



La santé des aidants, parlons-en !

Musicothérapie et médiations sonores



Isabelle Marié-Bailly, médecin phoniatre au CHR d'Orléans, coordinatrice de l'équipe pluridisciplinaire acouphènes d'Orléans, musicothérapeute, formatrice de prévention santé, directrice de formation de MUS'E, créée en 1991.

Elle propose des accompagnements thérapeutiques à médiations sonores, en individuel ou en institution, pour les personnes porteuses de handicaps physiques ou psychiques, ayant des troubles du comportement, de la communication et du langage et de l'audition (aphasie, retard de parole, dysarthrie, acouphènes, autisme, maladie d'Alzheimer, de Parkinson ...)
Elle anime de nombreux ateliers de développement personnel, des stages tout public "Corps-Voix-Communication", des formations "Musique et Voix au service de la Bienveillance" permettant à toute personne d'ouvrir son écoute, d'élargir son champs de perception, de libérer son expressivité, afin de prendre soin de la relation, à soi et aux autres.



Écouter ses besoins pour prendre soin des autres

La survenue chez des proches d'un handicap physique ou psychique, devient au fil du temps de plus en plus difficile à accepter et à accompagner, car de nombreux aidants, désireux de pourvoir au bien-être d'autrui, ont tendance à s'oublier.

Les aidants ont besoin d'être aidés. Devenir aidant s'apprend en écoutant ses émotions, son corps, ses limites et ses besoins; les reconnaître et les nommer permet de répondre, de manière ajustée, aux besoins de la personne dont on prend soin.

Nous débuterons cette séance de présentation de la musicothérapie, par une écoute musicale, à partir des extraits apportés par les participants, suivie d'un partage de nos ressentis, (images, évocations, émotions, perceptions corporelles...); temps d'écoute empathique, permettant à chacun de se poser, se ressourcer, s'accorder, afin de nous enrichir mutuellement.

Et si on communiquait ? Mieux ou autrement !!!

Lorsque la parole se fait de plus en plus rare ou désorganisée, le souffle, les sons, la voix, le chant, la musique, se révèlent de merveilleuses médiations, afin de rester en communication, de toucher l'autre et de le rejoindre dans son univers sensoriel.

Nous poursuivrons par un temps de communication sonore, à l'écoute de nos silences et de nos sons, certains émis par nos bouches (mélodies, murmures, chuchotements, phonèmes plus ou moins articulés...), d'autres, produits par des objets sonores ou des petites percussions, permettant la rencontre par la communication non-verbale, plaisir simple et gratifiant de l'écoute mutuelle, jouant une partition éphémère, écrite dans l'instant,...

Respirer, parler, chanter, aimer !

"Chanter, c'est être" Reiner Maria Rilke

"Je suis la maison du son, ouïe et voix tout entier" Michel Serres

*"Le corps est le chantier de l'âme où l'esprit vient faire ses gammes"
Hildegard Von Bingen*



La voix est indissociable du corps et du souffle. L'un et l'autre s'écoutent et s'accordent à chaque instant, à la recherche de la justesse, de l'harmonie et de l'aisance du geste vocal, au service de l'expressivité de notre parole et de notre chant.

Nous terminerons ce temps musical, en mêlant nos souffles et nos voix pour chanter comme le rossignolet des bois.

"Rossignolet des bois, rossignolet sauvage, apprends-moi ton langage, apprends-moi à chanter
Apprends-moi la manière, comment il faut aimer ; comment il faut aimer !"

Pour en savoir plus sur toutes les activités de MUS'E, bibliographie, vidéo : <http://muse45.org/>

Contact : Dr Isabelle Marié-Bailly - mus.expressions@wanadoo.fr - 06 76 02 62 44