

## **Petit mémoire**

Déroulé des séances de  
musicothérapie réceptive collective  
au GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle)

**Damien GONTHIER**

Formation aux techniques psychomusicales, corporelles et vocales  
Musicothérapie Expressions 45

## Sommaire

1) Le contexte.....	3
a. Le lieu .....	3
b. Le moment.....	3
c. Avec qui ?.....	3
2) Pourquoi ces séances ? .....	3
3) Qu'est-ce que la musicothérapie réceptive ?.....	3
4) Les participants .....	4
5) Les musiques .....	4
6) La communication orale au sein du groupe .....	4
a. Le rôle de l'intervenant et l'observation du groupe .....	4
b. Observation du non-verbal et relance des participants .....	4
7) Et le qi-gong dans tout ça ? .....	5
8) Et moi dans tout ça ?.....	5

## **1) Le contexte**

### **a. Le lieu**

Les rencontres des participants à ces séances d'écoute collective ont été coordonnées par Isabelle MARIE-BAILLY et la structure du GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle), dans le lieu d'accueil de ce dernier, une maison de ville qui, d'apparence extérieure, ne donne pas l'impression d'être l'adresse d'une structure associative. Au contraire, c'est une maison ancienne toutefois bien entretenue, et toujours habitable ; ce qui donne au lieu un air de se sentir un peu chez soi.

Dans la pièce où se déroulent les écoutes, les participants sont invités à se disposer en cercle, de façon à ce que tous puissent se voir. De cette façon, la notion de « groupe » est également présente.

La pièce n'est pas fermée. Les participants ont toute la liberté de leur présence et de leur éventuelle échappée au cours de celle-ci.

### **b. Le moment**

En accord avec la structure du GEM – Passerelle 45, les séances se déroulent 2 à 3 fois par mois, et ont lieu les lundis, de 15h00 à 16h00.

### **c. Avec qui ?**

La séance est animée par Isabelle MARIE-BAILLY, musicothérapeute et médecin phoniatre à l'hôpital d'Orléans – La Source. Bien qu'y assistant, je n'ai bien sûr pas vocation à intervenir moi-même dans le déroulé de la séance, que ça soit le choix des œuvres musicales ou sur le plan de l'organisation au sens large de la séance.

Tiffany, la personne responsable de la structure GEM dans ce lieu, bien que parmi nous, est très bien intégrée à la séance en tant que telle. Son rôle ne va pas plus loin.

## **2) Pourquoi ces séances ?**

**Ecouter de la musique est certainement un des besoins primordiaux de l'être humain.** Sur le plan physique et mécanique, la musique est la transmission de l'énergie de molécules d'air qui s'entrechoquent les unes à la suite des autres. Sur le plan spirituel, elle est une continuité de vibrations qui nous font *vibrer* nous-mêmes, chacun selon sa réceptivité au style et au tempo, pour nous retrouver soit *en phase* avec une chanson, une mélodie, des paroles chantées, etc., soit *en décalage*.

Les participants ont ici la possibilité de mettre des mots sur le décalage ou la mise en phase dans laquelle ils se retrouvent à l'écoute des musiques proposées. L'écoute collective permet à chacun d'extérioriser ses ressentis physique et/ou mentaux, de faire des liens et associations d'idées, ...

La verbalisation suite à l'écoute collective permet, chacun selon son ouverture d'esprit à l'instant « t », de faire renaître des souvenirs, des émotions enfouies, peut-être de revivre des instants de vie dont l'on n'aurait pas tout à fait encore saisi le sens, de poser éventuellement un nouveau regard sur une situation, un événement vécu personnellement ou dont l'on aurait été témoin.

En conclusion, mettre des mots sur une émotion est libérateur. Une réponse nouvelle peut surgir grâce à une nouvelle façon d'écouter une œuvre musicale, de réentendre les mots d'une chanson ; pour un temps, chacun se réapproprie autrement cette dite œuvre. Et, peut-être (sûrement !) se voit-on soi-même autrement...

## **3) Qu'est-ce que la musicothérapie réceptive ?**

La musicothérapie est une thérapie offrant de travailler sur la relation aux autres et à soi-même en utilisant un moyen de médiation universel : la musique. Elle comporte deux aspects :

- la musicothérapie dite active, dans laquelle les participants s'impliquent physiquement à une volonté de création musicale, et non forcément artistique ;
- une autre, dite réceptive, qui propose d'écouter des enregistrements sonores, chantés ou non.

Dans le cadre de ma « Formation aux Techniques Psycho Musicales, Corporelles et Vocales » proposée par Isabelle MARIE-BAILLY, animatrice de cette formation au sein de l'association *Musicothérapie Expressions 45*, j'ai pu participer à ces deux types de séances.

#### **4) Les participants**

Les personnes habituées à venir au Groupe d'Entraide Mutuelle – GEM et à participer aux ateliers proposés sont pour un public en manque de repères social, familial, professionnel et/ou souffrant de troubles psychiques, et dont les niveaux et capacités de socialisation varient d'un individu à l'autre.

##### Pourquoi y assistent-ils ?

La musique, comme dit plus haut, est un des besoins primordiaux de l'être humain. C'est ainsi ! Nous chantons tous dès notre naissance, à travers les cris poussés face à la vie offerte. Plus tard, l'on nous fait écouter, l'on nous chante et l'on nous fait apprendre des chansonnettes et autres courtes mélodies dont nous nous rappelons toute notre vie ! Ainsi donc, la musique et les chansons nous accompagnent au fil de nos jours et des saisons, chacune nous impulsant dans son rythme, sa mélodie, son balancement.

Quand l'on se sent à l'écart d'un groupe, d'une société, le goût et le rapport qu'on a de la musique se trouvent alors également différents. On n'écoute peut-être pas « comme d'habitude », dira-t-on. Jusqu'à ce qu'un jour peut-être, seul, on n'écoute même plus de musique ! Plus le goût, plus l'envie, plus l'habitude ? Ecouter des musiques peut parfois pour certains être très désagréable.

##### Pourquoi en rassemblement collectif ?

Malgré les liens qui se créent avec des habitués du lieu GEM, je n'ai pas posé la question de savoir pourquoi ils s'y donnent rendez-vous. La question aurait été malvenue ; de plus, la réponse semble tellement évidente.

Les situations que la vie a amenées certains habitués du GEM à affronter ont été plus dures que leur force morale et psychique. Ceux-là ont, par la force des choses, perdu à un tournant de leur vie, une activité professionnelle, un ou des liens humains divers, causant chez ces personnes un déséquilibre de leurs besoins primaires à assouvir (à savoir de la socialisation et de la sécurité de soi dans un ou plusieurs groupes). Conscientes de ce *handicap* (car pour ces personnes, c'en est un, même après la difficile pente à regraver pour retrouver un semblant d'honneur et un début d'aller-mieux), ces personnes retrouvent un jour la force et l'envie de revoir du monde, ce qui amène à se faire de nouvelles connaissances, éventuellement pour les plus téméraires, à oser parler un peu de soi et de ce/ces passage(s) à vide dans leur vie.

Pour ceux-là, comme pour ceux souffrant d'autres pathologies plus profondes (et alors, sur le plan médical, certainement plus difficiles et plus longues à soigner), l'écoute collective de musique peut être un prétexte à rencontrer des gens à qui parler, voire se confier un jour, ou mieux encore, se refaire des amis ou une nouvelle famille.

Du point de vue du spécialiste en musicothérapie, une écoute collective privilégiée peut-être, à mon sens, le déblocage de tensions physiques infimes causées par le stress ou les diverses pathologies rencontrées, ceci grâce à la verbalisation et la conscientisation d'éléments de vie antérieure et faisant surface de par l'effet des musiques écoutées de manière aléatoire, c'est-à-dire qu'aucun participant, pas même l'animateur/trice de la séance n'est censé(e) connaître à l'avance ni le nom et l'auteur de l'œuvre écoutée, ni la personne qui l'a proposée.

Ce « principe de confidentialité » est extrêmement important, voire de rigueur et à respecter, ceci pour :

- d'une part, offrir à la personne qui propose l'écoute une meilleure introspection d'elle-même ;
- d'autre part, ne pas influencer le reste du groupe par des avis déjà tout faits avant même l'écoute du morceau, ou des a-priori sur la personne qui le propose.

#### **5) Les musiques**

Les musiques proposées peuvent être de toute origine, sans restriction aucune. Le plus important n'est pas le thème ou la chanson entendue, mais seulement ce que chacun en aura osé révéler de ses ressentis pendant l'écoute... ou après !

#### **6) La communication orale au sein du groupe**

##### **a. Le rôle de l'intervenant et l'observation du groupe**

Gestion du groupe : il n'y a pas à proprement parler de « gestion du groupe ». En effet, la notion de lâcher-prise se retrouve évidemment ici, un des buts étant que les participants puissent se libérer de quelque inconscience et, dans le meilleur des cas, le verbaliser.

##### **b. Observation du non-verbal et relance des participants**

Au-delà des verbalisations de chacun, véritables extériorisations de soi, l'intervenant doit rester « à l'affût » de tout indice non-verbal (gestes vocaux inconsciemment produits) sur lequel il/elle prendra appui pour insister sur le terme avec les gestes, et ainsi relancer la personne sur son ressenti profond (émotions, avis musicaux).

## **7) Et le qi-gong dans tout ça ?**

Le **qi gong**, **chi gong** ou **chi kung**, est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration, fondées sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme signifie littéralement « exercice (*gong*) relatif au *qi* », ou « maîtrise de l'énergie vitale ». Il allie ainsi expression corporelle et relaxation, afin d'essayer d'atteindre un état de bien-être grâce à la meilleure maîtrise possible de mouvements précis de son corps.

Dans une perspective plus large, « *qi gong* » signifie « méthode et efficacité du souffle », et regroupe des techniques traditionnelles de gymnastique, de respiration, de méditation, de visualisation, de transe, de guérison charismatique et de combat qui proviennent de contextes taoïstes, bouddhiques, néo confucéens, savants ou populaires.

Dans les séances animées par Isabelle, le qi-gong est allié à une seconde écoute des œuvres musicales déjà « analysées » par le groupe. Cette deuxième écoute n'est pas perçue de la même façon par aucun des participants, dans le sens où,

- quand celui-ci est intérieur au groupe : l'action du corps concentré dans ses mouvements fait le plus souvent faire abstraction de la musique. C'est un peu comme si les vibrations émises par les musiques, bien que diffusées quand même, passaient directement dans l'inconscient de chacun sans être auparavant appréciées intellectuellement et physiquement par nos oreilles et notre cerveau ;
- quand celui-ci est extérieur au groupe : pour peu que le participant extérieur au groupe, ce qui a été mon cas à plusieurs reprises dans les premières séances, soit suffisamment présent et ouvert, et sache ainsi prendre le temps d'observer le reste du groupe, cette seconde écoute a également son effet.

A noter que ce choix d'être physiquement ou non au sein du groupe est libre, et appartient seul au participant. Ainsi, chacun a le droit de s'autoriser à ne pas s'impliquer dans les mouvements corporels proposés. Cela est d'autant plus humain et « psychologiquement justifié » que l'atelier n'a aucun caractère d'obligation, sinon celui que chacun désire s'imposer à lui/elle-même le moment venu.

## **8) Et moi dans tout ça ?**

De tous les ateliers proposés par cette formation aux techniques psychomusicales, corporelles et vocales, les séances collectives d'écoute musicale me restent celui dans lequel je suis le plus à l'aise, le plus « moi-même ».

Je précise : le plus « moi-même », car je baigne pour ainsi dire dans le monde de la chanson depuis mon adolescence. L'amour de la musique m'a donné l'envie d'en écouter toujours plus, et jusqu'à écrire moi-même mes propres chansons. Alors, écouter, analyser, donner un ressenti sur une musique m'est tout à fait *normal* et *accepté*, car c'est un exercice que je pratique déjà régulièrement en écoutant divers registres musicaux et divers chanteurs. De plus, les interprétations instrumentales et vocales sont suffisamment riches et variées, pour qu'une seule œuvre sache susciter chez le même écoutant autant d'émotions contraires que de musiciens et d'instantanés de jeu.

En conclusion, aujourd'hui, et notamment de par le recul pris grâce à cette formation dans son ensemble, j'aimerais à l'avenir également proposer et animer des séances de musicothérapie réceptive collective.