

OBJECTIFS PRINCIPAUX

DE LA MUSICOTHERAPIE

« La musicothérapie est cette partie de la médecine qui étudie le complexe "son/être humain /son" ayant pour but, utilisant le mouvement, le son et la musique, d'ouvrir des canaux de communication chez l'être humain avec l'objectif d'obtenir des effets thérapeutiques, psychoprophylactiques, ainsi qu'une amélioration pour lui et l'entourage.»

Dr. R. Benenzon ("Manuel de Musicothérapie")

- Créer, restaurer et/ou maintenir des canaux de communication en utilisant la médiation sonore, musicale
 - Développer le potentiel créatif et favoriser le mode d'expression analogique à savoir la communication non verbale
 - Vivifier le lien relationnel et social dans le but de rompre l'isolement, de développer l'écoute et d'aider à la valorisation de soi
 - Contribuer au soulagement de la douleur physique, améliorer la santé mentale et atténuer les troubles psychiques
 - Maintenir et/ou développer la psychomotricité et favoriser une redécouverte positive de son corps à travers les multiples sensations procurées par la musique
 - Réduire l'anxiété, le stress et aider la personne à se détendre
 - Améliorer la qualité de vie à savoir l'humeur, le sommeil, l'activité physique et cognitive
- ➔ On distingue la musicothérapie active et réceptive :
- La musicothérapie « active » appelle la créativité et donc l'expression de soi. Elle privilégie des techniques d'intervention comme le chant ou l'improvisation instrumentale. Les sons et les rythmes deviennent des instruments pour augmenter la créativité, reprendre contact avec soi et l'autre. Elle permet la croissance personnelle de la personne car elle accroît son dynamisme, améliore ses capacités psychomotrices (agilité, coordination, mobilité) et socio-affectives.
 - En mode « réceptif », l'écoute de sons, d'une œuvre ou d'une construction musicale dans un état relaxé et réceptif stimule l'énergie créatrice, aide à développer des moyens cognitifs comme l'attention et la mémoire et tend à soulager des symptômes et états émotionnels. L'écoute facilite également le développement personnel et émotionnel en faisant surgir des émotions, parfois oubliées ou profondément enfouies.

OBJECTIFS PRECIS DE MON TRAVAIL AUPRES D'ADULTES ATTEINTS DE HANDICAP

- **Proposer à la personne un espace d'écoute** où elle est accompagnée, non jugée et respectée
 - **Améliorer l'état de la personne** en lui faisant prendre conscience de ses multiples potentialités
 - **Favoriser son autonomie** en participant aux créations instrumentale et vocale improvisées
 - **Stimuler le corps et les sens** grâce aux sons produits par la voix et les bols chantants
 - A l'aide du jeu instrumental et vocal à deux, **dynamiser le lien relationnel et social puis mobiliser les facultés de perceptions** visuelles, auditives et kinesthésiques
 - **Limiter l'instabilité émotionnelle** par la création d'un espace au sein duquel les émotions serviront la création, pourront être exprimées et seront écoutées, non jugées
 - **Renforcer le contrôle respiratoire, le rythme intérieur** par le chant et le travail du souffle
 - **Combattre la confusion mentale et améliorer la perception temporo-spatiale** en favorisant à la fois la présence dans un espace de création musicale et la structuration des images et associations résultant de l'écoute
 - **Augmenter la coordination motrice et rompre l'immobilité** par la pratique instrumentale
 - Par l'écoute d'œuvres musicales adaptées à l'histoire et l'état présent de la personne, **stimuler les émotions et les aptitudes cognitives, favoriser l'émergence des souvenirs** afin de valoriser le présent pour au final tenter d'atténuer la douleur et l'anxiété.
- ➔ Ces objectifs seront travaillés en fonction de chaque personne et d'autres peuvent apparaître car chaque personne est unique
- ➔ Ces objectifs s'incluront dans un cadre sécurisant et apaisant permettant d'installer une relation privilégiée de confiance entre la personne et moi
- ➔ L'objectif au-delà du travail en séance est la participation à un travail d'équipe pour mener à bien un projet concret d'accompagnement des personnes basé sur l'empathie et la bienveillance