

# Se soigner avec la musique et le son

Les anciens déjà utilisaient la musique et le son pour guérir. Aujourd'hui, la musicothérapie et les concerts de bols chantants tibétains rencontrent un réel engouement. Point sur leurs vertus thérapeutiques et harmoniques.



En 2009, l'Opéra du Rhin a donné à Strasbourg un unique récital de chant pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. L'an dernier a eu lieu au centre de culture asiatique Les Temps du Corps, un concert de bols taoïste auquel assistaient des médecins chinois. De nouvelles études ont mis en évidence les bienfaits de la musicothérapie, qui fait son entrée, encore de manière anecdotique, à l'hôpital, dans les maternités. Tandis que les concerts de bols chantants tibétains et de cristal se multiplient... Zoom sur les vertus thérapeutiques de la musique et du son !

## A l'origine déjà

De tous temps, l'humanité a investi l'aspect guérisseur de la musique. Tambour des chamans, bols chantants des moines tibétains, ragas indiens... Les hommes ont utilisé le son pour libérer les blocages et les disharmonies qui pouvaient les affecter. Les indiens d'Amérique jouaient de la flûte en bois de bouleau pour soigner les rhumatismes, et en Ellébore pour les maladies nerveuses. En Chine ancienne, le chef de l'orchestre impérial était un médecin, compositeur d'œuvres thérapeutiques. Dans la Grèce antique, les médecins grecs se référaient à la gamme pythagoricienne pour la classification des différents pouls. Une bonne musique pouvait donc conduire l'âme agitée vers l'ordre et l'intégration, et inversement vers le désarroi. En France, c'est Philippe Pinel, le fondateur de la psychiatrie, qui, au tout début du XIXème, introduisit la musique dans les asiles (chœurs, fanfares, concerts). Pour les praticiens actuels de musicothérapie, une discipline d'art thérapie, le corps humain est comme un instrument de musique, une véritable caisse de résonance avec son ossature, sa musculature, ses cordes vocales, qui vibre au diapason de ce qui l'entoure. Et plus spécifiquement encore à la musique.

## Santé et musicothérapie

La musique ! Le célèbre psychiatre et neurologue Oliver Sacks lui doit son retour à la mobilité après une mauvaise chute d'escalade qui le priva de l'usage d'une de ses jambes. Au-delà de l'aspect spectaculaire de son expérience, relatée dans son ouvrage *Musicophilia*, contribuant sans doute à l'essor de cette pratique, la musicothérapie s'impose comme l'une des branches d'art thérapie la plus populaire. En séance individuelle, ou en groupe, elle se pratique en mode réceptif, ou bien actif. Dans la première, le thérapeute utilise un support musical ou joue d'un instrument. La musique agit à la fois sur les plans physiques et émotionnels, entraînant de profondes résonances affectives, et stimulant chez le patient, dans un état relaxé et réceptif, des images, des pensées ou des sentiments qui peuvent être par la suite interprétés, conscientisés avec le thérapeute. Dans la seconde version, active cette fois, les patients sont invités à jouer des instruments, où à s'exprimer vocalement. Cette exploration fait office de préalable (un bilan psychomusical), à une prise en charge thérapeutique.

Si elle est habituellement préconisée pour des personnes rencontrant des difficultés comportementales, ou

relationnelles, le champ de ses applications dans le domaine de la santé fait aujourd'hui l'objet de recherches. Notamment dans le cadre de la maladie d'Alzheimer, et de la prise en charge de la douleur. Des recherches menées à l'Hôpital Gui de Chaliac à Montpellier par le professeur Jacques Touchon ont établi que les séances permettent une stimulation des fonctions cognitives en favorisant des encodages mnésiques et des évocations de souvenirs. Des résultats corroborés par la psychanalyste et musicothérapeute Edith Lecourt : « certains morceaux peuvent réveiller des pans entiers de mémoire enfouis, par le biais des émotions ».

Ce lien émotionnel avec la musique proviendrait-il du fait que nous arrivons au monde avec une histoire musicale ? Les chercheurs s'accordent à penser qu'à sept mois de développement utérin, le fœtus entend les bruits et les sons. Ces sensations auditives seraient transmises par la voie des conductions osseuses. En cas de traumatisme, la musique permettrait donc de rétablir tout un champ émotionnel et mémoriel. Des vertus que l'on peut également expérimenter au quotidien, lorsque l'on entend un morceau associé à un moment chargé d'émotion positive comme négative. Par ailleurs, ses bienfaits sur la réduction de l'anxiété et la douleur ont été démontrés en 2011, par la chercheuse américaine Joke Bradt, professeur d'art thérapie à l'université Drexel (Philadelphie), auprès de personnes atteintes de cancer. Cette approche pourrait se révéler un complément intéressant aux traitements classiques. Pour conclure sur une note hautement joyeuse, la musicothérapie fait son entrée dans les services de néonatalogie, pour les prématurés, afin de pallier à un environnement de réanimation perçu comme très agressif. Comme pour la préparation à la naissance, cette approche contribue à un mieux-être. Selon des chercheurs de l'université de Kaohsiung à Taiwan, la musicothérapie pourrait en effet réduire le stress psychologique chez les femmes enceintes. Des bienfaits auxquels s'ajoute une dimension plus psychologique, selon la psychanalyste Edith Lecourt : « Elle permet aussi d'établir une communication unique et privilégiée entre la mère et son enfant ».

## **Retour à l'harmonie avec le son !**

En musicothérapie, un nouveau courant émerge, davantage axé sur le son, cette fois. Les concerts de bols tibétains, taoïstes, ou en cristal, fleurissent, tandis que s'ouvrent de nouveaux cabinets « d'harmonisation au diapason ». Un phénomène qui s'inscrit peut-être dans une vision énergétique et vibratoire de l'être, en vogue aujourd'hui. « Plus qu'un simple instrument de musique, le bol taoïste posséderait en effet des vertus thérapeutiques, par la production de fréquences harmoniques variées, » explique Catherine Darbord, sonothérapeute, et spécialiste de chant harmonique. C'est également le cas des autres bols, à quelques nuances près. La séance de sonothérapie s'apparente cette fois à un massage sonore. « J'invite les personnes à un voyage relaxant aux sons des bols tibétains ou cristal, et à s'abandonner à un massage vibratoire », explique Isabelle Haugmard, sonothérapeute. Les instruments peuvent être posés autour et sur le corps, ou bien joués en mouvement autour de la personne. Ici pas de méthode à suivre, juste une invitation à s'ouvrir à l'écoute des sons pour un voyage intérieur, au cœur de soi, et de son corps.

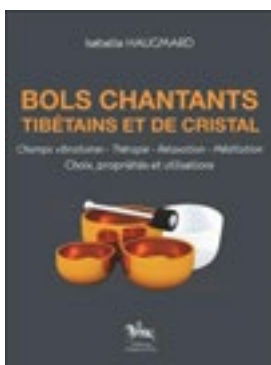
Le processus thérapeutique est toujours identique : « L'onde agit sur le corps comme régulateur de notre énergie vitale. Quand elle rencontre une zone de tension, cette musique peut même devenir très agaçante, il faut respirer », poursuit Catherine Darbord. Comment expliquer ce phénomène ? Le son agit à différents niveaux, à la fois sur le cerveau, notre métabolisme et les cellules. « Le son est vibration. Une vibration qui est acheminée vers le tympan, puis transmise à l'oreille interne, qui la transforme en énergie électrique avant de l'envoyer au cortex cérébral par les fibres nerveuses. Ces signaux sont alors décodés et interprétés par le cerveau », détaille Isabelle Haugmard. Le bol tibétain, par exemple, produit un son dit « linéaire », qui nous met en ondes alpha, comme nombre de pratiques méditatives. D'où ses vertus extrêmement relaxantes. Les bols de cristal, eux, par leur composition en quartz pur, résonnent avec la silice de notre organisme pour renforcer notre métabolisme. Cet aspect de régénération « cellulaire » a été mis en évidence par Fabien Maman, musicien renommé, acupuncteur et fondateur de l'Académie internationale du son, qui utilise le diapason pour stimuler des points clés situés sur les douze méridiens d'acupuncture. Par ailleurs, des recherches menées à l'université Paris VI Jussieu avec la biologiste du CNRS Hélène Grimal, ont établi que les cellules humaines changeaient de forme et de couleur quand on leur prodiguait un son. Et si la médecine vibratoire ou thérapie du son, s'avérait la médecine de demain ?



Musicophilia, Oliver Sacks  
Éditions Points (Octobre 2012 ; 502 pages)



La musicothérapie, Edith Lecourt  
Eyrolles (Mars 2010 ; 214 pages)



Bols chantants tibétains et de cristal, Isabelle Haugmard  
Chariot d'Or (Juin 2013 ; 128 pages)



Le Tao du Son, Fabien Maman  
Guy Trédaniel (Février 2011 ; 386 pages)