

LA MUSICOTHÉRAPIE

Le pouvoir du son au service du soin

Des premières utilisations de la musique à des fins apaisantes dès l'Antiquité aux premières observations scientifiques sur la douleur au XX^e siècle, les usages de la musique dans le soin ont progressivement évolué. En France, une étape importante est franchie en 2003, lorsque la Fédération Française de Musicothérapie définit officiellement la musicothérapie comme :
Une pratique de soin qui utilise la musique pour soutenir la santé physique, mentale et sociale à tous les âges de la vie.



1 Comment agit la musique ?

La musique agit directement sur le cerveau et stimule la production de 3 neurotransmetteurs clés :



Ocytocine
lien social



Dopamine
plaisir



Endorphines
soulagement naturel de la douleur

2 Les bénéfices

Douleur	Diminuer la perception de certaines douleurs
Stress & anxiété	Apaiser, détendre et réduire le stress
Sommeil	Accompagner certains troubles du sommeil
Fonctions cognitives	Stimuler les fonctions cognitives, sensorielles et mémorielles
Lien social	Favoriser l'expression, la communication et les interactions

3 Les techniques

Active



Je fais de la musique

- chanter, jouer d'un instrument
- utiliser sa voix, des objets sonores
- improviser, utiliser le rythme, percussions corporelles...

Favorise l'expression, la créativité, la coordination et la socialisation.

Réceptive



J'écoute de la musique

- écoute de musiques choisies et adaptées
- analytique** : soutient les émotions
- psychomusicale** : technique utilisée dans le traitement de la douleur, de l'anxiété et des troubles du sommeil.
- favorise la détente et l'évocation des souvenirs

Favorise la relaxation, l'expression des émotions et l'évocation des souvenirs.

Ces deux approches peuvent être combinées selon les besoins.

4 Pour qui ?



Périnatalité

Préparation à l'accouchement, lien parent-enfant, prématurité, soutien à la communication.

Enfants et adolescents

Communication, habilités sociales, apprentissages, anxiété, douleur, développement.

Adultes

Favorise l'estime de soi, la motivation et le bien-être, tout en accompagnant la rééducation, la gestion du stress et de la douleur.

Personnes âgées

Mémoire, cognition, lien social, troubles neurodégénératifs, apaisement.

5 Qu'est-ce qu'un musicothérapeute ?

Définition



- professionnel de santé ou du monde de la musique
- formation spécialisée en musicothérapie reconnue par la Fédération Française de Musicothérapie (FFM)
- connaissances confirmées dans le domaine musical et de la santé (psychologique et physiologique, psychopathologie, neurologie, psychiatrie, neurophysiologie)

3 grands axes d'intervention



Soins de support

- Douleur, anxiété
- Chirurgie, oncologie, réanimation, gériatrie...



Soutien psycho-émotionnel

- Expression, communication, lien social
- Psychiatrie, gériatrie, médico-social...



Rééducation

- Fonctions motrices et cognitives
- Neurologie, réadaptation, milieu scolaire...

6 Vers une reconnaissance ?



Recommandations officielles

L'OMS reconnaît l'intérêt des arts pour la santé. En France, la musicothérapie est recommandée par la HAS notamment dans les pathologies Alzheimer.



Recherche scientifique

Des milliers d'études montrent ses effets sur le cerveau, les émotions, la douleur, le stress, le sommeil, la motricité, etc. La recherche progresse avec des méthodes de plus en plus rigoureuses.



Réseaux et fédérations

Des fédérations nationales et internationales œuvrent pour promouvoir, développer et faire reconnaître la musicothérapie.

7 À retenir

La musicothérapie est un accompagnement complémentaire aux soins.

Elle utilise la musique de manière thérapeutique, adaptée à chaque personne, pour améliorer la qualité de vie et soutenir ses capacités physiques, mentales et sociales.

La musicothérapie ne remplace pas les soins médicaux, elle vient les compléter dans une approche globale de la personne.