

15 novembre - Journée européenne de la musicothérapie Au CHRU de Tours, une musicothérapeute accompagne les patients pris en charge en rhumatologie



A l'occasion de la Journée européenne de la musicothérapie, Fanny Joubert, musicothérapeute diplômée qui exerce au CHRU depuis 2023 nous en dit plus sur son métier et sur cette prise en soins non médicamenteuse qui permet de faire diminuer la douleur et l'anxiété chez des personnes atteintes de pathologies chroniques. Pour un groupe de patientes, le plaisir des séances fut tel qu'il leur a donné envie d'écrire des chansons, c'est le projet Victoire où chacune a pu s'exprimer en toute bienveillance.

La musicothérapie, qu'est ce que c'est ?

La musicothérapie est une pratique de soin, de relation d'aide, d'accompagnement, de soutien ou de rééducation, utilisant le son et la musique, sous toutes leurs formes, comme moyen d'expression, de communication, de structuration et d'analyse de la relation. Elle s'adresse, dans un cadre approprié, à des personnes présentant des souffrances ou des difficultés liées à des troubles psychiques, sensoriels, physiques, neurologiques, ou en difficulté psycho-sociale ou développementale. Elle s'appuie sur les liens étroits entre les éléments constitutifs de la musique, l'histoire du

sujet, les interactions entre la/les personne(s) et le musicothérapeute.

La musicothérapie s'adresse à tous : nourrissons, jeunes enfants, adolescents, adultes et personnes âgées. En fonction du contexte et du projet de soin ou d'accompagnement, les séances de musicothérapie peuvent être proposées de manière individuelle, groupale ou familiale.

En quoi la musique contribue-t-elle à soulager la douleur, réduire l'anxiété ?

Plusieurs travaux scientifiques se sont penchés sur l'intérêt thérapeutique de la musique parmi lesquels ceux de Tillmann et Bigand¹ qui évoquent une véritable « symphonie neuronale » qui apparaît sur les clichés d'imagerie cérébrale lors de l'écoute de musique.

De plus, les études des dernières années en neurosciences ont également prouvé que de nombreuses hormones sont sécrétées lors de l'écoute de musique :

- La dopamine, neurotransmetteur lié au ressenti de plaisir
- La sérotonine, hormone qui favorise l'amélioration de l'humeur.
- L'endorphine, hormone dite « du bonheur » qui a plusieurs effets : masquer la douleur, faciliter l'endormissement, diminution du stress et augmentation de la sensation de plaisir
- Le taux de cortisol (hormone régulatrice du stress) est diminué lors de l'écoute d'une musique apaisante (pour le patient) et permet donc l'apaisement et la diminution de l'anxiété.

Pouvez-vous nous décrire votre pratique dans le service de rhumatologie du CHRU de Tours où vous intervenez deux jours par semaine ?

Depuis avril 2023, la direction des soins a choisi de me détacher à 50% de mon temps infirmier afin de me permettre d'exercer la musicothérapie au sein du service de rhumatologie. Je travaille donc deux jours par semaine au sein du service de rhumatologie en tant que musicothérapeute, auprès des patients en hospitalisation complète, en hospitalisation de jour et dans le cadre de programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP) en direction des patients atteints de pathologies rhumatismales chroniques (Polyarthrite rhumatoïde, Spondylarthrite axiale, rhumatisme psoriasique...). J'interviens aussi ponctuellement dans le programme d'ETP à destination des patients présentant des maladies rares dans le service de MIIC (lupus, sclérodémie...).

A l'hôpital, la musicothérapie est une alternative thérapeutique non médicamenteuse. En rhumatologie où je suis des patients atteints de pathologie chronique, j'ai des retours de patients qui témoignent d'un soulagement de la douleur, du stress et de l'anxiété. La pratique de la musicothérapie leur permet une libération émotionnelle. C'est aussi une parenthèse d'évasion mentale et de détente, qui peut être d'autant plus profitable notamment aux patients hospitalisés depuis plusieurs semaines. Dernier bénéfice auquel toute l'équipe et moi-même sommes très attentifs, la musicothérapie peut également favoriser la stimulation cognitive des patients. En fait il s'agit vraiment d'une prise en charge holistique, cherchant à améliorer le confort physique et psychique du patient, en l'accompagnement dans l'expression de ses ressentis/émotions/vécus de façon verbale ou non verbale.

Mes interventions sont intégrées au parcours de soin des patients. J'interviens en séance individuelle ou en séances de groupe. En ce qui concerne les séances proposées en groupe dans le cadre de l'ETP, les objectifs thérapeutiques sont d'aider les patients à mieux gérer leur douleur et leur stress par l'apprentissage de techniques à utiliser eux-mêmes. Les séances sont également l'occasion pour eux de se redécouvrir au-delà de la maladie, de re-convoquer leurs ressources personnelles pour mieux vivre avec, notamment en prenant plaisir à se reconnecter à soi, à son corps, dans le lien et le partage avec autrui.

1 TILLEMAN, B. & BIGAND, E. (2018). La musique qui « panse » les neurones. Dans BIGAND, E., Les bienfaits de la musique sur le cerveau (pp 91-98). Belin



Parfois, les patientes écrivent des chansons ?

Oui, ça arrive ! Un groupe de patientes que j'ai suivi (6 patientes de 43 et 58 ans) lors de deux cycles de 10 séances, s'est lancé dans un projet d'écriture de chansons autour de leur vécu avec la maladie chronique mais aussi de l'apport, pour elles, de la prise en soin en musicothérapie. Elles ont baptisé ce projet Victoire.

L'objectif principal de ces séances était de mieux vivre avec leur pathologie chronique et de se redécouvrir au-delà de la maladie. Au fil de la deuxième session de séances, a émergé une envie des patientes de mettre en mots leurs vécus, leurs ressentis. Les six patientes ont alors créé de A à Z tout ce projet sonore.

Toutes les musiques, accompagnements sonores sont issus d'improvisation et les textes ont été écrits, chantés, lus par elles-mêmes. Elles ont également réfléchi à l'ordre et assemblage des

différentes propositions, symbolisant leur parcours, les différents temps avant et après leur prise en charge. Par exemple, la production sonore s'ouvre sur un temps instrumental qui introduit un texte a capella, symbole de l'avant prise en soin en musicothérapie, évoquant la vie avec la maladie.

Ensuite, une chanson est basée sur le vécu des séances et leur impact positif dans le quotidien, elle est chantée par l'ensemble des patientes. Une deuxième chanson, écrite par l'une des patientes, est un hymne d'espoir vers une cohabitation avec la maladie pour une qualité de vie améliorée. Elle est chantée par l'autrice de la chanson, accompagnée par une improvisation instrumentale du reste du groupe. Entre chaque morceau, une transition en percussions corporelles symbolise des exercices de synchronisation de groupe utilisés au cours de séances. La production se termine par une improvisation vocale de l'ensemble du groupe menée par la musicothérapeute, elle montre la force du groupe, où chacune a trouvé sa place pour former une entité de groupe porteuse et favorable à un travail thérapeutique bénéfique.

Pour conclure, les patientes ont souhaité que soit inclus un texte de remerciement écrit par leurs soins, pour me remercier de leur accompagnement.

Pour finaliser le projet, elles ont même créé une jaquette de pochette pour habiller leur production.

Les captations sonores et les enregistrements ont eu lieu au cours des séances, dans les conditions que permettait la salle, l'objectif premier était de garder une trace sonore de ce projet. Puis au fil de la création, les patientes ont spontanément partagé leur envie que cette production sonore sorte des murs des séances de musicothérapie, dans une volonté de valoriser les bénéfices de la musicothérapie dans leur parcours de soin.

Les patientes témoignent

«Le Projet Victoire est pour moi une parenthèse toujours très attendue qui me permet de me déconnecter de la douleur, ou du moins de la minimiser. C'est un endroit où il m'est permis de me rendre compte que je suis capable de faire certaines choses que je pensais parfois inaccessibles, de part ma maladie, donc il me permet aussi de reprendre confiance en mes capacités, physiques notamment.

Chaque séance est une expérience qui m'apporte du confort, du mieux-être. C'est aussi une communication entre personnes touchées par la même problématique où chacun se sent écouté sans être jugé: et un partage irremplaçable, nous permettant de mieux apprivoiser nos douleurs, et parfois de diminuer nos médicaments anti-douleurs.... Ce qui n'est pas négligeable.» Mme P

Parole de deux chansons du projet VICTOIRE

« Accepter nos maux, nos nouveaux besoins
Se relever, se protéger, se respecter
Réduire la voilure et orienter sa voile face au vent
Respirer, profiter, voyager intérieur
Briser la douleur, ne garder que la chaleur, ça vaut de l'or
S'énergiser, s'ensoleiller, Marcher
Ici l'accomplissement des inattendus, elle s'est mise en mouvement la statue
Jouer, danser, chanter
La musique, parfois harmonie, parfois cacophonie, crée par nos mains exprime
le charivari de notre corps, pour les transformer en une nouvelle symphonie solidaire,
libératrice. C'est l'envol. »

« Quand mon corps n'est pas d'accord
J'ai dit OK, T'as pas la médaille d'Or
Mais j'ai encore
Marcher, Danser, chanter
Et ça mon corps, tu sais ça vaut de l'or
Aussi maintenant, j'ai décidé
Que dans mon corps, tout peut marcher, fonctionner
Suffit d'y croire et de penser
A la victoire, pour y'arriver
Avec les filles, en solidarité
On a chanté, dansé, joué
Et maintenant, toutes libérées,
Nous sommes enfin, arrivées au sommet
C'est la victoire, on peut la fêter
Si aujourd'hui, c'est bien la gloire
Demain sera notre apogée.»



Contact presse

Anne-Karen Nancey - 07 87 97 92 71 - ak.nancey@chu-tours.fr
chu-tours.fr

