

Conférence musique et musicothérapie

Intervention de Chantal ROUSSEL, musicothérapeute et fondatrice de Léthé Musicale, Anne ESCOUBES, psychologue et musicothérapeute et Marie-Agnès FAURE, musicienne spécialisée en art-thérapie.

Entre action culturelle et musicothérapie, les démarches de l'association sont diversifiées, pour s'adapter au mieux à la demande et au besoin. Après dix ans d'une pratique multiple au sein de l'association, Chantal Roussel et une partie de l'équipe ont fait le point de leur pratique en Région urbaine de Lyon.

Contribution de Chantal Roussel

- Pourquoi chercher à éveiller la créativité de chacun ?

Pour s'adresser à la partie vivante des sujets et leur donner les moyens de s'exprimer.

- En quoi le jeu et le plaisir participent-ils activement à l'épanouissement de l'individu ?

Parce que ce sont des moteurs indispensables à l'écoute, l'expression et l'échange.

- Comment le processus de création peut-il conduire à un acte thérapeutique ?

Parce qu'on peut entendre une expression individuelle se structurer et s'épanouir.

Cela implique un dépassement de soi, un investissement personnel (être à l'initiative d'une production sonore propre), une mobilisation de l'écoute inscrite dans la durée, une certaine compréhension de l'œuvre (repérage, perception de la structure pour intervenir à propos), une valorisation au sein du groupe (chacun trouvant sa place) et auprès du public (lors de concert).

« Toute création et toute action humaines sont au demeurant des tentatives pour entretenir la vie et atténuer d'éventuelles dysharmonies. Nous sommes autorisés, dans ce cas, de parler d'action thérapeutique. (...) Notre pratique se situe dans le cadre des psychothérapies d'activation suscitant la participation active du patient même dans l'écoute, et stimulant sa créativité.» Jacqueline Verdeau-Paillès (« la 3ème oreille et la pensée musicale » éd. Fuzeau p.14)

- Quelle est la spécificité de la musique ?

C'est l'art le plus proche de la parole. Elle existe avant le langage verbal et poursuit sur sa propre voie.

- Qu'est-ce que la musicothérapie ?

Une psychothérapie dont la médiation est la musique. Qu'elle soit écoutée ou jouée, la musique fait vibrer l'esprit comme le corps et elle réveille en nous la pulsion de vie, indispensable à toute forme de créativité. La musicothérapie est donc une activité sensorielle qui utilise la musique pour aider les personnes en souffrance ou fragilisées.

Contribution d'Anne Escoubès

Cet anniversaire des 10 ans de Léthé Musicale nous fournit l'occasion de nous interroger sur les fondements thérapeutiques du travail entrepris dans l'Association.

Une première question se pose : en quoi consiste exactement la musicothérapie? Je vous proposerais la définition suivante : "la musicothérapie est l'utilisation de la musique, des sons, dans un objectif psychothérapeutique ou rééducatif". (Edith Lecourt).

Les effets de la musique nous ramènent souvent aux premiers échanges entre le bébé et l'environnement maternel : éveiller, stimuler, maîtriser, calmer... L'exploration des rythmes et des sensorialités est au fondement du Soi, du sentiment d'exister, et d'exister dans la continuité, au fondement de la sécurité de base dont nous avons besoin pour nous construire.

A travers les jeux de communication sonore, les musicothérapeutes cherchent à installer un espace de jeux et de créativité qui a quelque chose à voir avec ces premiers liens dont certains psychanalystes ont fait remarquer qu'ils étaient avant tout de nature mélodiques, ils parlent aussi d'"accordage affectif" entre l'enfant et sa mère, expression qui a bien à voir avec la musique.

Lorsque les musicothérapeutes travaillent avec des personnes qui souffrent de troubles graves de la communication, ils tentent d'ouvrir des brèches, de rejoindre la partie vivante de la personne à travers les situations de jeux sonores qui seront illustrées tout à l'heure dans la présentation que vont nous faire Chantal et Marie-Agnès.

Dans ce cadre là, le patient ou le résident, est mis dans une ambiance différente où les mots ne sont plus utilisés comme le support de la relation car toute la place est laissée au champ sonore : il peut être touché par la pulsation rythmique ou la mélodie de la voix, tout cela mobilise en lui des expériences très anciennes, qui ont leur origine au début de la vie, voire de la vie intra-utérine, lorsqu'il était sensible à la pulsation cardiaque de sa mère ou à la vibration de sa voix.

Pédiatre de formation, un grand psychanalyste anglais, Donald Winnicott, nous aide à fonder notre pratique, à penser la valeur que représente tout l'espace de jeu, dans la mesure où il propose une place particulière au jeu et à la créativité dans la théorie psychanalytique.

Je me permets de le citer ici :

“ C'est en jouant et seulement en jouant, que l'individu, enfant ou adulte, est capable d'être créatif et d'utiliser sa personnalité tout entière. C'est seulement en jouant que la communication est possible”.

Il est intéressant d'observer que Winnicott ne parle pas ici de la musicothérapie mais de la thérapie en général, qui représente avant tout dit-il, cette "capacité à jouer à deux, thérapeute et patient".

Lui-même jouait avec les enfants venus le consulter, au fameux jeu du "squiggle", gribouillage en anglais, qui les faisait dessiner à partir d'une même forme, chacun à leur tour, en associant leurs graphismes sur la même feuille.

Ce n'est pas le lieu ici d'approfondir cette technique mais je la cite pour montrer qu'en musicothérapie nous procédons de la même manière à travers les échanges sonores que nous mettons en place, souvent de façon très ludique, en associant les sons, dans une sorte de chaîne sonore qui prend différentes formes, jusqu'à une construction qui aide le groupe à se constituer peu à peu.

Encore une dernière citation de Winnicott pour étayer mon propos :

"Le principe général qui me paraît valable est que la psychothérapie s'effectue là où deux aires de jeu se chevauchent, celle du patient et celle du thérapeute. Si le thérapeute ne peut jouer, cela signifie qu'il n'est pas fait pour ce travail. Si le patient ne peut jouer, il faut faire quelque chose pour lui permettre d'avoir la capacité de jouer, après quoi la psychothérapie pourra commencer. Si le jeu est essentiel, c'est parce que c'est en jouant que le patient se montre créatif."

La capacité de jouer ne va donc pas de soi ; je ne peux exposer ici toute la théorie très subtile du jeu chez Winnicott, mais elle a à faire avec la constitution des premiers liens, la mise en place d'une relation qu'il appelle "l'espace transitionnel" entre la mère et son bébé. A partir de 4 mois, lorsqu'il commence à se séparer de sa mère, le bébé invente l'objet transitionnel c'est-à-dire le fameux doudou qui l'aide supporter l'absence de celle-ci : sucer son pouce ou un bout de tissu qui garde son odeur, garder précieusement un jouet en peluche, etc...Il trouve un objet, son doudou, qu'il revêt d'un tas de rêve, de fantasmes, qui se situe entre lui et l'autre, entre ce qui fait parti de lui, son moi, et le monde extérieur qui ne fait plus parti de lui, c'est pourquoi Winnicott l'appelle objet transitionnel, il fait le lien entre l'intérieur et l'extérieur, pour aider le bébé à supporter l'absence de sa mère. Il en garde ainsi un petit bout, souvent son odeur.

Quand tout se passe bien, le bébé va être capable de jouer seul en présence de sa mère, puis de partager ses jeux avec les autres, vers 5, 6 ans. Cette capacité à jouer se prolongera dans la vie imaginaire et le travail créatif tout au long de sa vie. Nous la retrouvons dans la recherche scientifique, l'art, la spiritualité, fait remarquer Winnicott.

Jouer suppose que ni l'excitation, ni l'angoisse ne soit excessive. Un bébé qui manque de sécurité ne pourra pas investir le jeu. C'est précisément ce que nous essayons de travailler en musicothérapie : permettre aux personnes de retrouver cette capacité de jouer, de communiquer, d'être en relation avec elle-même, sans danger, pour pouvoir établir des liens avec autrui. Ainsi notre position de thérapeute a quelque chose à voir avec la fonction maternelle de soutien et de stimulation.

Le cadre de ce travail va favoriser des espaces de sécurité, de bien-être, où la personne va pouvoir se détendre, s'exprimer, se calmer, en un mot, être plus vivante.

Fabriquer de la musique ensemble, improviser, c'est donc aller vers la créativité et aussi du côté d'une vie plus heureuse.

Encore une dernière citation de Winnicott si vous le permettez :
" Dans ces conditions très particulières, l'individu peut se "rassembler" et exister comme unité, non comme une défense contre l'angoisse, mais comme l'expression du "Je suis", je suis en vie, je suis moi-même. A partir d'une telle position, tout devient créatif.

Contribution de Marie-Agnès Faure

Un atelier de Musique à la Fondation Richard Auprès d'adolescents I.M.C. Cet atelier a commencé en octobre 2004.

Après une année de chorale dans cette institution, nous avons décidé, à l'initiative d'une institutrice de la Fondation Richard, d'ouvrir, dans le cadre des ateliers décloisonnés, un espace autour de l'expression sonore.

Un endroit où il serait possible pour les jeunes de se donner le temps nécessaire pour leur permettre :

- de manipuler des instruments, chacun avec ses possibilités et à son rythme, compte tenu de leurs difficultés motrices ;
- et, pour certains d'entre eux qui n'ont pas le langage verbal, de trouver son propre langage dans le cadre d'une création sonore.

Huit adolescents ont participé à l'atelier, cependant ils étaient entre six et huit en séance selon leurs disponibilités(départ en stage.)

Au niveau de l'encadrement, nous étions pour la plupart du temps quatre : Une institutrice spécialisée, une musicienne spécialisée en art thérapie, une stagiaire, et une musicienne stagiaire de niveau instrumental professionnel.

Tout le monde a besoin de musique !

Le contenu des séances :

A travers des propositions de jeux sonores, nous avons pu observer :

- les timbres des instruments et leurs effets ;
- les nuances et l'ambiance qu'elles traduisent ;
- les contrastes, son/silence ;
- les résonances.

Un temps de recherche a été consacré à :

- l'écoute de sa propre respiration et de sa voix soufflée ;
- oser découvrir et élargir nos productions sonores, de gorge, bouche, langue, lèvres, et toute percussion corporelle possible.
- la découverte d'enregistrements de voix comme celle de C. Berberian, les tziganes de Hongrie et autres musiques du monde ;
- les productions de Jean Philippe Seunevel (musicien Lyonnais) sur le chant spontané dans l'improvisation.

L'envol par la relaxation : A l'écoute d'une relaxation guidée en rapport avec certaines couleurs qui représentent les points énergétiques essentiels du corps, des peintures de grand format ont été réalisées par chacun d'entre eux avec sa différence, les points communs de ces réalisations étant, au départ, les mêmes couleurs et le même support.

Les résultats de ces productions sont surprenants de richesses et de diversité.

Une production sonore qui rassemble tous les paramètres vus pendant ces deux années de travail dans les séances :

Une création qui s'intitule : « Autour de la résonance » avec des percussions en métal ; les effets, la durée et l'écoute de chaque résonance créent une mélodie lorsque le phénomène est reproduit plusieurs fois de suite et dans le même ordre ; les frappés collectifs dirigés par un chef d'orchestre, donnent un résultat inattendu de par la différence de chacun.

La participation d'instrumentistes met en valeur l'implication de chacun quelle que soit l'intensité sonore de ce qu'il peut jouer ; de même que, pour des instrumentistes, il est très enrichissant humainement de partager son savoir et sa technique instrumentale dans ce genre de création.

Le travail sonore présenté sur les photos, ainsi que les productions picturales décrites auparavant peuvent être assez représentatif d'une certaine mise en valeur de la différence.