

Stage de Musicothérapie

Brevet de Technicien des Métiers de la Musique (BTMM)

du 6 juin 2016 au 25 juin 2016



Stage de Musicothérapie

Brevet de Technicien des Métiers de la Musique (BTMM)

du 6 juin 2016 au 25 juin 2016



REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier en premier lieu Isabelle Marié-Bailly qui m'a accueilli pendant trois semaines à ses côtés, ainsi que tous les autres intervenants que j'ai eu l'occasion de rencontrer durant ce stage.

Merci également à mon professeur principal Hélène Clap pour m'avoir encouragé à faire mon stage en musicothérapie, ainsi qu'à Madame Detrez-Lagny, Monsieur Roy et toute l'équipe administrative représentée par Madame le Proviseur et Madame le Chef de Travaux.

Merci à mes parents pour avoir favorisé mes déplacements, et ce jusqu'à la ville de Valenciennes pour une formation.

Et bien entendu merci à toutes les personnes soignées et soignantes qui ont accepté que je les suive au cours de leurs consultations ou activités.

SOMMAIRE

Introduction	1
Première partie : L'association MUS'E	2
1) L'association.....	2
2) Les personnes qui la font vivre.....	3
3) Activités et objectifs.....	4
Deuxième partie : Les consultations en phoniatry	6
1) Les consultations.....	6
a) Relations thérapeute/patient.....	6
b) La Communication bienveillante.....	6
c) Les problématiques et leurs différents facteurs.....	9
d) La voix.....	9
e) Les acouphènes.....	12
f) Le spectrogramme.....	14
g) La thérapie manuelle.....	15
2) Ce que j'ai appris/développé/réutilisé.....	16
3) Descriptif des consultations.....	17
Troisième partie : Les activités	21
1) Atelier vocal auprès d'handicapés mentaux.....	21
2) Dialogue Autisme.....	22
3) Atelier de Bien-être vocal.....	24
4) Chantier Muse.....	25
5) Stage Voix-Corps.....	26
6) Formation GRIEPS : La voix au service de la bientraitance.....	28
Conclusion	31
 Annexes :	
⇒ Photos.....	I
⇒ Lexique.....	II

INTRODUCTION

La musicothérapie est une thérapie* ayant comme support la musique et les sons. Au cours de mes trois semaines de stage, j'ai été aux côtés d'Isabelle Marié-Bailly, médecin phoniatre*, musicothérapeute et directrice de formation, mais aussi chanteuse et musicienne. Je l'ai suivie aussi bien durant ses activités dans le cadre de l'association qu'en consultations au service ORL (Oto-Rhino-Laryngologie*) du CHRO (Centre Hospitalier Régional d'Orléans).

J'ai choisi la musicothérapie, car, étant moi-même musicien, je cherchais un moyen d'allier ma passion pour la musique avec la possibilité d'aider les gens. Je suis persuadé que la musique peut apporter à l'Homme un état d'apaisement, influençant grandement sa santé non seulement mentale, mais aussi physique. La musique peut-elle réellement nous aider à développer ce « mieux-vivre » ? C'est ce que j'ai cherché à savoir avec ce stage.

Pendant ces trois semaines, j'ai également eu l'occasion de m'entretenir avec Madame Marié-Bailly, de rencontrer des patients atteints de troubles mentaux (autisme ; maladie d'Alzheimer), des adultes avec des problèmes familiaux, exposés au stress ou en manque de confiance en soi. J'ai eu l'opportunité de comprendre plus en détail le corps humain : la boucle oto-rhino-laryngologique ainsi que les liens avec le cerveau.

Première partie

L'Association MUS'E Musicothérapie Expression 45



1) L'association

L'association MUS'E (Musicothérapie Expression 45) a été créée en 1991 à l'initiative du médecin phoniatre et musicothérapeute Isabelle Marié-Bailly. Au départ, l'association n'organisait que des conférences, formations et préventions sur la musicothérapie, dans le milieu médical. Elle s'est ensuite élargie en proposant des ateliers, principalement axés sur la prise de conscience d'un instrument que nous possédons tous, la voix, mais aussi sur la musique en général ainsi que les émotions et le ressenti de chacun.

Cette association est basée sur le principe de l'auberge espagnole : c'est-à-dire qu'elle reste ouverte à tout public, avec bien entendu la possibilité de devenir adhérent.

MUS'E ne souhaite pas rester fixée sur un lieu précis et préfère organiser des activités ou ateliers dans des endroits différents, ce qui permet à l'ambiance générale d'être toujours variable. En effet, le lieu influence grandement le déroulement des activités.

Référence de notre appellation, les Muses étaient les inspiratrices des Dieux et des Hommes qu'elles guidaient avec légèreté et élégance, dans les Arts et la science de la parole, de la voix et de la musique.

Elles nous semblent représenter l'essence de nos actions, articulant : découverte, plaisir, thérapie, inspirations et expressions artistiques.

Le logo de MUS'E s'inspire du nombre d'or, ou divine proportion, érigé en théorie esthétique dans la compréhension des structures du monde physique, particulièrement pour les critères de beauté et surtout d'harmonie.

Source : site de l'association, www.muse45.org

2) Les personnes qui la font vivre

L'association MUS'E est composée de deux formateurs :



Isabelle Marié-Bailly

Secrétaire, directrice de formation, formatrice en technique vocale, intervenante



Michel Dietrich

Musicien, compositeur, psychanalyste

Ainsi que d'autres intervenants :



Fatimata Démé

Chanteuse autodidacte



Olivier Anselme

Musicien, professeur de piano/guitare, relaxothérapeute



Sylvain Guipaud

Pédagogue en Art Martial Sensoriel



Alice Saulnier

Musicothérapeute, ancienne stagiaire de MUS'E

Isabelle se charge des Stages Voix-Corps, de l'atelier vocal auprès d'handicapés mentaux et de l'atelier Dialogue Autisme. Fatimata s'occupe de l'atelier vocal auprès de personnes Alzheimer et Olivier de l'atelier d'improvisation au piano ainsi que du chantier Muse.

J'ai eu la chance de rencontrer Fatimata et Olivier, car Isabelle les accompagnait parfois dans leurs ateliers, cependant je n'ai pas pu, à mon grand regret, participer aux ateliers de Sylvain et Alice.

3) Activités et objectifs

Les activités de MUS'E sont très diversifiées mais restent liées par le même élément : la musique.

Tableau des activités proposées par MUS'E auxquelles j'ai participé :

Activité	Lieu	Intervenant	Description
<u>Atelier vocal</u> auprès d'handicapés mentaux	GEM* Passerelle 45	Isabelle Marié- Bailly	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1h par semaine ○ Environ 8 personnes ○ Deux écoutes musicales (musiques choisies par les handicapés, anonymes) ○ Expression du ressenti de chacun
Dialogue Autisme	FAM* Dialogue Autisme	Isabelle MB	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1h par semaine ○ 6 résidents ○ Différentes écoutes musicales (introduction et fin de l'atelier avec le <i>Prélude n°1</i> du <u>Clavier bien tempéré</u> de J.S.Bach BWV 847) ○ Communication, échange, dialogue avec les personnes autistes en utilisant différents instruments de musiques comme médiateurs*
<u>Atelier de bien-être vocal</u> avec des personnes malvoyantes	CAS* Dauphine	Isabelle MB	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2h30 toutes les deux semaines ○ Environ 6 personnes ○ Exercices vocaux ○ Travail d'un ou deux chants polyphoniques* ○ Travail sur le geste en lien avec la voix
Chantier Muse	CAS Dauphine	Isabelle MB Fatimata Démé Olivier Anselme	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1h30 toutes les deux semaines ○ Environ 30 personnes ○ Utilisation d'instruments (corps, percussions et piano)
Stage Voix- Corps	<u>Conservatoire de Musique</u> de Fleury-les- Aubrais	Isabelle MB	<ul style="list-style-type: none"> ○ De 9h à 17h un samedi, une fois par mois ○ Environ 8 personnes ○ Exercices vocaux ○ Travail sur le geste en lien avec la voix

Les objectifs de MUS'E :

L'association a pour objectif de favoriser l'échange entre professionnels :

- des secteurs socio-éducatifs
- de la santé
- du monde artistique
- des entreprises

Elle propose également des prestations pour tout public, utilisant la musique et la voix comme médiateur facilitant la communication, la créativité et l'accès à la culture. Les membres de l'association se réunissent régulièrement pour vérifier ou modifier le fonctionnement des activités. Lors de ses réunions, chaque intervenant rappelle l'activité dont il se charge et décrit comment cette dernière se déroule. MUS'E améliore ainsi la qualité de ses activités de manière continue.

Deuxième partie

Les Consultations en phoniatrie

Au service ORL* du CHRO*

1) Les consultations

a) Relations thérapeute/patient

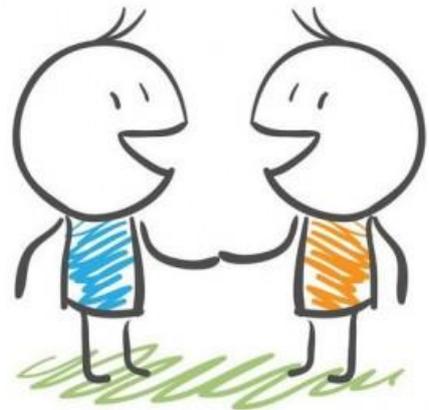
Madame Marié-Bailly alterne entre deux pièces pour accueillir ses patients. Dans la première pièce, elle et la personne sont plus éloignées par la largeur du bureau et face à face, ce qui instaure une relation médecin/patient : d'un côté celui qui possède la connaissance, de l'autre celui qui vient quérir de l'aide. Isabelle n'aime pas spécialement cette disposition, instaurant une ambiance basée sur le principe maître/esclave, mais l'utilise lorsqu'elle rencontre un patient pour la première fois.

Dans la seconde pièce, le bureau est plus petit et placé dans un angle. Elle et le patient sont donc légèrement plus proches, ce qui est plus intime et plus agréable pour le patient. Ce dernier hésite ainsi moins à entrer en communication, car il se sent plus en confiance.

b) La Communication bienveillante

« Ce que je recherche dans la vie, c'est la bienveillance, un échange avec autrui motivé par un élan du cœur réciproque. »

Marshall Rosenberg



Isabelle Marié-Bailly pratique depuis quelques années la **CNV** (Communication Non Violente) ou **Communication bienveillante**. Cette technique est pratiquée par Marshall Rosenberg, docteur en psychologie clinique et psychologue américain, à partir des années 1960 ; inspirée par le travail de Carl Rogers, psychologue humaniste, sur l'approche centrée sur la personne.

L'objectif de la Communication bienveillante est d'établir des relations bienveillantes non seulement avec soi-même mais également avec les autres. Le terme de non-violence est en référence au mouvement de Gandhi qui signifie communiquer avec l'autre sans lui nuire.

Il est question que chaque individu exprime ses besoins tout en prenant en compte et en respectant ceux des autres. L'important n'est plus de s'imposer en faisant comprendre à l'autre qu'il a tort, instaurant ainsi une relation dominant/dominé, un rapport de force, mais de respecter et de comprendre les souhaits, les envies, les besoins ou les demandes de la personne.

La Communication bienveillante est à utiliser à tous moments et dans n'importe quelles circonstances. Cela demande un travail sur soi pour apprendre à voir les autres avec un regard empathique.

Le but n'est pas d'arrêter d'éprouver de la violence. Le but est de la comprendre, la maîtriser et de savoir la définir et l'expliquer.

La CNV se vit sur deux plans :

Le Premier plan - fondement de la démarche, est l'intention de bienveillance et la recherche d'une qualité de relation.

Le Deuxième - concret, est une façon de communiquer qui sert cette intention.

Elle est constituée de quatre étapes :

1. Observation des faits, de façon neutre : la CNV recommande de parler de faits concrets pour décrire les événements plutôt que de juger ou d'interpréter.

2. Identification et expression des sentiments : la CNV invite à développer notre intelligence émotionnelle pour accueillir et exprimer toute la palette des émotions et leurs messages.

3. Reconnaissance des besoins, révélés par les sentiments : universels et vitaux, ils constituent un terrain sur lequel les êtres humains peuvent se comprendre.

4. Formulation d'une demande claire, concrète, positive et négociable : une demande ouverte, sans exigence, permet de passer à l'action pour satisfaire tous les besoins en présence.

Exemple :

Votre enfant laisse ses vêtements un peu partout dans la maison et vous aimeriez bien qu'il range un peu ses affaires.

⇒ Marshall Rosenberg illustre les deux types de communication les plus fréquemment employés par deux animaux (chacal et girafe) :

Le langage Chacal est basé sur la domination :

- Utilise des formes de violence : *insulte, menace*
- Cherche à convaincre
- Utilise des formes de manipulation : *culpabilité, honte, éloge, punition, récompense*
- Insinue souvent que l'autre est la cause de ses sentiments ou réactions
- Cherche à outrepasser la liberté de choisir, la sienne ou celle des autres

Dans notre exemple, la demande de rangement en langage Chacal pourrait être :

"Tu es insupportable de laisser trainer tes affaires comme ça, tu n'as aucun respect pour les autres personnes qui vivent ici, tu ne penses vraiment qu'à toi... surtout que tu es le premier à trouver que c'est plus agréable quand c'est rangé, je ne te comprends pas..."

Le langage Girafe, en revanche, déploie les quatre étapes et permet à l'autre de décider, en toute liberté de répondre « oui » ou « non » à la demande exprimée :

"Lorsque tu laisses tes vêtements dans le salon [*observation*], je suis de mauvaise humeur [*expression*] car j'ai besoin de plus d'ordre dans les pièces que nous partageons [*besoin précisé*]. "Pourrais-tu, s'il te plaît, prendre tes affaires et les mettre dans ta chambre ?" [*demande précise et concrète*].

En utilisant ces quatre points et en aidant l'autre à faire de même, nous établissons un courant de communication qui débouche naturellement sur la bienveillance.

Exemple tiré du site *Mouvement Colibris*

Pendant ses consultations, Isabelle utilise la communication bienveillante pour mettre à l'aise son interlocuteur et faire réellement avancer les choses. Par exemple, en tant que médecin phoniatre, elle propose des exercices simples à faire à la maison pour retrouver sa voix ou se détendre. Si le patient revient à une consultation et qu'il n'a pas fait ses « exercices », Madame Marié-Bailly lui demande d'expliquer clairement son ressenti par rapport aux « exercices » et d'essayer peut-être quelque chose de plus facile.

c) Les problématiques et leurs différents facteurs

Les hommes et les femmes qui viennent voir Isabelle Marié-Bailly ont pour la plupart des troubles du langage, des problèmes d'audition ou encore des acouphènes. Ils viennent voir un médecin phoniatre dans l'espoir de retrouver leur voix et/ou de réapprendre à communiquer avec leur entourage.

Mais en communiquant avec eux, en leur demandant depuis combien de temps cela dure, quand cela a commencé, à quelle occasion, où, quand, comment, pourquoi, ils découvrent eux-mêmes les causes de leur(s) problème(s).

Par exemple, le larynx contenant les cordes vocales est un sphincter sensible au stress. Ainsi, une personne ne se sentant pas à l'aise dans son lieu de travail aura naturellement des difficultés à s'exprimer.

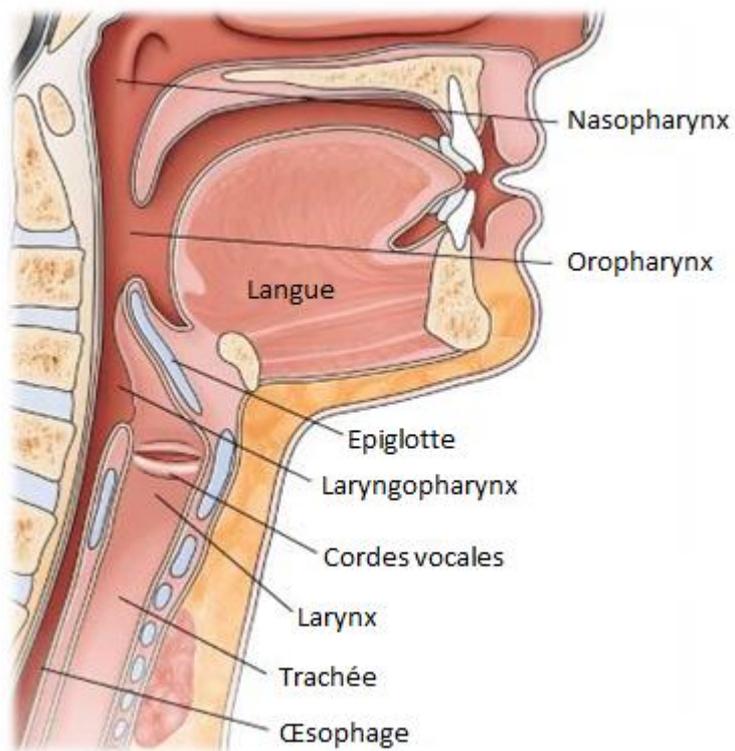
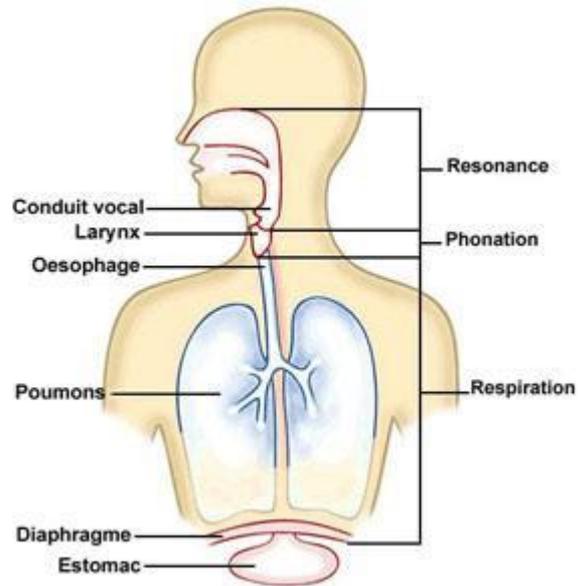
d) La voix

La voix est notre instrument naturel nous permettant de communiquer.

Elle fonctionne grâce à trois éléments :

- L'appareil respiratoire (poumons)
- Les cordes vocales (situées dans le larynx)
- Les résonateurs (cavité buccale/cavité nasale)

Schémas des différentes parties nécessaires à la phonation*

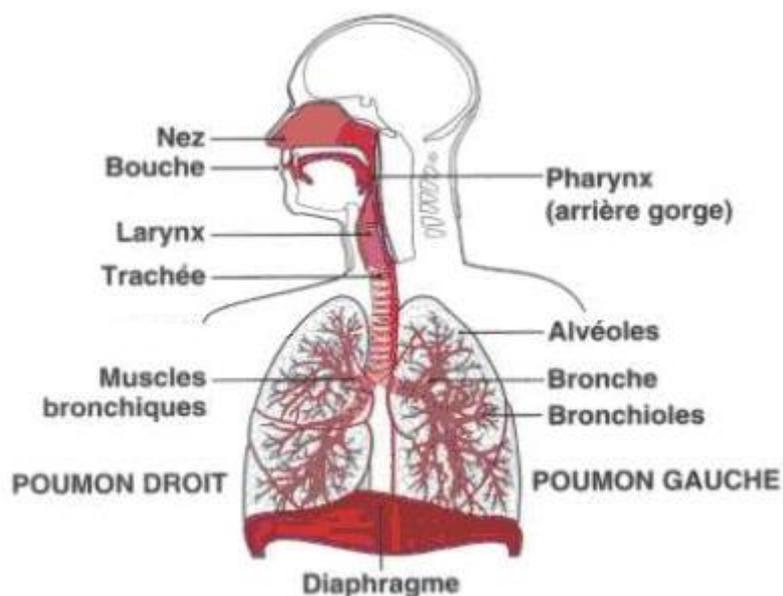
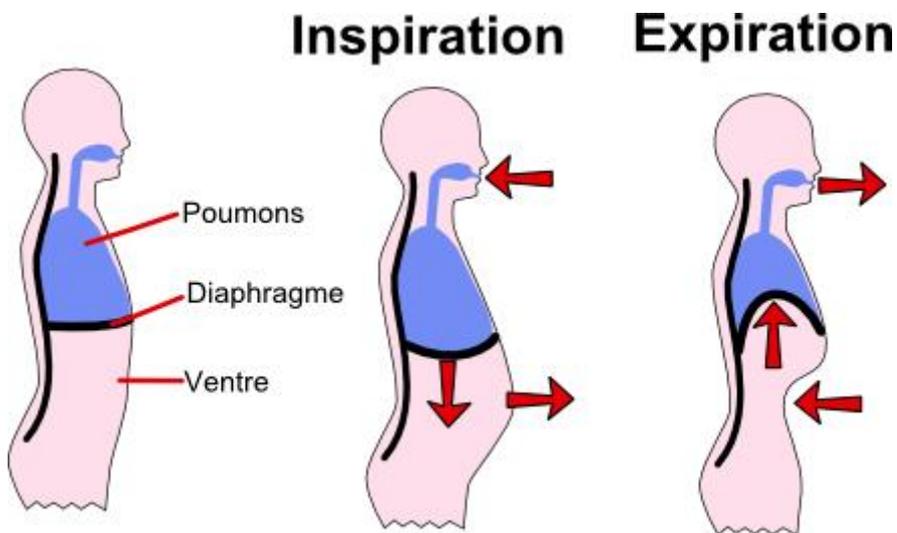


Fonctionnement de notre voix :

L'appareil respiratoire :

Notre diaphragme est un muscle fonctionnant de manière automatique (nous permettant ainsi de respirer la nuit). Il assure les mouvements de la respiration. Il s'abaisse lorsque nous inspirons et que nos poumons se remplissent d'air, puis se contracte lorsque nous expirons pour que les poumons se rétrécissent et que l'air s'expulse.

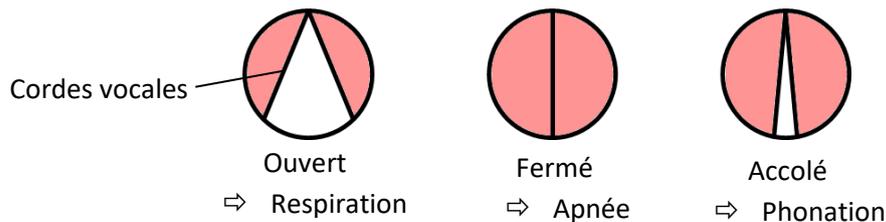
L'air que nous respirons, avant de finir dans les poumons, passe par la bouche, le larynx, la trachée et les deux bronches principales. Ces dernières se divisent ensuite en bronches plus petites (bronchioles) pour finir dans les alvéoles.



Les cordes vocales :

Les cordes vocales, comme leur nom l'indique, sont deux cordes nécessaires à la phonation. En effet, en se rapprochant et en les faisant entrer en oscillation par un envoi d'air, elles émettent un son.

Schéma des différentes positions des cordes vocales



Les résonateurs :

Les cavités buccale, nasale et labiale* sont les principales cavités qui permettent de sonoriser les sons émis par les cordes vocales.

Le mouvement aérodynamique (énergie de l'air) de base est tout d'abord transformé en signal acoustique, par les cordes vocales entrées en vibration, pour être ensuite modulé par ces cavités. Les fréquences émises par les cordes vocales font rentrer en vibration les parois de ces cavités. La forme et la disposition des parties vibratoires (cavités buccale, nasale, labiale, etc...) influencent les harmoniques qui seront plus ou moins audibles.

e) Les acouphènes

Les acouphènes, du grec ancien ἀκούω/ακούω « entendre » et φαίνεσθαι/phaínesai « apparaître », sont des sons -principalement des sifflements- que nous sommes les seuls à percevoir, dans l'une de nos oreilles, les deux, ou dans la tête. Leur provenance est due soit à un traumatisme auditif (son très fort), soit tout simplement par le vieillissement de notre oreille. Les acouphènes touchent environ 10% des français dont seul 1% a déclaré avoir des acouphènes. Les acouphènes ne sont pas une maladie, ils sont simplement le plus généralement liés à une perte d'audition.

Principaux facteurs liés à l'apparition d'acouphènes :

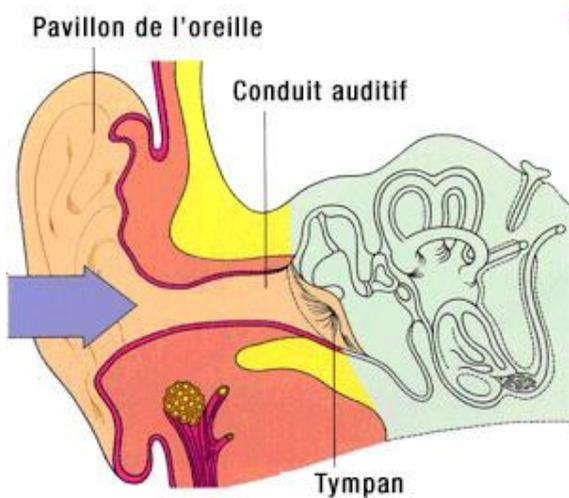
- Chez les personnes âgées, la perte d'audition due au vieillissement.
- Chez les adultes, une exposition excessive au bruit.

Autres cause possibles :

- La prise à long terme de certains médicaments pouvant endommager les cellules de l'oreille interne.
- Une blessure à la tête (comme un traumatisme crânien) ou au cou (entorse cervicale, etc...).
- Le spasme d'un petit muscle de l'oreille interne (muscle de l'étrier
→ cf. Explication du fonctionnement de l'oreille, ci-dessous).
- L'obstruction du canal auditif par un bouchon de cérumen.

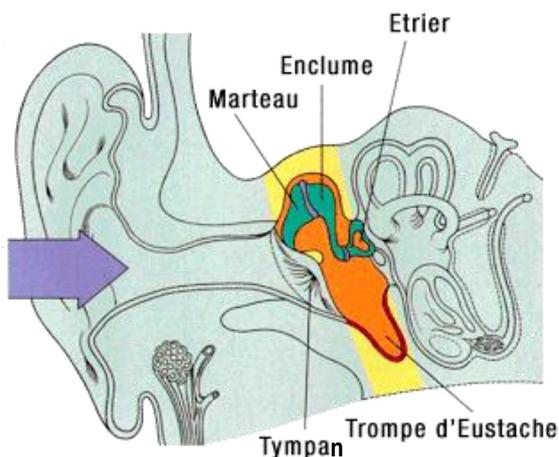
Explication du fonctionnement de l'oreille

Notre oreille est constituée de trois grandes parties : l'oreille externe, l'oreille moyenne et l'oreille interne.



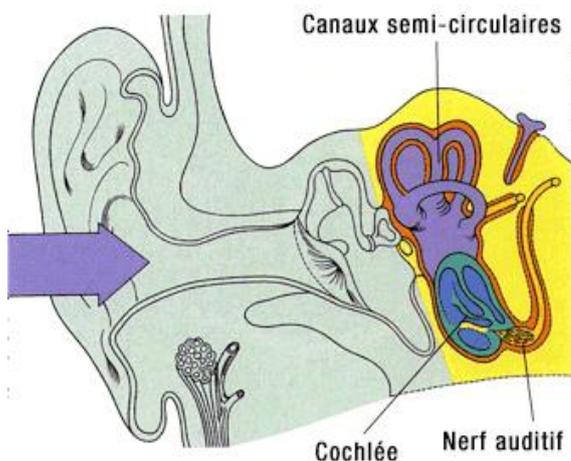
L'oreille externe est composée du pavillon, du conduit auditif et du tympan.

Le pavillon " capte " les ondes sonores et les transmet au tympan, par le conduit auditif.



L'oreille moyenne est une cavité remplie d'air.

Elle contient les trois plus petits os de notre corps : le marteau, l'enclume et l'étrier. Ils sont tous trois reliés d'un côté au tympan et de l'autre à l'oreille interne par une fine membrane. La trompe d'Eustache met l'oreille moyenne en communication avec la gorge : sa fonction principale est d'égaliser la pression de l'air dans l'oreille moyenne avec celle de l'air ambiant.



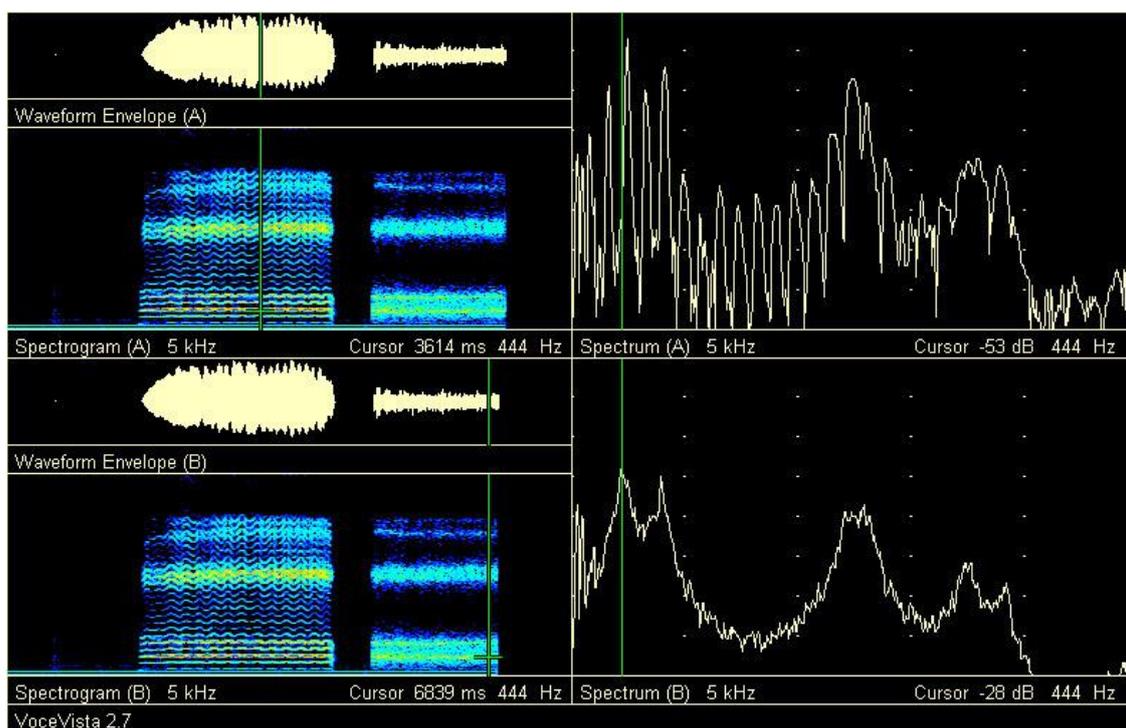
L'oreille interne se compose de la cochlée et des canaux semi-circulaires.

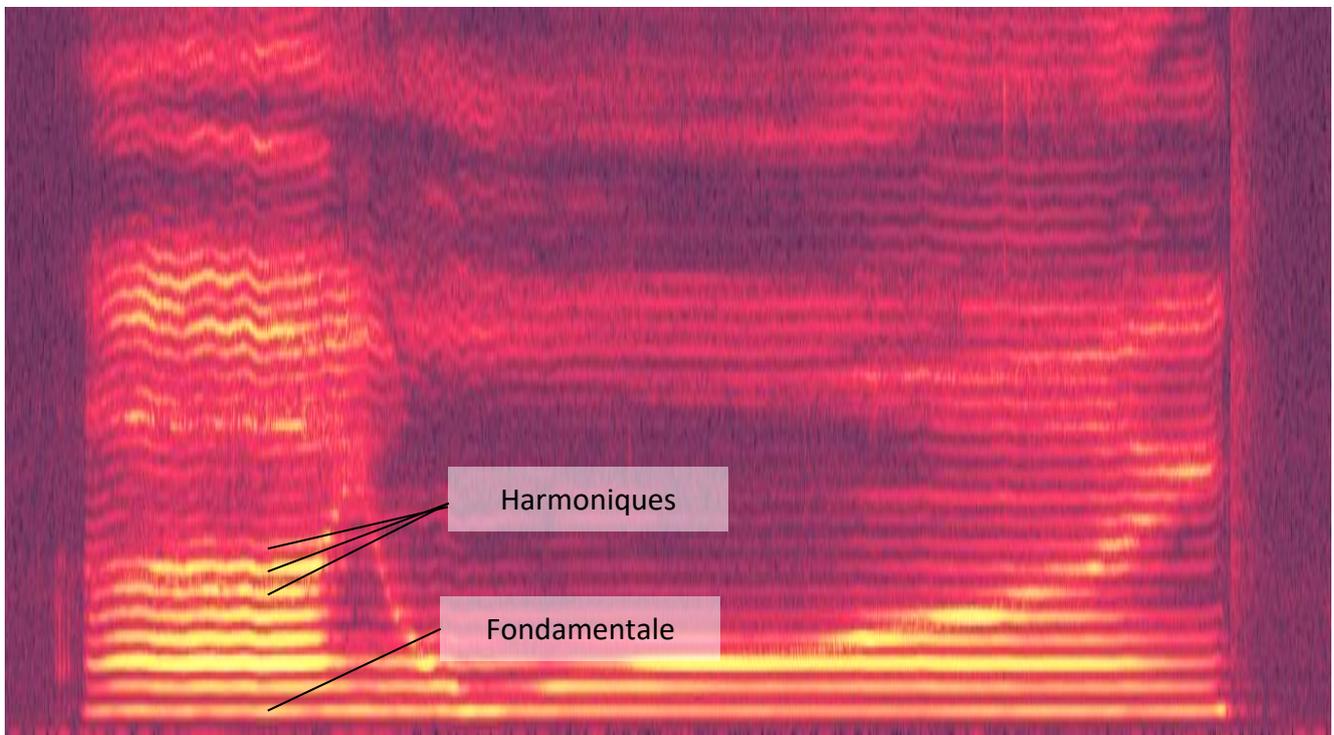
La cochlée est responsable du traitement du signal et les canaux semi-circulaires sont responsables de l'équilibre. Le canal cochléaire, rempli de liquide, est muni de fines cellules ciliées (semblables à de petits cils) sur toute sa longueur. Les vibrations des osselets de l'oreille moyenne se propagent dans le liquide et excitent les cellules ciliées. Celles-ci activent à leur tour le nerf auditif. Les informations sonores sont ainsi transmises au cerveau pour être traitées et interprétées.

f) Le spectrogramme

Isabelle Marié-Bailly utilise souvent pour ses consultations (et plus rarement pour ses activités), un spectrogramme : le logiciel libre Voce Vista, développé par Donald Miller (Chanteur d'Opéra et professeur de chant). Le logiciel permet de « voir » sa voix en direct, c'est-à-dire de voir ses fréquences (fondamentales et harmoniques). Cet outil permet à Isabelle de montrer au patient sa voix, et donc de lui « prouver », en quelque sorte, qu'il possède un instrument et qu'il peut « jouer » avec. Elle déduit également, en fonction de ce qui s'affiche à l'écran, les problèmes d'élocution, de résonance, d'articulation etc...

Par exemple, une personne avec une voix ne contenant pas certaines harmoniques a sûrement des problèmes de résonances par cavité buccales, qui module le son d'une certaine manière, en faisant plus ou moins ressortir certaines fréquences harmoniques.





Capture d'écran d'un spectrogramme

Fréquence fondamentale : Fréquence de base d'un son, qui est également la plus grave et la plus audible.

Fréquences harmoniques : Fréquences résultantes de la fréquence fondamentale, moins audible mais influençant le timbre du son.

Le spectrogramme est un diagramme indiquant en abscisse le déroulement dans le temps et en ordonnée l'échelle des fréquences. L'oreille humaine perçoit des sons situés entre 20 et 20000 Hertz (20Hz / 20kHz). (Ici, le spectrogramme affiche de 0Hz à 8000Hz environ.)

g) La thérapie manuelle

Pendant les consultations, Isabelle utilise parfois des techniques d'ostéopathie adaptée à la phoniatrie. Elle retire ainsi les tensions principalement au niveau des cervicales et de l'articulation temporo-mandibulaire (articulation de la mâchoire et des tempes).

Par exemple, certaines personnes vivent les dents serrées au quotidien et n'arrive pas à relâcher leur mâchoire, ce qui a un impact sur la communication.

Lorsqu'elle passe en thérapie manuelle, le patient s'allonge sur le brancard et est invité à se détendre. Isabelle fait des gestes avec une grande attention. Tout est dans la lenteur et la douceur. Elle ferme les yeux pour mieux se concentrer et invite le patient à faire de même.

Mme Marié-Bailly : « Il faut être à l'écoute de son corps. Si nous ressentons des tensions, écoutons les et essayons de comprendre pourquoi elles sont présentes. »

Cette phase de thérapie manuelle est un temps où le patient est invité à écouter son corps et à être attentif à ses propres réactions. Dans le silence apaisant de la pièce, seul les mains du médecin sont en mouvement. Si jamais elle sent la moindre résistance physique de la part de l'individu, elle ne force pas. Elle attend que le patient « déverrouille » et lâche prise. Isabelle propose également au patient quelques petits exercices vocaux pour détendre le corps. Elle fait des onomatopées que le patient reproduit ensuite.

Par exemple, de simples « tsss tsss tsss tsss tssssssssssssss ».

Ici, tout est dans la respiration. La personne est obligée d'utiliser son diaphragme et non sa cage thoracique pour respirer correctement et produire les sons.

Sur les nombreux patients que j'ai rencontrés, leur ressenti à la fin d'une séance de thérapie manuelle était globalement la même :

« C'est très apaisant. »

« Je ne ressens plus aucune tension, c'est très étrange. Je n'avais jamais ressenti mon corps comme cela. »

« Cela fait beaucoup de bien ! »

« Je n'avais jamais vraiment fait attention à mon corps auparavant, et je crois que je me rends compte qu'il a beaucoup à me dire. »

Ces ressentis montrent à quel point l'écoute, non seulement des autres mais aussi de soi, est importante. D'une certaine manière, notre corps nous « parle ».

2) Ce que j'ai appris/développé/réutilisé

J'ai appris à comprendre l'autre non seulement par ses paroles mais aussi par son attitude, sa posture et ses gestes. J'ai eu la chance de pouvoir assister aux échanges entre le médecin et le patient, améliorant ainsi ma capacité d'écoute et de compréhension. J'ai réutilisé ma pratique personnelle de méditation de pleine conscience* pour renvoyer à la personne une attitude d'écoute, d'empathie, de compréhension mais aussi d'aide et de soutien.

J'ai découvert le fonctionnement précis de notre oreille ainsi que de notre voix.

(cf. II) 1) d) La voix et e) Les acouphènes ; *Fonctionnement de notre oreille*)

J'ai développé mon ouverture et ma manière de percevoir les autres, notamment en améliorant mes méthodes de communication. J'essaie de pratiquer ces éléments au quotidien pour rendre la vie à mon environnement la plus agréable possible, et m'aider moi aussi, par la même occasion, à me sentir plus apaisé.

3) Descriptif des consultations

Dans le cadre des consultations j'ai eu la chance de rencontrer dix-huit patients. Voici un résumé de quelques séances.

1^{er} patient :

Un homme d'une quarantaine d'année à l'air très fatigué se présentant avec des problèmes d'acouphènes principalement à l'oreille gauche, depuis maintenant un an. A, par conséquent, du mal à se concentrer. A eu une première rencontre avec Mme Marié-Bailly. Malgré cette première consultation, les problèmes persistent. A également des problèmes de dents, prend des antibiotiques. Il a délaissé sa dentition depuis déjà plusieurs années et privilégie ses quatre enfants.

Sa demande est de pouvoir moduler ses acouphènes.

Isabelle lui propose de s'allonger sur le brancard pour passer en thérapie manuelle.
(cf. II) 1) f) *La thérapie manuelle*)

Ressenti à la fin de la séance : « A certains moments mes acouphènes se réduisaient, c'était apaisant. »

2^{ème} patient :

Une mère et son enfant âgé de douze ans viennent consulter à cause de leur voix cassées. Le fils a été opéré des amygdales à dix ans et a une très mauvaise haleine à cause de problèmes de dents. Il a également des problèmes à l'école à cause de sa voix et n'a pas de bons résultats. Il a déjà changé d'école une fois, est maintenant en internat, et s'est même fait frapper par un professeur. La vie de famille est difficile car les trois grands frères sortent

beaucoup et la mère ne gagne pas beaucoup d'argent. Conclusion, difficile pour le jeune garçon de trouver sa place.

La mère est, à première vue, dans un état de fermeture.

⇒ Bras et jambes croisés, visage fermé et traits anxieux, stressée.

Le garçon a l'air d'être timide et d'avoir du mal à s'exprimer.

⇒ Pieds, mains et doigts sans cesse en mouvement.

Leur demande est de pouvoir retrouver, je cite, une « belle voix ».

Isabelle enregistre la voix de l'enfant au spectrogramme pour déjà lui montrer qu'il a bien une voix, comme tout le monde. (cf. II) 1) f) Le spectrogramme)

Ensuite, nous passons à un exercice dynamique en nous plaçant tous les quatre en cercle. Isabelle commence en faisant un son avec sa voix, que nous répétons ensuite un à un. L'objectif est que l'enfant et la mère prennent conscience qu'ils ont eux aussi un instrument, et qu'ils peuvent s'amuser et prendre du plaisir avec, même si leur instrument fait un son qu'ils trouvent « bizarre », « rauque » ou « cassé ».

Pour les mettre en confiance, je participe également. Et cela marche ! Au bout de quelques minutes, nous sommes tous les quatre à chanter, parler, murmurer, crier ou à produire des onomatopées et des sons étranges.

Si leur voix est cassée ou n'est pas comme d'habitude, c'est sans doute parce qu'il y a un serrage. Comme je l'écrivais précédemment, le larynx est un sphincter sensible au stress. S'il s'est passé un événement quelconque qui bouleverse ou met mal à l'aise, cela se ressent dans la voix.

Le but de la séance est donc dans un premier temps de « lâcher prise ». Oublier que nous avons un langage, oublier que nous devons nous comporter de telle ou telle manière, oublier nos problèmes pour seulement laisser place à l'instant présent. Pour le moment, nous n'avons en tête que nos cordes vocales ainsi que notre espace de résonance nous permettant de jouer avec notre voix et rien d'autre. Il est important de se servir de sa voix, pas uniquement pour communiquer avec les autres, mais aussi pour se SENTIR bien et se FAIRE du bien.

Au travers de l'exercice et de la mise en confiance, l'enfant et la mère sont plus à l'aise et manifestent même de l'enthousiasme à utiliser leur voix, qui est d'ailleurs plus ronde avec notamment plus d'harmoniques.

Ressenti à la fin de la séance : « C'était amusant ! »

Isabelle les invite à essayer cela parfois chez eux pour se détendre et surtout pour apprendre à réapprécier leur voix.

3^{ème} patient :

Une dame âgée s'est fait conseiller Mme Marié-Bailly pour ses problèmes d'acouphènes. Elle ressent des « bourdonnements » au côté droit qui génèrent des migraines. La première fois fut violente au niveau de la douleur. Actuellement cela est plus prenant, mais quand cela est bref il y a saturation. Ses maux de têtes l'empêchent de dormir. Autrement elle a un kyste* au pancréas et s'est fait opérer du côlon il y a deux ans et demi. Isabelle lui demande ce qui aurait pu déclencher ces « bourdonnements ». Nous en apprenons donc un peu plus sur son histoire.

Elle avait un frère manipulateur qui humiliait son fils. Ce dernier s'est pendu il y a douze ans. Elle avait un grand lien avec son père mais sa mère était un peu manipulatrice. Elle a peur de finir comme son père ou sa mère et de perdre son autonomie, puis éprouve un grand sentiment d'impuissance face à tout cela (elle se met à pleurer). Elle a passé sa jeunesse en pension. Son désir est de retrouver le sommeil et de pouvoir gérer ses crises. Cette dame aime ce qu'elle appelle la « grande musique » : Verdi, Brahms, Bellini, Liszt, Chopin... Elle a découvert la « grande musique » à l'âge adulte et aime chanter. Enfant, son père chantait « Mon Amant de Saint-Jean ». Elle apprécie également beaucoup la mélodie française et la poésie. La dame nous précise pour terminer qu'elle n'a pas d'acouphènes quand elle passe un bon moment.

Isabelle lui explique le fonctionnement de l'oreille interne et l'invite à s'allonger pour passer en thérapie manuelle.

Ressenti à la fin de la séance : « Mes bourdonnements se faisaient moins forts par moment, et je me sens un peu mieux. »

4^{ème} patient :

Un enfant avec des problèmes de prononciation pour les sons comme –ch et –j vient avec sa mère. Cette dernière attend dehors et l'enfant reste avec nous. Il a emmené une pièce de théâtre à travailler dans le cadre de l'école. Tous les trois nous interprétons la pièce de théâtre : il joue son rôle et Isabelle et moi alternons les autres personnages. La pièce est une reprise des *Trois petits cochons*. Isabelle m'invite à participer pour mettre l'enfant à l'aise. Pour que le garçon se souvienne de son texte, Isabelle lui montre qu'il peut faire des mouvements avec son corps pour souligner l'importance de ce qu'il raconte. Il a tout de même du mal à lier la gestuelle à la parole. Nous réessayons, mais plus lentement. Il est très actif et a beaucoup de difficultés à rester concentré. Comme je suis très grand par rapport à lui, je sens que je l'intrigue. De plus, il me fixe d'un regard interrogateur : je décide donc de

m'accroupir pour me mettre à sa hauteur et ainsi pouvoir mieux communiquer avec lui. Cela fonctionne, je le sens plus à l'aise et je capte bien mieux son attention.

Peu à peu il retient son texte et fait les gestes en même temps. Isabelle produit maintenant les sons avec lesquelles il éprouve des difficultés. Le garçon répète après elle et s'améliore un peu.

La séance se termine et la mère entre dans la pièce pour faire un bilan.

Troisième partie

Les activités

Dans le cadre de MUS'E

1) Atelier vocal auprès d'handicapés mentaux

Au Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM).

Dans le cadre de l'association MUS'E, Isabelle Marié-Bailly dispense auprès des adhérents du GEM d'Orléans un atelier musical d'une heure, le lundi après-midi.

Le GEM se situe dans une petite maison ordinaire pour accueillir des personnes atteintes de troubles mentaux divers et variés, avec ou sans emploi, et présentant tout de même une capacité à avoir une vie sociale comme tout le monde. Ils sont capables de communiquer, avec plus ou moins de facilité, et d'avoir une vie sociale en étant présent avec les autres.

Ce lieu propose des activités d'aides aux personnes handicapées : informatique, écriture, jeu de société, écoute de musique, etc...

L'objectif du GEM est d'offrir la possibilité à ces personnes en difficultés d'avoir un contact social et de sortir du système « hospitalier ». En effet, ils ont besoin tout comme nous de découvrir d'autres lieux et d'avoir un contact avec le monde extérieur.

Sur la porte d'entrée il est bien spécifié : « *Ici il n'y a pas de patient.* »

L'atelier de musicothérapie se passe avec environ huit personnes. Généralement ce sont les mêmes individus, mais la maison est ouverte et les adhérents peuvent venir quand ils le souhaitent et en toute liberté.

Nous sommes assis en cercle. Nous écoutons deux musiques amenées par deux personnes différentes. C'est la phase d'écoute. Pendant ce temps d'écoute, certains ferment les yeux pour s'évader et d'autres gardent les yeux ouverts pour rester en contact avec la réalité. Excepté ceux qui ont choisis les musiques, personne ne sait ce qu'il va entendre. Malheureusement le matériel d'écoute n'est qu'un simple poste de radio, mais cela suffit pour quelque personne. Je ferme mes yeux pour apprécier la musique, mais je les rouvre

parfois pour observer les réactions de chacun. Certains ne peuvent s'empêcher de rester en mouvements pendant l'écoute, d'autres frissonnent ou encore soupirent d'apaisement.

Une fois les deux écoutes terminées commence le temps d'expression. Chacun exprime son ressenti, un à un, en écoutant les autres et en prenant la parole pour décrire son émotion. Je m'exprime également, participant à l'atelier. Je reste très à l'écoute des échanges entre les individus et surtout par rapport aux réactions d'Isabelle utilisant la Communication bienveillante. (cf. II) 1) b) La Communication bienveillante)

Certain sont insensibles à la musique et n'ont rien éprouvé, d'autres sont touchés ou nostalgiques. Chacun s'exprime et décrit l'état dans lequel il se trouve après les écoutes.

Isabelle propose par exemple de chanter tous ensemble la mélodie principale de la chanson. Nous réécoutons des extraits de la musique pour les chanter ensemble.

La séance passe rapidement mais les personnes se sentent bien et sont contentes.

2) Dialogue Autisme

Au Foyer d'Accueil Médicalisé (FAM) de Saran.

Toujours dans le cadre de l'association MUS'E, voici un autre atelier auprès d'handicapés mentaux, d'une durée d'une heure également.

Le FAM de Saran est un centre d'hébergement pour personnes autistes de tous âges. Il comprend vingt-quatre résidents, répartis en quatre maisons. Ce foyer a été fondé par une association de parents d'autistes.

« Ce sont des gens avec des comportements stéréotypés, avec des centres d'intérêt restreints et des symptômes proches de l'autisme. Ils ont un déficit quantitatif de communication et des interactions sociales, ont du mal à faire un lien avec les événements qui se passent autour d'eux, à mettre une priorité, à se projeter »

Extrait du texte de l'accueil du site du FAM

Madame Marié-Bailly et moi allons dans la pièce principale de la « maison » où l'atelier va avoir lieu. L'atelier se déroule avec Isabelle, deux personnes du personnel en co-animation, six résidents et moi. Nous sommes assis en cercle.

Isabelle dépose de petits instruments de musique sur le sol, au centre de notre cercle. Elle branche son poste de musique et lance le premier Prélude de Jean-Sébastien Bach pour l'introduction. Cette musique est lancée en introduction de l'atelier chaque semaine. Quand les personnes l'entendent, elles savent que l'atelier de musicothérapie commence. Le prélude de Bach du Clavier bien tempéré sert en fait de transition entre la vie quotidienne du centre et l'atelier.

Travailler avec des personnes autistes n'est pas chose habituelle. Ils ont des comportements qui nous sont totalement inconnus et ils peuvent ainsi nous surprendre. Certains se mettent à crier, à émettre des onomatopées. Lorsque l'on ne connaît pas, cela peut sérieusement nous prendre au dépourvu et nous mettre mal à l'aise. Je pense qu'il faut bien garder à l'esprit que ces individus sont dans un monde totalement coupé du nôtre. Ou plutôt, la manière dont ils perçoivent *notre* univers est très différente.

Le prélude de Bach est terminé. Isabelle demande ce qu'ils souhaitent : « Une musique qu'on connaît » ou « une musique qu'on ne connaît pas ? ».

En effet, chaque semaine et avant chaque écoute, elle propose aux autistes soit une musique connue, soit une musique inconnue. Ils font leur choix et Isabelle sélectionne un de ses CDs.

Une fois la musique lancée, cela ne se passe pas comme au GEM : nous sommes ici dans un esprit de dynamisme.

Chacun se saisit d'un instrument, personnes autistes comme personnes « normales », et joue avec. L'un frappe l'objet sur ses genoux, l'autre le frotte sur le sol, entrechoque deux instruments ou tout simplement se contente de l'observer. Chaque individu exploite l'objet, ayant pour rôle initial de produire un son, comme il le souhaite et de la manière qu'il désire.

Ici nous sommes dans l'expérimentation et la découverte ensemble. Cela correspond à de la musicothérapie dite « active ». Il y a une réelle dynamique de groupe qui s'installe au fur et à mesure que la séance s'écoule.

Isabelle tente d'établir une communication avec Solène, une résidente. Elle utilise pour cela la médiation sonore en jouant du didgeridoo. Solène est très expressive. Elle bouge souvent au rythme de la musique et fait parfois des sons graves avec sa voix pour manifester son émotion. Isabelle oriente le didgeridoo vers elle et en joue. Les réactions sont décuplées : Solène pose lentement sa main sur l'instrument et on dirait qu'elle comprend le rapport entre Isabelle et là où le son sort, c'est-à-dire du bout de l'instrument.

Un peu plus loin dans la pièce, à quelques mètres : Jérôme, un résident que je suppose hyperactif, sautille sur place. Il frappe parfois un tube de plastique pour émettre un son. C'est comme si la musique lui donnait de l'énergie à l'infini : il ne s'arrête qu'à la fin de la musique pour revenir s'asseoir sur sa chaise, à peine fatigué. Il participe à sa manière à la dynamique de groupe.

Je m'habitue peu à peu à cette nouvelle expérience, et, tout comme le fait Isabelle, j'essaye d'entrer en communication avec mon voisin, Philippe, un adulte autiste. Il paraît concentré sur son petit instrument, en jouant de temps à autre. Comme il l'utilise toujours de la même manière, je lui propose une autre utilisation : avec l'une de mes mains je touche lentement l'objet pour lui montrer une autre possibilité de jeu. Et cela marche ! Un grand sourire se dessine sur son visage et il s'empresse d'essayer cette nouvelle manière de jouer. Il ne produit aucun son, bouge très peu, mais son expression faciale veut tout dire.

Je décide d'essayer un autre instrument de musique : je me lève et tend lentement mon bras vers le centre de notre cercle pour saisir un autre objet. Solène regarde mon bras et tend sa main vers moi. J'avais remarqué qu'elle faisait souvent cela, en recherche de contact. Par ailleurs, elle dit souvent « Maman ! » en parlant fort, et semble se reperdre dans ses pensées.

Je tends mon bras et elle prend ma main, rien qu'une seconde, pour ensuite lentement ramener son bras vers elle.

La séance se termine et nous rangeons les instruments tous ensemble. Isabelle nous remet le premier Prélude de Bach, mais cette fois-ci c'est une version jazz.

Madame Marié-Bailly et moi disons au revoir à tout le monde et repartons.

3) Atelier de bien-être vocal

Au Centre d'Animation Sociale (CAS) d'Orléans.

Cette fois-ci nous allons au CAS d'Orléans pour un atelier de bien-être vocal avec des personnes malvoyantes.

Nous commençons la séance par de petits exercices vocaux, assis en cercle. Nous sommes environ six personnes, dont deux personnes malvoyantes. Isabelle nous apprend des petits chants polyphoniques, uniquement à l'oral. Elle chante et nous répétons.

Elle nous explique également l'influence du geste sur la voix et nous propose diverses choses, comme par exemple se balader dans la salle en marchant lentement tout en chantant.

L'objectif est que chacun prenne conscience de sa voix, tout en l'entremêlant avec celle des autres.

4) Chantier MUS'E

Au Centre d'Animation Sociale (CAS) d'Orléans.

Le Chantier MUS'E réunit en temps normal une dizaine de personnes. Mais cette séance étant la dernière de l'année, tout le monde est présent. J'ai donc la chance de participer à ce « chantier musical » avec une trentaine de personnes et notamment des handicapés, des personnes âgées dépendantes et des malvoyants.

Nous sommes en cercle, encore une fois, avec des instruments de musique divers et variés au centre. Nous avons également la chance d'avoir un piano dans la salle. Chacun prend un instrument et commence à jouer. Progressivement, un rythme s'installe et globalement tout le monde est synchronisé. Nous jouons aussi bien avec les instruments « physiques » qu'avec notre voix. Nous frappons dans nos mains, tapons des pieds, parlons, chantons, crions, répétons et amplifions les phrases de nos voisins. Dans cet espace défini chacun est libre et encore une fois, expérimente. Nous sommes ici pour nous faire plaisir et oublier un instant notre vie quotidienne. Pour résumer la séance, je dirai que cela ressemble à une création contemporaine. Il est évident que si une quelconque personne passait devant la salle, elle nous prendrait pour des fous. Mais l'important est de lâcher prise et de faire confiance à notre créativité.

REMARQUE : Je pourrais continuer de décrire à l'écrit mais la meilleure manière de se rendre compte de ce qui se passe dans cette salle est de l'écouter. C'est pourquoi je propose au lecteur de me demander les enregistrements de quelques séances que j'ai effectués.

5) Stage Voix-Corps

Au Conservatoire de musique de Fleury-les-Aubrais.

Le stage Voix-Corps a duré toute la journée, avec trois groupes différents : un groupe le matin et un autre l'après-midi. Ce fut globalement les mêmes personnes qui vinrent aux deux ateliers. Le conservatoire de Fleury prête une salle (avec un piano et une petite scène) à l'association MUS'E. En échange, les élèves du conservatoire (ainsi que d'autres personnes), peuvent venir gratuitement à cet atelier. Le principe est d'être ouvert à tous. Les personnes qui viennent peuvent emmener des boissons, thé, café, gâteaux... pour partager ensemble. Ceux qui viennent pour toute la journée apportent également de quoi partager le repas du midi ensemble. C'est une journée longue, mais l'esprit de convivialité règne malgré le fait que peu se connaissent.

Le matin, nous étions environ huit participants. Comme toujours, assis en cercle. Mais cette fois sans les instruments, car le thème d'aujourd'hui est la Communication bienveillante, en lien avec la voix et le « lâcher-prise ».

L'atelier débute et nous nous présentons un à un : Isabelle nous propose de dire aux autres notre prénom de la manière dont nous souhaitons. Les autres répètent après, de la même manière. Certains se présentent en chantant, d'autres plus simplement en parlant. L'important est de mettre du ton / de l'émotion dans sa voix, et ainsi de faire ressentir au groupe ce que nous voulons exprimer. Généralement, tout le monde joue le jeu.

Isabelle Marié-Bailly, souriante et calme, pose une question au groupe : « A quoi pensez-vous quand je dis communication bienveillante ? »

Chacun réfléchit et s'exprime tout en restant à l'écoute des autres.

La séance est donc axée sur le dialogue, avec Isabelle en médiateur. Elle regroupe les informations et les reformule, en y ajoutant des explications. Pendant qu'elle parle, il est intéressant d'observer les réactions de chacun d'entre nous.

- Mon voisin, Pascal, est dans une position de fermeture : bras fermés, épaules bloquées, menton légèrement relevé et jambes croisées rentrées sous la chaise. Néanmoins, ses yeux et son regard montrent qu'il est attentif.
- Philippe est, pour sa part, dans un état de concentration : bras et épaules relâchés, tête légèrement abaissée, regard simple et mains liées.
- Céline est dans un état d'angoisse : tête baissée, regard au sol, mains légèrement tremblantes et pieds en mouvements.

Je ne vais pas présenter chaque membre du groupe de cette manière, mais cela montre déjà la dynamique de base.

Une fois les présentations faites et le dialogue sur la communication bienveillante fini, Isabelle va chercher des partitions (principalement de poèmes mis en musique et de mélodies françaises), et les disperse au centre de notre cercle. Elle nous invite à en choisir une et à la feuilleter, puis nous explique « l'exercice » : Nous avons tous un recueil de partitions chacun. En le feuilletant, si nous tombons sur une phrase, un mot, un terme ou une expression qui nous touche ou que nous avons envie de partager, nous la disons à haute voix au reste du groupe.

Chacun jette un œil sur les textes, silencieusement. Philippe nous lit une phrase. Les autres restent silencieux.

Au bout de quelques minutes, Isabelle reprend la parole et demande le ressenti de chacun par rapport à ce que nous venons de faire. La plupart des personnes disent avoir été un peu gênées car elles ne savaient pas quoi lire, et à quel moment. Elle propose donc un autre exercice.

Nous nous levons et écartons les chaises pour avoir de la place. Maintenant, nous allons circuler librement dans la pièce et faire / dire ce qui nous passe par la tête (dans les limites du respect de chacun bien entendu). L'objectif est d'être spontané et dans l'instant.

C'est un succès.

Pendant environ un quart-d'heure nous marchons, regardons dehors ou grimpons sur la petite scène. Mais la créativité n'est pas dans l'action : en l'occurrence, elle est dans la voix et le langage. Beaucoup se mettent à lire les affiches sur les murs, à se saluer, à jouer du regard ou à chanter.

Le lien avec le thème qu'est la « Communication bienveillante » ? Il est parfaitement présent. En effet, chacun énonce des phrases d'une extrême simplicité comme par exemple « Le petite arbre est vert mousse. » Dans cette phrase, il n'y a aucun jugement, aucune peur ou colère. Cette phrase n'est qu'une affirmation, une constatation.

Dans notre vie quotidienne, que cela soit à la maison ou au travail, nous nous rendons compte que nous ne faisons pas forcément de phrase où nous exprimons une constatation. Effectivement, il existe des personnes qui ne sont même pas capables d'exprimer ce qu'elles perçoivent. Pourtant, concrètement, cela est d'une grande simplicité, ne coûte rien et ne porte atteinte à personne.

Pendant ce quart d'heure, personnellement, j'observe les réactions de chacun ainsi que leur degré de spontanéité. Je participe également beaucoup et reste actif pour mettre à

l'aise les individus et leur montrer que oui, l'on peut se permettre de faire ceci ou cela. Je grimpe sur la scène, joue deux notes au piano, repart près des chaises pour en tourner ou en déplacer une ou deux, Philippe et moi rentrons en collision, nous nous mettons donc à crier... etc...

Tant d'actions possibles dans cet espace à première vue très restreint. Comme le précise Isabelle au tout début de la séance : « ici, personne ne se juge, il n'y a que de la bienveillance et de la compassion. »

Au bout de ce quart d'heure, Isabelle nous invite à nous arrêter pour faire un bilan de l'exercice ensemble. Nous terminons la séance dans le dialogue, l'écoute et le ressenti de chacun, et échangeons sur le lien entre le « lâcher-prise » et la Communication bienveillante.

L'après-midi, quelques personnes quittent le groupe et une petite famille nous rejoint. Deux parents et leurs trois enfants viennent participer à l'atelier. Ce sont des habitués. L'atelier commence et l'un des enfants nous propose de chanter une petite chanson qu'il a apprise à l'école. Nous chantons tous ensemble en nous levant et en mimant la chanson.

Ensuite, Fatimata nous chante des chants dans sa langue natale. Nous reprenons tous en chœur. Chacun est heureux de participer, un réel sentiment de convivialité règne. Nous passons tous un bon moment et la séance passe rapidement.

6) La Formation à Valenciennes

Auprès du personnel soignant d'un EHPAD (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes)

La formation auprès de dix soignants d'un EHPAD à Valenciennes est dispensée par l'organisme de formations GRIEPS (Organisme de formation continue et de conseil pour professionnels des établissements sanitaires et médico-sociaux). Le thème est « *La voix au service de la bientraitance* ».

Pendant trois jours, ces quelques soignants vont découvrir et prendre conscience de l'importance de leur voix. En effet, leurs conditions de travail sont souvent éprouvantes et il est difficile pour elles d'être à l'aise et de développer un climat de confiance. L'objectif est

que chacune d'entre elles puissent communiquer « mieux » pour mettre à l'aise et faciliter les échanges, que cela soit avec le reste du personnel soignant ou avec les résidents.

Nous arrivons le matin, nous installons et commençons à discuter du pourquoi et du comment de cette formation. A première vue, elles ont l'air un peu dépassées et ne se sentent pas forcément à l'aise. Madame Marié-Bailly leur demande si elles ont choisi elles-mêmes d'assister à la formation ou si cette dernière leur a été imposée. Malheureusement, seulement deux personnes sur les dix disent avoir exprimé le souhait de participer, tandis qu'elle a été imposée aux autres. Certaines estiment avoir une voix « trop forte », « trop sèche » ou d'autres « trop grave, cassée ». Bref, très peu d'entre elles aiment leur voix. De plus, des remarques leurs sont faites à propos de leur voix, ce qui ne doit sûrement pas arranger les choses.

Isabelle leur présente le déroulement des trois journées. Ensuite, elle propose que nous nous présentions un à un, en disant notre prénom de la manière que nous souhaitons, puis que le groupe reprenne. Certaines se regardent et se mettent à rigoler, elles se demandent ce qu'elles font ici. Nous commençons. Chacun se présente et le groupe répète.

Comme je l'avais dit précédemment dans le stage Voix-Corps, habituellement tout le monde joue le jeu. Mais pas cette fois : elles restent plutôt timides, désorientées, et disent leur prénom en parlant simplement. Nous pouvons déjà sentir la dynamique de groupe. L'objectif d'Isabelle va être, dans un premier temps, de détendre l'atmosphère pour ôter les réticences de chacune.

Nous poursuivons la journée et Isabelle nous explique comment fonctionne notre voix et nous invite à remplir, dans notre livret de formation, les questionnaires sur nos connaissances de la voix et sur la manière dont nous percevons les sons depuis notre enfance. (Si nous aimons le silence ; si la musique était très présente durant notre enfance ; quels genres de musiques nous aimons et écoutons ; si nous chantons ; etc...)

Pendant l'après-midi, une ou deux personnes nous citent des commentaires qu'elles ont eus sur leur voix. Elles nous racontent également des scènes marquantes qui se sont déroulées durant leur temps de travail auxquelles elles devaient faire face. Durant ces événements, le ton montait et la tension entre les individus était palpable. Les deux parties envenimaient la situation et il semblait impossible de sortir de ce cercle vicieux.

Isabelle commence à leur expliquer comment gérer un conflit de manière à éviter que cela ne dégénère. Nous entamons donc une partie importante de la formation ayant pour thème la Communication bienveillante. (cf. II) 1) b) La Communication bienveillante)

La première journée se termine et Isabelle annonce que les jours suivants nous essaierons de faire de la pratique, des exercices avec notre corps et notre voix pour se sentir plus à l'aise et gagner en confiance. Nous rejouerons également des situations professionnelles auxquelles les soignants doivent faire face. Nous voyons déjà sur leur visage

toute l'appréhension qu'elles ont pour ces journées... Madame Marié-Bailly leur demande si cela leur convient et elles répondent un petit « oui » effectivement contraint. Isabelle leur pose la question : « Vous êtes sûres ? » et l'une des filles reconnaît que, personnellement, elle n'aime pas les activités où elle doit être en contact physique avec d'autres. Une source d'appréhension en plus. Isabelle la rassure et lui précise qu'elle ne sera pas obligée de participer si elle ne le souhaite pas. D'ailleurs, personne n'est obligé de participer si cela va à l'encontre de son bien-être.

A la fin des trois jours de formation, les soignants repartent avec de nouvelles possibilités de communication, de vagues connaissances sur leur instrument et un nouveau regard sur les conflits relationnels. Elles auront toutes participé et l'atmosphère du groupe aura bien évolué. Une belle dynamique s'est installée les derniers jours et un bon travail a pu être effectué.

Conclusion

A l'issue de ces trois semaines passées aux côtés d'Isabelle Marié-Bailly, j'ai le sentiment d'avoir beaucoup appris, que ce soit d'elle ou de toutes les autres personnes que j'ai rencontrées. Je suis toujours parti du principe que chaque être humain a quelque chose à m'apprendre. Ce stage n'a pas échappé à la règle. De plus, ayant découvert la musicothérapie il y a quelques mois, cela a pu confirmer tout ce que j'avais découvert. Que ce soient les documentaires vidéo que j'ai regardés, le livre d'un médecin sur la thérapie par les sons que j'ai lu ou les relations humaines que j'ai pu observer et analyser, tout a été confirmé par ce stage. Voir pratiquer Mme Marié-Bailly, à l'hôpital ou en ateliers de groupes, m'a conforté dans l'idée de poursuivre dans cette voie. Je souhaite allier musique et bien-être pour aider les individus en difficulté, et, si possible, leur apporter un « mieux-être » pour « mieux-vivre ». Maintenant, j'en ai la confirmation, cela est tout à fait possible de « guérir » à l'aide de la musique.

Si une personne est violente, agressive, persécutrice et qu'elle vous porte atteinte, c'est peut-être qu'elle ne sait pas réagir autrement, qu'elle se sent blessée ou en position d'infériorité, instaurant ainsi un mécanisme de défense pour cacher sa vulnérabilité. Evidemment, personne n'aime montrer sa vulnérabilité. Pourquoi ? Parce que nous avons en réalité, peut-être, peur d'être détruit. C'est un sentiment tout à fait humain. Mais si nous nous énervons à notre tour, la personne se sentira encore plus mal, entraînant ainsi un cercle vicieux.

L'objectif est donc d'apaiser les tensions pour mieux comprendre leur source. Cela est parfaitement possible, et certaines personnes pratiquent déjà cela à merveille et en toute circonstance. Cela demande un travail sur soi ainsi qu'une remise en question de ses habitudes.

Notre environnement influence notre niveau de bien-être. Comme je l'ai remarqué avec les personnes venant en consultations, le stress est principalement généré par les problèmes de la vie quotidienne comme les relations familiales et/ou conjugales, le stress au travail, les peurs qui sont en nous mais aussi l'éducation et ce que nos parents nous ont donné ou non pendant notre enfance. Le fait qu'une personne prenne elle-même la décision d'aller voir un médecin / thérapeute / spécialiste pour parler de ces problèmes est le plus grand pas. Comme je le disais précédemment, il est très difficile de reconnaître sa vulnérabilité. Mais certaines personnes sont dans un tel état de souffrance qu'elles sont prêtes à tout essayer pour retrouver le bien-être.

Isabelle Marié-Bailly est peut-être d'un côté médecin phoniatre et d'un autre musicothérapeute, mais elle réussit à merveille à faire le lien entre ces deux professions,

mais d'autres également. En effet, elle est à l'écoute et pose des questions comme un psychologue, propose une thérapie manuelle avec des techniques ostéopathiques, aide les gens à retrouver leur voix en tant que médecin phoniatre, propose de poursuivre les exercices initiés en consultations, non seulement chez soi, mais aussi en activités dans le cadre de MUS'É en tant que musicothérapeute. Mme Marié-Bailly est polyvalente et peut ainsi s'adapter au patient, ce qui, je pense, est une véritable richesse et qui m'a absolument fasciné.

J'ai pu participer à des ateliers, des réunions, des consultations, des échanges et parler avec des personnes toutes plus intéressantes les unes que les autres. Bien sûr, il y a eu certains moments plus difficiles où je mettais en pratique tout ce que j'avais appris : dans le cadre des consultations à l'hôpital, certains patients étaient dans un mal profond, avec des problèmes familiaux, financiers, conjugaux, se mettant même parfois à pleurer pendant les consultations, tant leurs soucis pesaient sur eux et les affaiblissaient. Mais l'écoute est la base, je pense, du métier de soignant. Quoi qu'il se passe, il faut que l'individu se sente à l'aise et en pleine possession de ses moyens pendant ce temps d'écoute et de dialogue. Voici la seule manière de faire progresser les choses. Ce fut pour moi un honneur de participer à ma manière et à mon niveau au bien-être de l'individu. En effet, restant bien entendu stagiaire, je portais un regard empathique sur la personne et mettais un instant de côté nos trois rôles fondamentaux : Soignant/Soigné/Observateur. L'individu n'est pas qu'un patient, mais, comme un professeur ou un médecin, un humain. L'empathie consiste à se mettre, rien qu'un instant, à la place de l'autre pour imaginer, comprendre et respecter son état, son ressenti et ses émotions. La Communication bienveillante ou Communication non-violente rentre également en jeu : il faut que la personne exprime de manière claire son/ses besoins. (cf. II) 1) b) La Communication bienveillante). Cela est primordial pour faire progresser les choses.

Au terme de ces trois semaines de stage, plusieurs axes de réflexion personnelle se dégagent :

Je souhaite faire des études de psychologie en lien avec la musicothérapie pour approfondir davantage mes connaissances, et peut-être un jour avoir un statut de thérapeute.

Je poursuis également mes activités musicales personnelles, en développant et en travaillant l'art de la composition. La musique reste l'un de mes seuls moyens d'expressions, correspondant à mon espace de liberté et de création. Je ne pourrai me passer d'elle.

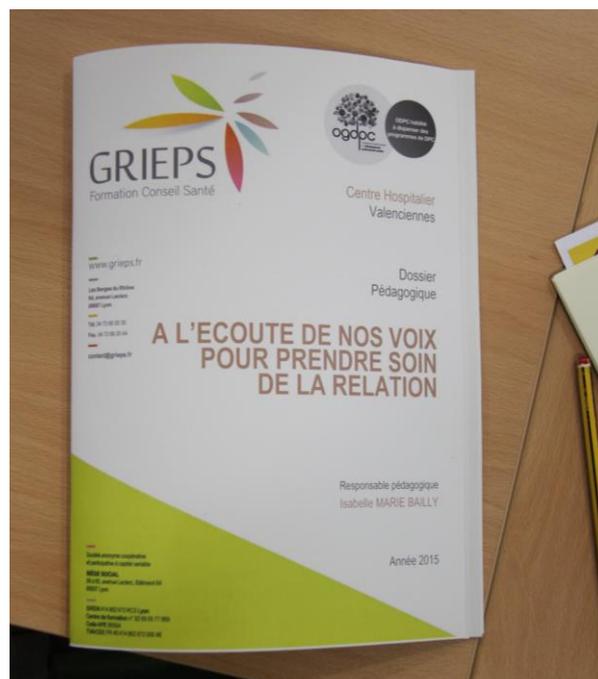
La méditation occupe aussi une place très importante dans ma vie. Elle m'a apporté un état d'apaisement que je n'aurais jamais imaginé atteindre.

Et enfin, je garde en tête mon rêve de quitter la France pour aller m'installer quelque temps au Tibet ou en Inde, par exemple. Le monde est tellement vaste... !

PHOTOS



Salle de formation de l'EHPAD à Valenciennes



Cahier de la formation à Valenciennes

LEXIQUE

Thérapie : Technique pour soulager une maladie. Les thérapies sont nombreuses : psychothérapie, kinésithérapie, ergothérapie, relaxothérapie...etc...

Médecin phoniatre : Le phoniatre est un médecin spécialiste. Il s'occupe des pathologies de la communication à savoir la voix, la parole, le langage et l'audition, mais également des problèmes de déglutition

GEM : Groupe d'Entraide Mutuel

FAM : Foyer d'Accueil Médicalisé

Médiateur (dans le contexte, médiation sonore) : Utilisation d'un instrument de musique pour effectuer un lien entre les individus

CAS : Centre d'Animation Social

Polyphonie : Plusieurs voix différentes

ORL : Oto-Rhino-Laryngologie

CHRO : Centre Hospitalier Régional d'Orléans

Méditation de pleine conscience (*Mindfulness*) : Pratique venant du bouddhisme qui consiste à prendre pleinement conscience de l'instant présent en étant dans un état d'observation face à nous et à notre environnement

Kyste : Un kyste est une cavité qui contient un liquide ou une substance semi-solide qui se forme dans un organe ou dans un tissu. La grande majorité des kystes ne sont pas cancéreux, mais certains peuvent perturber le fonctionnement d'un organe et causer des douleurs

Phonation : Production des phones (ou sons) permettant le langage

Cavité labiale : Cavité formée par les lèvres

CNV : Communication Non Violente