



## **Voix, Médiations Sonores, Musico-Phonologie à Distance : comment la Musicothérapie crée de nouvelles Pratiques**

**Dr Isabelle MARIÉ-BAILLY**

Directrice de formation MUS'E, Musicothérapeute, Médecin Phoniatre au CHR d'Orléans

[mus.expressions@wanadoo.fr](mailto:mus.expressions@wanadoo.fr)

**Héloïse VARQUET**

Infirmière Diplômée d'Etat, Étudiante en Master Création Artistique - Musicothérapie

[heloise.varquet@etu.parisdescartes.fr](mailto:heloise.varquet@etu.parisdescartes.fr)

**Association MUSICOTHÉRAPIE EXPRESSIONS 45 - MUS'E**

46Ter Rue Sainte-Catherine 45000 ORLEANS [muse45.org](http://muse45.org)

## Résumé

La situation pandémique exigeant une distanciation sociale a bouleversé notre appréhension de l'univers sonore, l'objet même du musicothérapeute. Ces contraintes ont invité l'association MUS'E à inventer de nouvelles pratiques d'accompagnement à distance par les médiations sonores dont plusieurs ateliers vocaux collectifs, que nous décrivons ici.

A distance, c'est le cas de le dire, ces expériences nous confirment le pouvoir bénéfique du chant créant des espaces de communication ludiques et bienveillants, un cadre où la musicothérapie crée d'autres pratiques, que nous nommons Musico-Phonologie, où le soignant se révèle en chaque participant, acteur par l'écoute et l'apport de soi par sa voix.

Alors, la distance nous rendrait-elle plus proches ?

D'une contrainte naît toujours une capacité à créer de nouvelles formes d'interventions ou de soins. N'est-ce pas le propre d'une approche fondée sur la relation humaine et les médiations artistiques ?

## Abstract

The pandemic situation requiring social distance has upset our apprehension of the sound world, the very object of music therapy. These constraints have invited the association MUS'E to invent new practices of remote accompaniment through sound mediations are not several collective voice workshops, that we describe here.

A distance, it is the case to say, these experiences confirm to us the voluntary power of singing spaces of playful and benevolent communication, a setting where music therapy create other practices, which we call Musico-Phonology, where the caregiver reveals himself in each participant, actor by listening and self-help through his voice.

So, would the distance make us closer?

From a constraint always arises an ability to create new forms of intervention or care. Isn't this the nature of an approach based on human relationships and artistic mediations?

**Mots clés : Pratique, Distance, Visioconférence, Musicothérapie, Voix, Médiations sonores, Musico-Phonologie**

**Keys Words: Practice, Distance, Videoconference, Music-Therapy, Voice, Sound mediations, Musico-Phonology**

L'actuelle pandémie provoque un bouleversement dans notre vie quotidienne et nos pratiques professionnelles.

Cet article souhaite partager les regards complémentaires de deux chanteuses amateurs : Isabelle Marié-Bailly (IMB), médecin phoniatre musicothérapeute, directrice de formation de MUSICOTHÉRAPIE EXPRESSIONS 45 (MUS'E) et Héloïse Varquet (HV), jeune infirmière diplômée, étudiante en master de musicothérapie et licence de psychologie, en stage d'observation clinique de musicothérapie pendant la crise sanitaire.

Comme beaucoup, notre association MUS'E a été contrainte, du fait des mesures sanitaires, d'arrêter brutalement toutes ses activités, séances de musicothérapie en partenariat avec les institutions médico-sociales, ateliers et stages tout public dans les lieux socio-culturels, formations, suivis individuels...

Il a fallu faire preuve de créativité pour proposer de nouveaux dispositifs afin de garder un contact avec les participants pendant toute cette période, poursuivre, tant que possible, l'alliance thérapeutique, créer des lieux d'échanges et de socialisation nécessaires, voire répondre aux besoins d'un projet interdisciplinaire et inter-régional de santé.

Nous nous proposons de décrire ces différentes expériences d'accompagnement à distance par les médiations sonores, en distinguant les ateliers collectifs et individuels, les participants (tout public, institutionnels, public ciblé), le type d'activité (ateliers vocaux, musicothérapie, formation), et d'en dégager limites et avantages.

## **I. NOUVELLES PRATIQUES À DISTANCE**

### **A. ATELIERS COLLECTIFS**

#### **1. ATELIERS VOCAUX COLLECTIFS À DISTANCE**

##### **a) HARMONIE VOCALE, ÉVEIL VOCAL À DISTANCE**

Dès le début du confinement, les lieux publics et institutionnels étant tous fermés, MUS'E propose à ses adhérents de participer régulièrement à des ateliers vocaux à distance.

Initialement les ateliers HARMONIE VOCALE du mardi soir et ÉVEIL VOCAL du vendredi matin, animés par IMB, ont pour but de favoriser l'expression en voix parlée et chantée, la créativité, sans visée thérapeutique revendiquée. Progressivement, se met en place une dynamique de groupe à distance, ayant des effets bénéfiques chez la plupart des participants, voire thérapeutiques pour certains (voir cas clinique).

- **Dispositif et public**

Deux rendez-vous par semaine à distance sont proposés aux horaires des ateliers vocaux préexistants suspendus, à raison de 90 minutes par séance, en soirée et en matinée, afin de convenir au plus grand nombre.

Nous utilisons la plateforme Skype permettant à chacun de se voir en visioconférence, et invitons à nous rejoindre par téléphone les personnes non équipées d'ordinateur, notamment malvoyantes, ou mal à l'aise avec la visioconférence. Les séances en groupe ouvert réunissent trois à dix participants, selon les disponibilités.

Au total, une vingtaine de personnes participent aux 24 séances du 31 Mars au 19 Juin : la moitié de manière sporadique, l'autre moitié de plus en plus active, proposant des chansons, mettant les textes et les liens YouTube sur la conversation à distance, réagissant aux montages sonores, dialoguant entre elles...

La "tonalité" des séances varie en fonction des participants et de leurs motivations, ludiques ou thérapeutiques :

En majorité des femmes : la plupart inscrites aux ateliers vocaux de MUS'E, d'autres rejoignant le groupe, pour poursuivre, Mme B, son bilan de compétence relationnelle, Mme E acouphénique, son suivi thérapeutique débuté en séance individuelle de Musico-Phonologie, ou par curiosité, une lyonnaise dont les cours de chant sont suspendus, la dernière appelant de Normandie, intéressée par la musicothérapie pour sa mère Alzheimer.

Cinq hommes : dont deux porteurs d'un handicap physique avec troubles de l'élocution, deux malvoyants, un jeune homme fragilisé psychologiquement (M.A), participant à un atelier institutionnel de musicothérapie.

De performances vocales très diverses : certains avec de réelles difficultés d'intonation, des troubles articulatoires ou aphasiques, d'autres chanteuses confirmées.

D'âge très divers : deux étudiantes de 22 ans et 24 ans en orthophonie et musicothérapie, un jeune homme d'une trentaine d'année, une jeune femme de 42 ans en bilan de compétence, une dizaine entre 45 et 65 ans, trois personnes de plus de 65 ans concernées par les risques de complications.

D'où l'appellation tout à fait justifiée d'Ateliers Inter - Géné - Relationnels !

- **Contenu des séances**

En ouverture de séances, IMB propose régulièrement un éveil corporel et vocal par les six sons du Qi Gong, que Mme E, souffrant d'acouphènes invalidants, a commencé à acquérir en séance individuelle de Musico-Phonologie à distance (voir cas clinique) et désire transmettre en partageant ses ressentis personnels.

Il s'agit d'un enchaînement de six sons conjugués à des mouvements, d'environ 15 minutes, utilisés en médecine chinoise, permettant "*d'harmoniser le corps, de calmer les émotions, et clarifier l'esprit par l'utilisation des sons, de la respiration et de l'étirement des méridiens*"<sup>1</sup>. Ces mouvements sonorisés impliquant les fonctions respiratoire et phonatoire favorisent l'homéostasie entre le corps et l'esprit par la vibration sonore. Cette recherche d'équilibre permettant d'apaiser les angoisses se révèle pertinente dans cette période de confinement particulièrement anxiogène pour nombre de personnes.

Nous travaillons également, ou plutôt jouons à partir de chansons choisies par les participants, le plus souvent chanson française actuelle ou du répertoire classique ; ce qui autorise chacun à s'investir pleinement dans l'atelier.

Dans un premier temps, chacun lit, à tour de rôle, une ou deux phrases de la chanson, sur la conversation Skype, qu'il déclame ensuite avec une émotion, à l'image d'une pratique quasi-théâtrale. Le passage entre la voix parlée et la voix chantée est favorisé par des exercices de « Sprechgesang » et de « recto-tono », c'est-à-dire sur la même hauteur tonale.

---

<sup>1</sup> Site Web : <https://qigongcentre.org/2018/11/30/qi-gong-de-sante-les-six-sons/>

La voix chantée s'installe en fredonnant sur plusieurs intonations, afin de trouver une hauteur confortable, chacun dans sa tessiture. Nous entonnons ensuite, à tour de rôle une partie ou l'intégralité de la chanson. L'importance est donnée à la libre expression vocale et non à la justesse tonale, chacun pouvant se laisser dériver à partir de la mélodie initiale.

Nous partageons ainsi de joyeux moments d'improvisation vocale, à partir de textes écrits par les participants, notamment « Quoi faire », dont les paroles humoristiques swingent sur une mélodie inventée par M.D. nous accompagnant au piano, derrière son écran d'ordinateur.

En fin de séance, nous nous reconnectons doucement à la réalité, profitons de l'instant qui nous est accordé et terminons par un partage de nos ressentis. Ainsi, ce travail vocal à distance favorise l'expression libre des affects qui animent les participants, comme ils pourraient le faire lors de séances de musicothérapie en présentiel.

A partir du déconfinement, ces ateliers prennent une forme mixte : certains préférant rester à distance pour raisons sanitaires, d'autres ravis de pouvoir retrouver le contact humain, (en respectant les gestes barrières) et mêler leurs voix en polyphonie.

C'est ainsi que naît l'atelier POLYPHONIE - ÉVEIL VOCAL A DISTANCE. Quatre séances mémorables ont lieu à la Maison MUS'E, fin Mai début Juin, pendant lesquelles deux créations musicales sont élaborées à partir d'une vingtaine de mots choisis par Mme B, en fin de bilan de compétence (voir chapitre spécifique).

D'où l'on constate l'importance de la transmission et de la réappropriation des contenus culturels, principalement les chansons qui parcourent les ondes et unissent les âmes. D'autant plus que la distance sépare les personnes, en manque de contact réel et de communication.

- **Supports mémoire audio et vidéo à distance**

Depuis le début du confinement, plusieurs pages sont créées sur le site MUS'E<sup>2</sup>, afin de garder le contact, mutualiser les expériences, ouvrir des espaces de créations, par les médiations artistiques : textes, poèmes, chansons, vidéos, photos, montages sonores spécifiques à chaque atelier vocal à distance, toujours en ligne actuellement.

Skype ne permettant pas le chant polyphonique en temps réel, IMB enregistre la séance avec l'accord des participants et crée ensuite un montage sonore où les voix s'entremêlent, permettant de développer une autre écoute, une autre représentation du moment sonore partagé.

Les ateliers vocaux par écrans interposés sont-ils aussi pertinents que les échanges en direct ? Cette question légitime est développée dans un chapitre suivant.

## **b) PROJET CONFINEMENT-OBÉSITÉ**

Début Mai, MUS'E intègre la plateforme à distance du Projet Confinement-Obésité (PCO), collaboration inter-régionale entre différents acteurs de santé, mise en place pendant la période de confinement, afin d'apporter un soutien quotidien à distance aux personnes obèses.

Ceci, par des actions en visioconférence sur Zoom, telles que conseils diététiques, nutrition, psychologie, sophrologie, esthétique, activités physiques adaptées.

---

<sup>2</sup> <http://muse45.org/>

IMB propose du 8 Mai au 4 Juillet 2020, des ateliers hebdomadaires CHANTONS, BOUGEONS, AÉRONONS-NOUS ! visant plus particulièrement à améliorer la fonction respiratoire des personnes, dont l'obésité est un facteur aggravant de la pneumopathie virale.

Cet atelier "*invitation à la découverte ludique de la merveille qu'est notre voix, portée par notre souffle, notre corps vibrant et résonnant. Par des mélodies, des sons, des rythmes, associés à des mouvements simples, nous procurant bien-être, plaisir, aisance, souplesse, énergie, ouverture, détente...*"<sup>3</sup> permet de rétablir un équilibre sur les plans physique et psychique, en améliorant l'estime, l'image et l'expression de soi.

Une séance de présentation en coanimation avec une médecin nutritionniste, permet de donner des éléments d'anatomo-physiologie sur l'appareil phonatoire en précisant l'intérêt d'un travail vocal et respiratoire pour des personnes obèses, mais aussi d'engager un processus d'expression ludique, créatif, dans un cadre bienveillant.

Les séances suivantes, construites sur le modèle des ateliers vocaux collectifs, proposent aux participantes de s'ouvrir corporellement par des exercices respiratoires et de pose de voix, notamment les six sons du Qi Gong, décrits plus haut, particulièrement adaptés, et de s'exprimer vocalement par le biais de chansons et textes choisis selon leur goût personnel, ou d'autres supports musicaux que nous leur transmettons (canons, chant ethniques...)

Huit femmes participent aux neuf séances, quatre de manière régulière, dont une, très discrète au début, affirmant chanter faux, propose plusieurs chansons, notamment "pas beau" aux paroles explicites.

Ainsi, ces ateliers encouragent l'expression émotionnelle par les médiations sonores, la curiosité, l'improvisation et créent, au fil du temps, un espace thérapeutique, lieu d'écoute et de soutien, dans cette période délicate.

Pour chaque séance, les exercices, le texte des chansons et les montages sonores réalisés à partir des enregistrements, sont disponibles sur une page dédiée du site MUS'E<sup>4</sup>. En revanche, les vidéos des séances faisant apparaître les participantes ne peuvent être mises ni sur la plateforme PCO, ni sur notre site, du fait du droit à l'image.

Le projet de poursuivre cette action à distance est en cours d'élaboration, avec les services de diabétologie et d'Unité Fonctionnelle Respiratoire du CHR d'Orléans. Cette initiative partagée en interdisciplinarité tend à prouver que les médiations sonores, particulièrement l'expression vocale, répondent à des enjeux de santé publique, conjuguant prévention des troubles physiques et psychiques.

Afin d'étayer notre approche, nous réalisons un questionnaire et quelques tests spécifiques, susceptibles de mettre en exergue les bénéfices de la musicothérapie par des ateliers vocaux à distance, auprès d'un public présentant des facteurs de comorbidité à l'insuffisance respiratoire.

## 2. ATELIERS INSTITUTIONNELS DE MUSICOTHÉRAPIE

### a) ACCORD'ÂGE VOCAL en E.H.P.A.D. Unité ALZHEIMER

Début Mars, l'atelier institutionnel bimensuel ACCORD'ÂGE VOCAL, auprès des personnes Alzheimer est suspendu. Pour préserver le lien avec les résidents, deux modalités sont proposées.

---

<sup>3</sup><http://muse45.org/chantons-bougeons-aerons-nous-nouvel-atelier-a-distance-gratuit-dans-le-cadre-du-projet-confinementobesitevendredi-8-mai/>

<sup>4</sup> ibid

Une séance de musicothérapie à distance a lieu le 17 Avril, grâce à notre pugnacité et la bonne volonté de deux salariées de l'EHPAD, (l'une faisant fonction d'animatrice, l'autre aide-soignante dans l'unité Alzheimer, participant régulièrement aux séances) qui rassemblent autour de la télévision diffusant la visioconférence, trois résidentes avec qui nous avons inventé pendant les douze séances entre Septembre 2019 et Février 2020 la "Chanson du Baron" sur l'air du "tourbillon de la vie" chantée par Jeanne Moreau.

Ceci, selon trois temps successifs : choix de rimes à partir d'un mot énoncé par les résidents, une rime par couplet, énumération de mots finissant par la rime choisie, mise en lien, donnant du sens logique et des repères spatio-temporels pour faciliter la mémorisation. Le but est de raconter leur histoire, suivant le rythme des saisons et des événements ; la création des paroles permettant d'exprimer les émotions qui les animent, dans des situations difficiles comme la pandémie.

Ce temps de création provoque un processus de mémorisation musicale selon un principe de répétition ; les patients retenant de mieux en mieux les paroles de la chanson au fur et à mesure des séances. La mémorisation est favorisée par la lecture des paroles inscrites en gros caractères de couleurs distinctes pour chaque couplet, sur une page illustrée de photos prises lors des séances antérieures.

Lors de cette unique séance à distance, nous reprenons le rituel de début et de fin, sans les jeux corporels habituels. Puis nous inventons ensemble un nouveau couplet en rapport avec la situation de confinement, que nous transmettons à l'équipe à l'issue de l'atelier.

A défaut de pouvoir réaliser d'autres séances de musicothérapie à distance, compliquées à organiser pour l'institution, nous avons l'idée de créer un karaoké, en espérant qu'il soit utilisé par le personnel soignant ou chargé d'animation, voire par les familles.

A la demande d'IMB, sa tutrice de stage, HV, étudiante en musicothérapie, crée un karaoké où elle chante, s'accompagnant au piano, et où apparaissent les paroles de la « Chanson du Baron » inventées par les résidents, y ajoutant le couplet de la séance à distance. Dans la vidéo sont insérées quelques images et vidéos enregistrées préalablement, susceptibles de leur donner des repères, favorisant ainsi la restitution de souvenirs.

Avec l'accord de l'institution et des résidents, nous mettons en ligne le karaoké<sup>5</sup> afin de garder une trace de ce moment, mais également de promouvoir cet atelier auprès d'autres structures ou personnes intéressées pour l'usage de la musicothérapie auprès de la population Alzheimer.

Hélas, du fait des contraintes administratives du confinement, l'institution n'effectue aucun relais auprès des résidents et à l'issue de cette période, notre convention de partenariat se trouve définitivement arrêtée (par ailleurs sans remerciement pour nos efforts déployés).

Nous restons cependant persuadées du bien-fondé de notre approche et retirons de cette expérience la nécessité de trouver des moyens pérennes permettant de proposer des alternatives aux séances en présentiel, auprès des populations à risques (personnes handicapées, âgées, en surpoids...), en cas de nouvelle vague de pandémie ou de tout autre événement susceptible de les isoler : ateliers vocaux individuels ou collectifs à distance, vidéos, montages sonores, karaokés, appels téléphoniques proposant chansons, écoutes musicales, autant de médiations sonores pour prendre soin de la relation, même à distance !

---

<sup>5</sup> Karaoké « La chanson du Baron » : [https://www.youtube.com/watch?v=wQGDggW\\_GRQ](https://www.youtube.com/watch?v=wQGDggW_GRQ)

## **b) AUTRES ATELIERS INSTITUTIONNELS**

Tous les autres ateliers de musicothérapie, auprès des personnes autistes, des travailleurs en E.S.A.T. ou des personnes fragilisées psychiquement sont suspendus et aucune institution ne répond favorablement à notre proposition de séances spécifiques à distance ; une seule personne M.A. prend l'initiative de rejoindre les ateliers vocaux tout public, y trouvant un espace convivial d'expressions en bienveillance, auquel sa présence décomplexée et sa voix puissante apportent un dynamisme certain !

## **B. SÉANCES INDIVIDUELLES**

### **1. MUSICO-PHONOLOGIE À DISTANCE**

Mise en place pendant la période de confinement, cette nouvelle pratique de séances individuelles à distance, sur Skype ou par téléphone, se révèle adaptée en temps "normal" aux personnes à mobilité réduite ou ayant des difficultés à se déplacer de manière transitoire, ou tout simplement éloignées, car habitant ailleurs, voire au-delà des mers, en déplacement professionnel, ou en vacances...La distance ne connaissant pas de frontières !

Mais en quoi le fait d'être à distance modifie-t-il le processus relationnel mis en place depuis bientôt trente ans par IMB pendant ses séances de Musico-Phonologie ?

De fait, l'objectif est identique : proposer un accompagnement personnalisé pour le plaisir, le bien-être vocal, la formation, le soulagement des troubles de la voix et de la communication (acouphènes, hyperacousie) par l'écoute bienveillante du Corps-Voix, la découverte et le développement de ses potentialités expressives et créatives.

Les modalités et les moyens pratiques se ressemblent, même si les séances n'ont pas lieu sur place, à la Maison MUS'E. En effet, l'écoute empathique, les exemples vocaux et respiratoires, la prise de conscience de la juste posture, du geste vocal adapté, notamment par les six sons du Qi Gong sont possibles à distance, voire acquièrent un impact supérieur.

Cependant, qu'il s'agisse de cours de chants, pour le plaisir esthétique, l'affirmation de soi, ou d'un accompagnement thérapeutique, l'impossibilité de contact corporel invite à des adaptations créatives, afin de favoriser la communication non verbale par le toucher, la proprioception et la sensorialité.

L'approche en thérapie manuelle et sonore passive, en position assise ou allongée, étant hors de propos, c'est par l'auto-toucher et l'auto-émission vocale renforçant la boucle audio-proprio-socio-phonatoire<sup>6</sup>, que les personnes, guidées vocalement et visuellement, peuvent dialoguer avec leurs tensions corporelles, les ressentir et ainsi en dénouer les impacts émotionnels et psychiques.

Par ailleurs, le renforcement de la boucle audio-phonatoire par la visualisation des harmoniques de l'émission vocale sur le spectrogramme<sup>7</sup>, par le biais d'un logiciel informatique, fort bénéfique pour la pratique vocale en présentiel ou en autonomie, se révèle difficilement utilisable en partage d'écran.

Pendant le confinement, deux personnes, Mme E, acouphénique et une chanteuse bénéficient chacune d'une seule séance individuelle, car il nous semble plus pertinent, en cette

---

<sup>6</sup> <http://muse45.org/wp-content/uploads/2015/07/accordage-Relationnel-IM-Bailly-Ouvrage-Klein-Dallant.pdf>

<sup>7</sup> ibid

période anxiogène d'isolement social, de favoriser la rencontre par le biais des ateliers vocaux collectifs ludiques.

Notre intuition se révèle tout à fait juste ; la dynamique de groupe ayant un effet thérapeutique beaucoup plus puissant et durable qu'un accompagnement, certes individualisé, mais moins ouvert à l'imprévu, au monde des autres, bref, à la vie qui va ! Bien ! Avec une foultitude de sons nourrissants, pour se penser et panser un Soi sensitif et expressif.

## 2. BILAN DE COMPÉTENCE RELATIONNELLE PAR LES MÉDIATIONS SONORES À DISTANCE

Lorsque débute le confinement, Mme B, 42 ans, est au tiers de son bilan de compétence relationnel de 72 heures, pris en charge par son compte personnel de formation, avec IMB directrice de formation de MUS'E.

Mme B est dans une démarche de développement personnel et de reconversion professionnelle, motivée par des reproches de sa hiérarchie, quant à "sa difficulté à assumer un rôle de cadre, à persuader et emmener vers un changement". Son objectif est d'améliorer sa communication verbale et non-verbale et de travailler sur sa voix qui manque de dynamisme.

Sur 26 séances de formation, 12 séances se déroulent à distance sur Skype, dont 7 séances individuelles d'une durée de 2 à 3 heures entre le 1<sup>er</sup> Avril et le 20 Mai et 5 séances collectives du 28 Mai au 18 Juin, date de la fin de son bilan de compétence.

Dans un premier temps, la prise de conscience de ses multiples problématiques personnelles est lente ; l'isolement derrière l'écran, comme son poste en télétravail, est plutôt un refuge pour elle, limitant la confrontation avec le monde extérieur.

Le processus de transformation se met en place lorsqu'elle commence à réfléchir sur ses qualités vocales, à vocaliser, à choisir des mots qui la motivent. Tout s'accélère, à partir de fin Mai, où elle participe aux ateliers vocaux à distance, d'abord discrète puis de plus en plus souriante derrière l'écran.

Elle est au centre du jeu, dans les ateliers vocaux mixtes, quand, à la demande d'IMB, les participants se saisissent des mots de Mme B, d'abord par une improvisation vocale, puis avec la création de chansons. Le premier texte écrit par M. A est mis en musique collectivement en une séance ; Mme B choisit des rimes qui tanguent sur l'air d'une chanson apprise précédemment et l'entonne, tout sourire, pour fêter en chœur la fin de sa formation, coïncidant avec la dernière séance vocale avant l'été.

Où l'on constate la puissance de la voix et de la créativité en intelligence collective ! Mais cela n'aurait sûrement pas été possible sans la période d'appivoisement derrière l'écran de l'ordinateur !

Cette modalité de formation à distance est dorénavant dans le catalogue de MUS'E.

## II. AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

### 1. LES AVANTAGES

En général, les activités proposées à distance permettent de toucher un public plus large car plus accessibles pour les personnes handicapées, hospitalisées ou éloignées, et présentent moins de temps de latence dans l'installation.

Pour certaines personnes, comme Mme B ou M.A, le fait d'être chez soi offre un espace sécurisant où l'on se sent plus en confiance ; on ose plus, car moins de stress, ou de peur du jugement et du regard d'autrui. Possibilité de s'absenter, sans gêner la dynamique de groupe.

Techniquement, les paroles des chansons copiées sur la conversation Skype facilitent leur apprentissage ; les vidéos et montages sonores également sur la conversation offrent la possibilité de revivre le moment passé, les émotions vécues, de s'entendre, se voir, travailler sur l'image de soi, la mémorisation des mélodies, soutien pour le chant, comme un karaoké.

Lors des ateliers vocaux à distance, nous remarquons une attention plus accrue à l'écoute des timbres de chacun, un intérêt pour l'autre et ses choix musicaux, une écoute empathique ; chacun se révèle soignant et sachant, avec le désir d'animer.

## **2. LIMITES ET CONTRAINTES**

On peut se demander si les effets des ateliers à distance sont aussi pertinents que ceux d'un accompagnement en direct, si la qualité de présence du thérapeute et des patients par écrans interposés est aussi favorable. Comment la dimension groupale et le cadre thérapeutique peuvent-ils s'instaurer à distance ?

En effet, la relation de confiance qui s'établit entre soignant et soigné dépend beaucoup de la qualité de présence de chacun. Dans la réalité, on a accès aux signes non verbaux, mais également aux diverses perceptions sensorielles, dont l'odeur et le toucher, impossibles à percevoir à travers l'écran ; certains signes ou signaux devenant imperceptibles, modifiés, voire dérangeants.

En effet, la technologie peut parasiter la relation établie et le cadre de l'atelier ; les voix enregistrées par un micro, puis retransmises via le web ont un spectre de fréquences pauvres en harmoniques aigües ; les parasites sonores rendent l'écoute inconfortable, la compréhension difficile, du fait de décalages sonores ou d'interruptions et peuvent créer des blocages provoquant le désinvestissement, passager ou définitif, de certains participants.

La dimension visuelle peut être également source d'inconfort. En effet, la visioconférence suppose que l'on soit suffisamment à l'aise pour s'exposer devant une caméra. La participation par téléphone ou sans l'usage de la caméra permet, quant à elle, à chacun de participer dans des conditions qui lui sont plus favorables.

La diversité des besoins et des ressentis des participants quant à leur confort physique et psychique rend fragile l'instauration d'un cadre rassurant commun à tous. D'où la frustration qui peut se révéler très importante et entraîner la défection de certains ; ainsi, trois habitués des ateliers vocaux à distance ont attendu le déconfinement pour participer à nouveau aux ateliers mixtes.

La visioconférence implique également de filmer notre environnement privé et par conséquent une part de notre intimité, qu'il semblerait important de protéger. Afin de garantir un cadre stable et sécurisant, il est préférable de privilégier un fond neutre (contre un mur, en floutant l'arrière-plan, par l'utilisation virtuelle d'un fond) ou en extérieur si les conditions climatiques et l'environnement sonore le permettent et d'adopter une posture adaptée.

Nous avons choisi divers points de vue, en fonction de l'heure, de la météo, et du voisinage : en soirée, un éclairage indirect, en fond un piano et un tableau ancien représentant des instruments de musique, ou la bibliothèque de CD ; en journée, dehors ou dans la véranda, permettant aux personnes enfermées chez elles dans un petit appartement, de s'aérer et profiter du soleil, par écran interposé.

La visioconférence pose également la question de la sécurité des données et des échanges. A l'issue de la dernière séance vocale à distance, une des participantes nous fait part de sa crainte que les vidéos des ateliers précédents, conservées sur la conversation Skype, soient vues par d'autres personnes non présentes. En effet, certains échanges peuvent revêtir un caractère personnel et confidentiel. Il est décidé d'un commun accord que les vidéos seront dorénavant retirées de la conversation, un jour après la séance, limitant le temps où elles peuvent être vues et téléchargées.

### **III. CAS CLINIQUE EN MUSICO-PHONOLOGIE : Apprivoisement des acouphènes par les ateliers vocaux collectifs à distance**

Début Mars 2020, IMB est sollicitée, en tant que médecin phoniatre, par le mari (lui-même médecin) de Mme E, enseignante retraitée de 65 ans, très inquiète depuis l'apparition brutale, fin Janvier 2020, lors d'un séjour à la montagne avec des amis, d'un acouphène à l'oreille droite, sous forme d'un sifflement aigu en continu.

Les rendez-vous en phoniatry à l'hôpital étant en Juin, une première séance de Musico-Phonologie, est proposée le lendemain 4 Mars 2020, afin de répondre à l'état de forte anxiété de Mme E, dont les acouphènes présents en soirée et la nuit entraînent des troubles du sommeil et une importante fatigue physique et psychique.

Lors de cette séance à la Maison MUS'E, IMB évalue l'impact de l'acouphène par un auto-questionnaire international, le Tinnitus Handicap Index (THI)<sup>8</sup> à 50/100, soit un score moyen, sans répercussion sur les activités quotidiennes, nécessitant néanmoins un accompagnement thérapeutique. Elle sollicite deux des membres de l'équipe pluridisciplinaire en acouphénologie qu'elle coordonne au CHR d'Orléans : une sophrologue travaillant en hypnose pour un suivi psychocorporel et une audioprothésiste spécialisée.

Le confinement survenu peu après, IMB propose à Mme E une première séance de Musico-Phonologie par Skype, en l'initiant aux six sons du Qi Gong, afin de la recentrer sur ses sensations corporelles, tout en l'ouvrant sur un monde sonore sécurisant ; à sa demande, une vidéo est réalisée après coup, pour l'aider à mémoriser les mouvements sonorisés.

A l'invitation d'IMB, Mme E rejoint HARMONIE VOCALE A DISTANCE, puis prise au jeu au bout de deux semaines, participe également à ÉVEIL VOCAL A DISTANCE. Ces ateliers vocaux, dépourvus d'une visée thérapeutique initiale, se révèlent très bénéfiques pour elle. Lors des premières séances, Mme E montre une réserve et un grand manque de confiance en elle, n'osant pas s'exprimer, ayant « peur de mal faire ». Au fur et à mesure des séances, Mme E s'ouvre en s'exprimant de plus en plus librement vocalement et émotionnellement. Elle prend des initiatives, en proposant des chansons, les six sons du Qi Gong qu'elle apprécie particulièrement et s'investit pleinement dans l'atelier.

---

<sup>8</sup> Newman, Jacobson et Spitzer (1996). Tinnitus Handicap Index

Au long des séances, le bain vocal individuel et collectif permet de créer un auto-masquage de l'acouphène et participe au renforcement du Moi<sup>9</sup>. Aujourd'hui, elle s'exprime sans contrainte, partageant ses ressentis associés aux diverses sonorités, tout en laissant pleinement la place à sa créativité.

Parallèlement à sa libération émotionnelle, Mme E est beaucoup moins anxieuse. L'impact de l'acouphène a fortement diminué avec un THI de 28/100 établi début Juin par HV.

La participation bi-hebdomadaire de Mme E aux ateliers vocaux à distance permet un suivi infiniment plus régulier que les consultations hospitalières en phoniatry du Dr IMB qui nécessitent un délai d'au moins 6 mois entre les rendez-vous.

Pendant ces nombreux ateliers collectifs, plus d'une vingtaine en trois mois, Mme E, ne se vit pas comme patiente, passive, mais comme une personne active ; cette autre perception d'elle-même, « soignante », développant une écoute empathique, sachant par la voix et les médiations sonores apporter du confort aux autres, contribue grandement à sa résilience face à ses troubles acouphéniques.

S'agit-il de musicothérapie ? Certainement, puisque la gêne auditive procurée par les acouphènes a pu être entendue et apaisée par des médiations sonores. Cependant, nous préférons le concept de Musico-Phonologie, plus approprié dans la mesure où c'est la voix, par auto-émission et celle des autres, qui agit et résonne en elle, comme en chacun de nous.

## CONCLUSION

A distance, c'est le cas de le dire, ces expériences nous confirment le pouvoir bénéfique des médiations sonores, et surtout de la voix, qui ouvre une écoute empathique partagée, crée des espaces de communication simples, ludiques et bienveillants...

En somme, un cadre où la musicothérapie crée d'autres dispositifs ou pratiques, que nous nommons Musico-Phonologie à distance ; le soignant pouvant se révéler en chacun des participants, acteur par l'écoute et l'apport de soi par sa voix, juste et vraie, sans jugement !

Alors, la distance nous rendrait-elle plus proches ?

D'une contrainte naît toujours une capacité à créer de nouvelles formes d'interventions ou de soins. N'est-ce pas le propre d'une approche fondée sur la relation humaine et les médiations artistiques ?

Le 30 Juin 2020

---

<sup>9</sup> Cf. VARQUET, H. (2020). Acouphènes et Bain sonore. Mémoire de Recherche – Master Création Artistique 1