

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

AU SEIN DE LA RELATION AIDANTS-AIDES

- **Inviter la dyade aidants-aidés dans un espace cadré** et dans **une nouvelle relation tiercée** avec un professionnel qui fait le lien
- **S'autoriser un temps pour soi** en dehors du quotidien et **favoriser la prise de recul** face à la situation de dépendance
- **Renouer avec son identité** en prenant conscience de ses multiples potentialités grâce à la participation à des créations instrumentales et vocales
- **Ré-unir et re-lie l'aidant et l'aidé** par l'utilisation du médium sonore et musical comme outil privilégié de relation
- **Limiter l'instabilité émotionnelle** par la création d'un espace cadré au sein duquel les émotions serviront la création, pourront être exprimées et seront écoutées, non jugées
- **Prévenir, combattre l'épuisement des aidants puis mobiliser les facultés de perception auditives comme kinesthésiques des aidés** en stimulant leurs sens grâce aux sons produits par la voix, les bols chantants et réceptionnés par le corps
- **Combattre la confusion mentale et améliorer la perception temporo-spatiale** en favorisant à la fois la présence dans un espace de création et la structuration des images et associations
- **Améliorer le contrôle respiratoire, le rythme** par l'utilisation du chant et le travail du souffle
- Par l'écoute d'œuvres musicales adaptées à l'histoire et l'état des personnes, **stimuler les aptitudes cognitives, favoriser l'émergence des souvenirs** afin de valoriser le présent, puis 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