Les effets de l'écoute musicale peuvent être spectaculaires. On peut voir une

personne sortir de son délire et communiquer avec une présence et une émotion bouleversantes.

Le chant choral, lui, s'exprime dans notre ensemble, Les chœurs battants. Lorsqu'elle est pratiquée en groupe, la musique présente l'avantage d'offrir un support psychologique et affectif particulier. Cette fonction d'étayage est

### *Sérénade pour un cerveau musicien,*

**Pierre Lemarquis,  
Odile Jacob, 2012.**

Pierre Lemarquis, membre de la société de neuropsychologie clinique et de la Société française de neurologie, explique de façon très documentée comment la musique agit sur le cerveau : augmentation du débit sanguin cérébral, stimulation du système de récompense et de plaisir, sécrétion de la dopamine et de la sérotonine, réactivation de la mémoire, éveil de la plasticité cérébrale dans les aires motrices... réduction du stress. De nombreuses zones du cerveau sont sollicitées, des connexions sont établies qui potentialisent les effets bénéfiques. L'utilisation des propriétés émotionnelles de la musique, de ses différents tempos (lent, rapide, gai, romantique, très rythmé ou pas...), écouter, pratiquer un instrument ou le chant sont autant de manières d'augmenter les capacités cognitives, les compétences perceptives et émotionnelles.

La façon dont la musique agit sur les capacités d'empathie sur laquelle l'auteur insiste nous paraît particulièrement intéressante pour certains malades souffrant de psychose.

importante pour de nombreuses personnes ; plus particulièrement pour celles qui ne s'adaptent pas aux activités proposées en ateliers protégés, et qui ne peuvent pas pour autant assumer une activité professionnelle normale.

Chaque participant étant lui-même instrument de musique, le chant cho-

ral agit sur l'image de soi. Comme nous utilisons l'art de la polyphonie – une musique à plusieurs voix indépendantes – ce groupe favorise aussi la conscience spatiale et temporelle. Chaque personne appartenant à un sous-groupe en interaction avec les autres groupes pour la réalisation finale, les effets sur la conscience de l'identité et de l'altérité s'en trouvent renforcés.

La chorale Les chœurs battants se produit en public, sans mention de son appartenance à

Barthélémy-Durand et les concerts remportent un franc succès compte tenu de leur qualité musicale. Les intérêts artistique et thérapeutique se rejoignent<sup>2</sup>. À cela s'ajoute un atout supplémentaire : la chorale contribue à la destigmatisation par le seul fait qu'elle est composée aussi bien de soignants que de patients. Qui saurait distinguer les malades des soignants ? Les uns et les autres travaillent ensemble leurs partitions, se produisent au regard du public, sans différence, sans hiérarchie. Nous sommes tous égaux devant la musique. » ■

1 Empathie : capacité qui permet à un individu de comprendre les sentiments et les émotions d'un autre sans nécessairement les ressentir lui-même.

2 Ce qui a valu à l'EPS Barthélémy-Durand de recevoir un prix national : Culture et Hôpital pour Les chœurs battants remis par Dominique Spiess, présidente de Culture et Hôpital, Cédric Lussiez (FHF) et Xavier Collal, chargé de mission interministériel Culture et Santé.

## ATELIERS D'EXPRESSION ARTISTIQUE

### UNE MEILLEURE RÉHABILITATION PSYCHOSOCIALE

**Il importe de préciser que l'art-thérapie ne recouvre pas toujours le même type de pratique. L'art-thérapie que pratique Fanny Crapart, dans l'établissement de réhabilitation sociale Montalier, en Gironde ([www.montalier.fr](http://www.montalier.fr)), concerne des patients sortis de l'hôpital. Ce n'est pas ici une psychothérapie à médiation artistique. L'expression artistique est ici voulue et conçue pour « travailler avec le patient sur ses relations de communication dans un milieu de soin et le relier aux autres pratiques de l'établissement. L'art devient une façon de s'exprimer ». Fanny Crapart nous décrit plus précisément son travail.**

« L'art-thérapie nous intéresse dans la mesure où elle fait avancer le patient. Il l'aide à se stabiliser, à s'exprimer et peut en effet le préparer en amont à la psychothérapie. Si je travaille sur le contenu de l'œuvre, je ne travaille pas sur la partie symbolique. Je passe le relais à la psychothérapie si besoin, mais jamais je ne me substitue à elle. Ce point de vue est important à signaler.

J'accueille dans nos ateliers des patients pour leur permettre de se poser des questions sur leurs envies, sur leurs goûts. Car les patients que nous recevons sont des jeunes de 17 à 25 ans. Ils sont dans une phase où ils sont perdus par rapport à leur identité. Les arts plastiques que je leur propose, que ce soit du modelage, de la poterie, de l'aquarelle, peuvent les perturber à leur arrivée s'ils n'ont pas confiance en eux. Ils ont peur de se lancer, voire de se salir les mains pour certains. La progression s'observe au fur et à mesure que le patient s'organise, qu'il n'est plus perturbé

par le désir de perfection comme le sont certains obsessionnels par exemple. La poterie est un exercice à cet égard : le résultat après cuisson ne correspond pas toujours au résultat attendu !

Je propose plusieurs types d'ateliers. Les ateliers libres mettent à disposition le local et le matériel pour un temps donné, mais il n'y a aucune consigne. Chacun fait ce qu'il veut : je ne fais qu'accompagner le patient dans l'activité qu'il aura choisie, à sa demande. Les autres ateliers correspondent à des activités plus précises. Dans l'atelier d'observation, il est prévu de dessiner quelque chose que l'on voit ; ce qui permet de travailler sur le style de chacun et rassure ceux qui n'ont pas d'imagination et qui peuvent souffrir du syndrome de la page blanche. Dans l'atelier poterie ou l'atelier bande dessinée, le choix est fait pour une forme artistique par le patient, dès le départ.

Mais quel que soit l'atelier, sous des formes différentes, la thérapie est toujours présente. Le fait d'avoir un lieu pour penser à soi, pour s'exprimer, savoir ce que l'on est capable de produire, mieux cerner et exprimer ses envies, c'est une façon de mobiliser son psychisme. Se lancer dans une activité artistique relance ses aptitudes relationnelles et ses capacités psychomotrices.

La fréquentation d'un atelier d'expression artistique dépend de la décision d'un médecin en accord avec le patient qui s'engage. Il n'existe pas de contre-indications à proprement parler sauf celle du désintérêt de la personne pour l'artistique. Ou bien encore, évite-t-on de diriger vers un atelier les personnes susceptibles de trop perturber le groupe. » ■