

## La musicothérapie, plus qu'un outil d'accompagnement,... un pas vers le cheminement

Élise Benoît, MTA

## La musicothérapie ... (-1-)

1. Définitions
2. Impacts physiologiques
3. Buts visés
4. Moyens utilisés

### 1. Définitions

- L'utilisation judicieuse de la musique comme outil thérapeutique pour rétablir, maintenir et améliorer la santé mentale, physique et émotionnelle.
  - La nature non-verbale, créative et affective de la musique facilite l'interaction, l'expression de soi, la communication et la croissance.
- Définition de l'AMC

### Définitions (suite)

(...) l'utilisation intentionnelle des propriétés et du potentiel de la musique et de son impact sur l'être humain.

(...) l'une interaction entre la portée de la musique, le patient et le thérapeute, visant à fournir un soutien psychosocial et spirituel et /ou à compléter les autres mesures thérapeutiques.

Susan Munro, European Journal of Palliative Care

### 2. Impacts physiologiques

- **Changements physiologiques**
- Débit sanguin et de la pression sanguine
- Rythme cardiaque
- Respiration (-2-)
- Posture

### 3. Buts visés

- Rehausser la qualité de vie (-3-)
- Soulager les souffrances:
  - physiques (-4-)
  - psychosociales
  - spirituelles
- Accompagner dans les émotions (-5-)
- Favoriser la relecture de vie
- Aider à faire la paix avec son passé

### Buts (suite)

- Favoriser les liens interpersonnels (-6-) (-7-)
- Réduire l'isolement
- Vivre un moment gratifiant dans l'instant présent
- Favoriser un travail de deuil (-8-)

### 4. Moyens utilisés

- Improvisations thérapeutiques
- Chansons
- Composition de chansons (-9-)
- Visualisation
- Relaxation (-10-)
- Plaisir de jouer, de chanter, d'être en groupe
- Plaisir

### Bibliographie

- Bright, Ruth: *Supportive Eclectic Music Therapy for Grief and Loss*, MMB Inc., (2002)
- *Music Therapy in Palliative Care, New Voices*, Edited by David Aldridge; Jessica Kingley Publishers, (1999)
- Munro, Susan: *Music Therapy in Palliative Hospice Care*, MMB Inc. (1984)