

douleur et musicothérapie

*Par Chrystine Bouchard, MTA, musicothérapeute,
dir.C.I.M. centre d'interventions en musicothérapie*

Selon la société canadienne du cancer, « la douleur est définie comme étant une sensation ou un état déplaisant qui se manifeste lorsque des tissus de l'organisme sont endommagés ». Le musicothérapeute doit posséder des compétences précises et une expérience en milieu de santé pour pouvoir intervenir auprès des gens qui sont au prise avec de la douleur. Un de mes objectifs comme musicothérapeute en soins palliatifs au CHPLG depuis 3 ans, est de travailler sur la gestion de la douleur.

Pourquoi la musique ?

Plusieurs raisons motivent l'utilisation de la musique sous toutes ses formes dans l'intervention auprès des personnes souffrantes.

Aussi loin que la littérature le mentionne, on parle du **pouvoir guérisseur** de la musique : bien avant Jésus-Christ, Platon accorde une importance de la musique dans l'éducation des jeunes parce qu'elle favorise l'harmonie du corps et de l'âme. On expérimente son **pouvoir d'apaisement** : tout au long des siècles, spontanément on apaise les bébés en chantant doucement et lentement. Que dire de son **pouvoir intégrateur**. Mentionnons aussi son **pouvoir libérateur**.

La musicothérapie est un mode d'intervention qui agit de façon globale. Ainsi, le patient exprime ses bienfaits à plusieurs niveaux, soit physique, psychologique, social et spirituel parfois.

Cibler la douleur pour mieux accompagner

En situation de douleur les manifestations physiologiques se traduisent par une respiration irrégulière, un rythme cardiaque altéré, une impression d'étouffement d'où émerge l'anxiété. Le corps est maintenu dans une tension qui influe sur l'oxygénation au niveau des tissus. Madame V était anxieuse et avait du mal à trouver une respiration régulière. Au son de la petite harpe pentatonique et de la voix chantée cristalline, elle s'est assoupie, son rythme cardiaque a ralenti. À la fin de l'intervention qui dura environ 25 minutes, ses lèvres remuent et j'entends « tu es en train de me convaincre que c'est beau la mort ». Cet état de bien être en est un d'apaisement, d'harmonie entre le corps et l'esprit.

Le patient se retrouve dans un état de désorganisation, à l'opposé de l'harmonie avec lui-même, en dissonance. Il arrive que des états intérieurs émotionnels, spirituels et physiques s'entremêlent.

Par exemple, le fait de chanter ou de partager la musique ensemble a pour effet de vivre un moment d'union entre la famille et le patient, mais aussi de prendre conscience et identifier certaines émotions. Ce jour où Madame C est décédée est à jamais gravé. Sa famille, soutenue par un accompagnement à la guitare, avait décidé de chanter pour elle. On parle d'un accompagnement pour le grand voyage dans l'amour et la dignité : « c'est le plus beau cadeau que nous pouvions faire à maman... et à nous ». L'intervention musicale a la caractéristique de prendre le relai dans une situation où les mots ne suffisent plus.

La douleur influence l'état émotionnel, l'émotion influence le degré de douleur. La peur s'installe, la peur d'avoir mal à nouveau. C'est souvent comme une roue qui tourne sans fin. Cette désorganisation interne provoque des sentiments divers tels : la peur de déranger, de prendre toute la place, de se sentir coupable de bouleverser la vie des proches. La perte d'autonomie et de contrôle de sa vie amène souvent la colère et la frustration ce qui contribue à alimenter la douleur physique. Les études démontrent que la musique agréable au patient réduit la douleur. Dans cette action de chanter, faire de la musique ou écouter sa chanson préférée en direct, on note la sécrétion d'endorphine, analgésique naturel du corps.

On travaillera donc avec les choix du patient selon ses goûts et préférences, sa culture, son bagage familial. Rien n'est imposé. Le patient est amené à réfléchir, à faire un bilan de certains épisodes de sa vie à travers ses choix musicaux.

Bien que la médication offre un apaisement immense, il n'en reste pas moins que l'approche reconfortante et relationnelle de la musicothérapie s'avère un allié efficace pour l'intervention sur la douleur. Le patient est écouté dans sa totalité.

« Là où s'arrêtent les mots... commence la musique » Wagner

Documents de référence :

- Société canadienne du cancer, Guide pratique « Soulager la douleur lorsqu'on a le cancer » www.cancer.ca/Quebec
- Guetin, Stéphane ; « Musicothérapie et douleur aiguë chez l'adulte et la personne âgée » Montpellier, France
- Leduc, Nathalie ; « La musicothérapie en fin de vie » une voie de communication et d'apaisement. Frontières, automne 2007
- Roy, Mathieu, Rainville, Pierre et Peretz, Isabelle. « Influence des émotions véhiculées par la musique sur la douleur » ; Université de Montréal
- Vaillancourt, Guylaine ; « La musicothérapie pour apprivoiser la douleur ». Interventions sonores, 1995
- Vaillancourt, Guylaine ; « La musicothérapie au temps des grecs ». Interventions sonores, 1991

Notes sur l'auteure :

Chrystine Bouchard est musicothérapeute accréditée depuis 15 ans. Elle a principalement œuvré auprès d'une clientèle TED et déficiente intellectuelle enfants et adultes. Elle travaille aussi auprès des personnes souffrant de maladie mentale en ressources intermédiaires et en milieu carcéral. Elle est fondatrice du C.I.M. centre d'interventions en musicothérapie à Joliette (le premier au Québec). Elle est registraire francophone à l'Association de Musicothérapie du Canada depuis 8 ans.

Elle donne régulièrement des entrevues, ateliers et conférences sur la musicothérapie. Soucieuse de participer au développement de sa profession, elle à tour à tour été responsable du comité de promotion puis, présidente de l'Association québécoise de musicothérapie. Elle supervise des stagiaires et des internes en musicothérapie depuis 12 ans.

Elle travaille travaillé pendant 5 ans en soins palliatifs. Depuis 4 ans, elle parcourt Lanaudière sud pour rencontrer les personnes âgées en résidences et centre de jour.



Chrystine Bouchard, MTA



Informations supplémentaires : 450.750.5083