

Le pouvoir thérapeutique de la musique

La musique stimule plusieurs zones du cerveau et sollicite le corps, l'âme et l'esprit. Qui ne s'est pas déjà laissé transporter par une douce mélodie, un rythme enjoué ou des paroles touchantes? Si on apprécie la musique depuis des temps immémoriaux, aujourd'hui, on sait aussi utiliser ses bienfaits dans un cadre structuré, à l'intérieur d'une relation de soins. C'est là le travail des musicothérapeutes, qui sont au nombre de six au Centre universitaire de santé McGill (CUSM).

Les musicothérapeutes du CUSM ne forment pas une équipe à proprement parler, mais un groupe de professionnels qui travaillent avec des outils et des buts semblables auprès de patients qui vivent des expériences et des épreuves variées. Ils aident ces patients à diminuer leur isolement, leur anxiété et leur perception de la douleur, à s'exprimer et à relaxer, à améliorer leur état d'esprit, à stimuler leur mémoire et leur attention et à développer des stratégies pour mieux gérer l'hospitalisation. Ils apportent également un soutien aux familles et aux proches. En pédiatrie, les interventions visent également à promouvoir le développement global des enfants à travers l'utilisation d'instruments de musique adaptés à leur niveau de fonctionnement et à leurs besoins spécifiques.

Tous les patients, qu'ils aient des connaissances en musique ou non, peuvent profiter de la musicothérapie et des différents types d'intervention possibles. Selon leurs besoins, les musicothérapeutes peuvent ainsi leur faire écouter de la musique enregistrée choisie avec soin, interpréter pour eux un morceau ou les amener à improviser et à composer de la musique.

Deborah Salmon travaille à l'unité des soins palliatifs de l'Hôpital Royal Victoria du CUSM.

« Avec mon chariot rempli d'instruments de toutes sortes, de partitions et de disques compacts, je rends visite aux patients en fin de vie. Ceux-ci peuvent choisir d'écouter ou de chanter des chansons qui les aident à exprimer des émotions difficiles autour de l'amour et du deuil. Certains patients travaillent sur des projets à laisser en héritage, tels des enregistrements de messages ou des compositions de chansons pour leurs proches. D'autres utilisent l'imagerie visuelle accompagnée d'une musique relaxante et/ou avec des sons de la nature pour parvenir à un état de mieux-être et de calme. Parfois, certains bénéficient simplement d'écouter une sélection de musique significative et bienfaisante. »

Kelly-Ann Van der Meer travaille auprès des patients adultes atteints de cancer, au Centre du cancer des Cèdres du CUSM.

« En oncologie, la musicothérapie favorise une meilleure adaptation des patients à leur traitement médical. Les interventions musicales aident à réduire la perception des effets secondaires de la chimio et de la douleur, à réduire le découragement, à mieux gérer les remous émotionnels et

sociaux, à favoriser l'adaptation aux transformations de l'apparence physique et à explorer les questions existentielles. Les patients peuvent choisir les interventions musicales telles l'improvisation et l'écoute de musique jouée par la musicothérapeute, ou une combinaison des deux. Les instruments ne sont pas réservés aux patients qui savent s'en servir. J'ai des trucs pour amener ceux qui sont intimidés par les instruments à y toucher. Le fait d'être créatif permet d'exprimer des émotions sur lesquelles on n'arrive pas à mettre de mots, de reconnecter avec soi-même et de se distancier des épreuves que l'on traverse. »

Dany Bouchard se consacre aux patients suivis ou hospitalisés pour des raisons de santé mentale à l'Hôpital général de Montréal du CUSM.

« En psychiatrie, les séances de musicothérapie individuelles ou de groupe aident à réduire l'anxiété et l'isolement, à maintenir les capacités cognitives (attention, concentration, concentration sur l'ici et le maintenant), à augmenter l'estime de soi et la capacité à ressentir le plaisir et à améliorer les habiletés sociales. Les patients utilisent l'improvisation, l'interprétation de chansons significatives et la composition musicale afin d'exprimer leurs émotions et d'explorer et développer leur créativité. Je mets l'accent sur ce qui fait du bien aux patients. Dans certains cas, cela peut être d'écouter une musique apaisante ou qui les transporte dans le temps (sans tomber dans la nostalgie), ou encore d'écrire des paroles et de trouver une musique qui leur permet de laisser sortir leurs émotions. Il nous arrive même d'enregistrer les chansons que les patients composent avec moi. »

Pascal Comeau et Christelle Jacquet aident les jeunes patients de l'Hôpital de Montréal pour enfants du CUSM.

« Nous utilisons la musicothérapie afin de maintenir ou d'améliorer la qualité de vie des enfants, des adolescents et de leur famille et de favoriser une plus grande adaptation à la maladie et à l'hospitalisation. En effet, la musique crée un environnement plus normal, stimule tous les sens et aide à faire face aux défis de la vie. De plus, les activités musicales facilitent les interactions et à la communication et aident au développement global des enfants qui sont hospitalisés depuis des semaines. » dit Christelle.

« À l'hôpital, les enfants jouent avec des instruments, chantent ou écrivent des chansons, choisissent de la musique à écouter, bougent et jouent au son de la musique. D'une façon ou d'une autre, chacun peut en profiter. Par exemple, un bébé peut s'apaiser en écoutant des chansons douces dans les bras de son père, et un adolescent peut écrire des paroles et jouer des instruments afin d'exprimer ses sentiments et de se sentir en contrôle devant une maladie grave et subite. » ajoute Pascal.

Joanie Ayotte travaille en gériatrie auprès des patients de l'Hôpital de Lachine et de l'Institut thoracique de Montréal du CUSM.

« Les patients que j'accompagne sont des résidents du Pavillon Camille-Lefebvre qui ont besoin de soins respiratoires de longue durée. J'offre des séances individuelles de musicothérapie, qui visent à faciliter la communication et à améliorer la capacité pulmonaire des patients à travers le chant et les échanges. J'animé également des séances de groupe, durant lesquelles les résidents ont l'opportunité de socialiser. De plus, à l'aide de chansons qui ont une signification particulière pour les patients, nous pouvons faire émerger des souvenirs qui y sont associés et contribuer ainsi à maintenir les facultés cognitives des personnes âgées. »