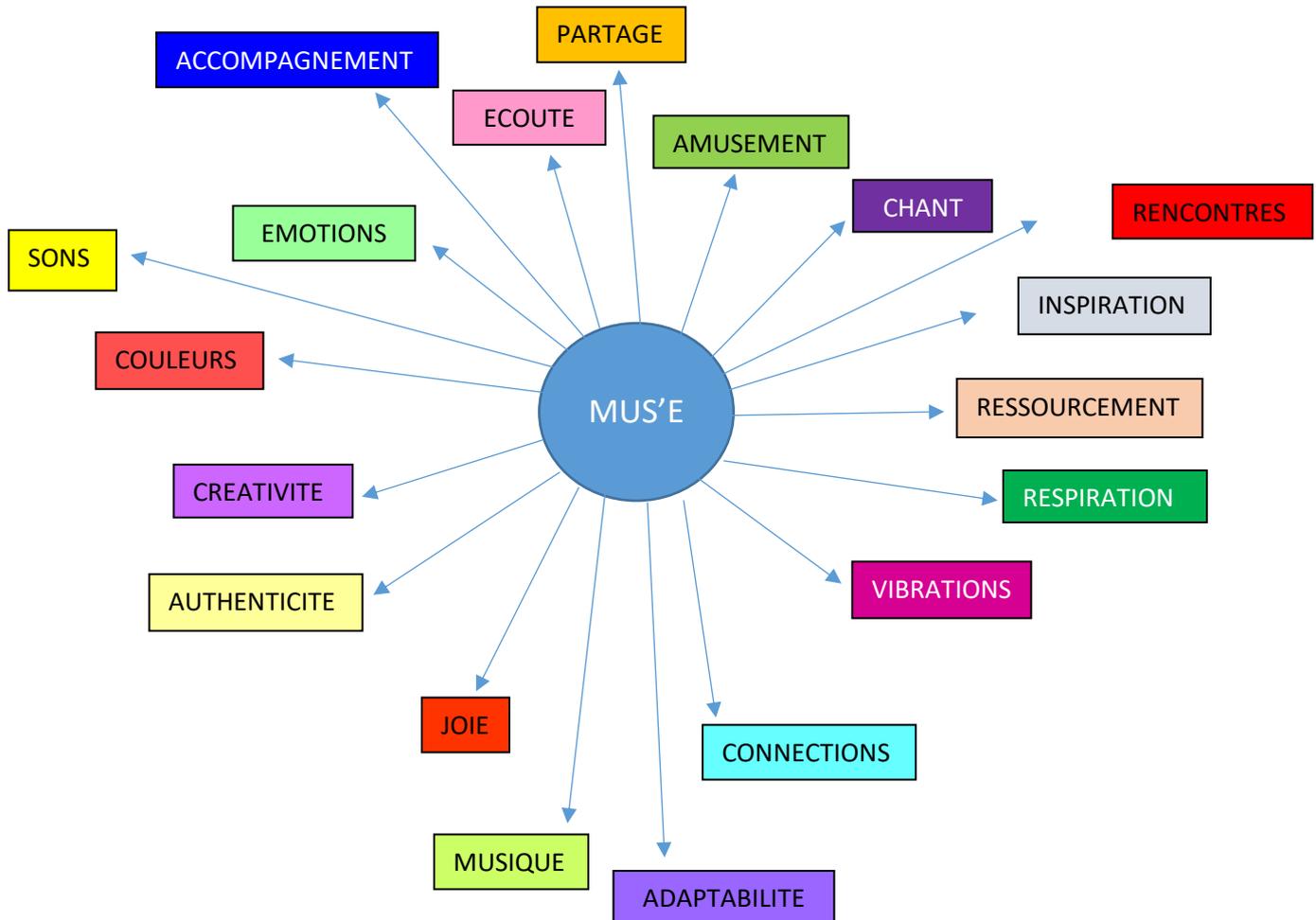


MON EXPERIENCE A MUS'E 2019



Chère Isabelle, merci pour l'opportunité que tu m'as donnée d'être stagiaire à tes côtés. J'ai appris tant de choses mais si je devais retenir une chose c'est le don de soi, je veux dire être au service des personnes, cela demande une humilité, de la bienveillance, de l'authenticité, et une capacité à être empathique.

J'aime chanter depuis toujours, ma voie(x) était donc toute tracée, cela me permet d'exprimer tout ce que je ressens, d'être moi de façon authentique.

Après des années à bénéficier des bienfaits du chant au sein de chorales gospel je me suis dirigé vers l'art-thérapie pour accompagner les personnes dans leur cheminement personnel.

Avec le chant c'est un peu les montagnes russes des émotions, tout comme ces quelques mois de stages au sein de MUS'E, l'association créée par le docteur Isabelle Marié-Bailly.

J'ai fait un voyage, une sorte de retour aux sources, à mes racines profondes, retour à ma culture créole avec des chants de mon enfance, passée sur mon île. Je fus alors envahie par un mélange de tristesse et de joie comme si je revivais un amour du passé.

Mon intervention au GEM et à l'Impromptu Vocal « Jeux de voix » du 16 mars 2019, m'ont permis de comprendre que le lâcher prise est une porte ouverte à soi et aux autres. Bien évidemment cela m'a demandé de sortir de ma zone de confort mais avec un regard bienveillant sur soi et sur les autres.

MUS'E c'est une embellie dans la vie des personnes grâce aux divers ateliers proposés, j'y ai trouvé de l'amour en musique, et un éventail de possibilités pour vibrer ensemble, de rassembler des personnes, de faire de la différence une richesse, de voir le monde sous un autre angle, un monde où le respect est de mise et le jugement est banni.

Je me rappelle mes premières fois au FAM, j'avais un peu d'appréhension mais le docteur Marié-Bailly m'a dit, il n'y a « pas de patients mais des personnes ». Des moments d'écoute musicale sont proposés, aux résidents grâce à l'un d'entre eux improvisé DJ.

De plus, nous utilisons des instruments pour créer du lien avec les résidents et les personnels.

Les rituels du bonjour chanté, instauré par l'animatrice, alors que nous étions tous en cercle avait quelque chose de rassurant. Quelques fois j'ai chanté alors que les personnes utilisaient les instruments ; chaque rencontre fut unique. C'est là que je me suis rendue compte que la peur peut susciter de l'insécurité et être vectrice de comportements agressifs.

Aussi, j'ai très vite compris qu'il fallait que je sois en phase avec moi-même, ancrée, à l'écoute de mes ressentis et concentrée, pour observer tout ce qui peut se passer, pour chacun pendant ce moment de partage.

Toutefois, c'est à l'hôpital, lors de divers rendez-vous du docteur Marié avec des personnes, pour des troubles de la voix en phoniatry, que j'ai pris conscience que l'écoute c'est un art ; observer l'inconfort en soi, observer et entendre tout ce qui se passe chez les personnes dans leur voix, leur corps (la posture, les agitations, le visage, froncement de sourcils, les micros mouvements, comme les tremblements de lèvres ... (le verbal et le non verbal)

D'ailleurs, j'en profite pour remercier toutes les personnes qui m'ont permis d'assister à leur rendez-vous, merci pour ce cadeau sans oublier le docteur Marié-Bailly, qui a sollicité ma participation pendant le temps consacré à ces personnes. Parfois, il m'a fallu prendre de la distance lorsqu'une histoire personnelle faisait écho à ma propre histoire.

De plus, les stages de prévention vocale auprès des enseignants en partenariat avec la MGEN animés par Isabelle, m'ont permis de compléter et de renforcer mes connaissances sur « l'art d'accorder sa voix », cette voix qui est notre identité, avec toutes ses spécificités. Nous avons vu comment utiliser le corps instrument (cordes vocales, respiration, diaphragme ...) et le lien entre le psychique et la voix.

A MUS'E, c'est une pause dans la vie des personnes, des moments intenses, pour être dans l'instant présent, avec de la musique, de la joie... (cela me fait penser à une recette) ; une ré humanisation !

C'est ce que j'ai vécu à l'EHPAD Baron, avec ces dames atteintes de la maladie d'Alzheimer, où le chant, la musique, les instruments ramènent à la vie ; la mémoire se met alors en action, les voix s'entremêlent, le corps retrouve sa motricité et c'est parti pour « une balle aux prisonniers avec les instruments ».

Ce stage m'a permis de faire un bilan, de savoir où j'en suis vraiment, de savoir ce que je veux et m'a permis de faire face à ma fragilité mais aussi à ma force, d'être confrontée à mes résistances et au lâcher prise, d'être plus tournée vers les personnes, de comprendre concrètement ce qu'est la relation d'aide. Musicalement vôtre.