

Que serait l'homme sans musique? Il utilise l'effet des sons depuis des milliers d'années. Les médecines complémentaires et la médecine traditionnelle utilisent de plus en plus les pouvoirs de guérison des sons – avec succès.

Jürg Lendenmann

Sons bénéfiques

La musique, un outil efficace

Photo: Kraft und Klang



La musique nous touche. Vous vous souvenez sûrement de cinq chansons enfantines ou paillardes. Et il est fort probable que vous ayez (ou auriez) voté oui le 23 septembre 2012 pour accepter l'arrêté fédéral sur la promotion de la formation musicale des jeunes. En effet, 72,5% de la population suisse, et tous les cantons, ont accepté ce nouvel article constitutionnel. La musique fait partie de notre culture; elle peut consoler, mettre de bonne humeur... et même soigner.

Le pouvoir des harmoniques

Tous les sons présents dans la nature se composent d'un son fondamental ac-

compagné d'une harmonique plus discrète qui détermine la couleur et le caractère d'un son. Les sons sont perçus par l'oreille, mais aussi par le corps. La musicothérapie est basée sur ce phénomène: elle utilise avant tout des instruments dits «naturels», riches en harmoniques et dont les vibrations sont perceptibles par le corps (thérapie par vibrations sonores).

Un monocorde trône au centre de sonothérapie d'Isabelle Anja Gruchow à Wettingen (www.kraftundklang.ch). Il s'agit d'un lit sonore dont les 55 cordes sont accordées sur un seul son: le fa. Quand ces cordes sont effleurées, un magnifique concert d'harmoniques re-

tentit. «Le corps ne prend que les harmoniques dont il a besoin. Ici, c'est le son qui soigne», explique la sonothérapeute diplômée, qui travaille aussi avec des bols chantants et des tubes sonores, des gongs, un hang – nouvel instrument développé en Suisse depuis 2000 – et sa voix (chant harmonique). «Les sons permettent au patient de se détendre en profondeur à différents niveaux et renforcent les capacités d'autoguérison.» La sonothérapie sert, entre autres, à soigner le burn-out, les TDA et l'acouphène. «La sonothérapie est une médecine alternative qui complète parfaitement la médecine traditionnelle», explique Isabelle Anja Gruchow.

La sonothérapie: plus qu'un bien-être

La sonothérapie est de plus en plus répandue dans la musicothérapie, qui est plus connue et qui a des bases scientifiques. Dans son travail de master, Monika Kern, musicothérapeute et lauréate 2010 du prix Johannes Th. Eschen de la Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft, écrit: «Le son se trouve au centre de la sonothérapie. Des paramètres complexes, tels que suites de sons, mélodies, rythmes et formes en sont absents. Les effets suivants des méthodes par vibrations acoustiques sont prouvés: détente musculaire, diminution des tensions, stimulation de la circulation sanguine, réduction globale de la douleur, de maux de tête, du stress périopératoire et des vertiges.»

Deux façons de soigner par la musique

La musicothérapie cherche à utiliser les potentialités de la musique comme support afin de rétablir, maintenir ou améliorer les capacités psychiques, physiques et

mentales d'une personne dans le cadre d'une relation thérapeutique. On distingue deux procédés thérapeutiques: la thérapie active et la thérapie réceptive. Monika Kern: «Dans la thérapie active, le patient participe activement au processus thérapeutique en chantant ou en jouant d'un instrument. Dans la thérapie réceptive, il endosse le rôle d'auditeur, qui n'en est pas moins actif.»

La musique peut guérir

Selon l'Association Professionnelle Suisse de Musicothérapie ASMT, «la musicothérapie est avant tout utilisée en psychothérapie, en pédagogie thérapeutique et en médecine. Elle est particulièrement utile lorsque les mots ne servent plus, comme dans le cas de troubles précoces, d'autisme, de patients dans le coma, ou pour les personnes en fin de vie».

Le Deutsche Zentrum für Musikforschung à Heidelberg est le plus grand institut de recherche de musicothérapie d'Europe. On y étudie tout particulièrement le traitement neuro-musicothérapeutique d'acouphène chronique (trouble

auditif) – avec succès: les six études réalisées jusqu'à présent témoignent d'une évolution positive chez près de 80% des patients.

«La musique exprime ce qui ne peut être dit, et ce sur quoi il est impossible de rester silencieux.»

(Victor Hugo)

Liens

- Association Suisse de Musicothérapie (ASMT), www.musictherapy.ch
- Association suisse des sonothérapeutes (KLTS), (en allemand) www.klts.ch
- Centre allemand de recherche en musicothérapie, (en allemand) www.dzm-heidelberg.de
- Société allemande de musicothérapie, (en allemand) www.musiktherapie.de