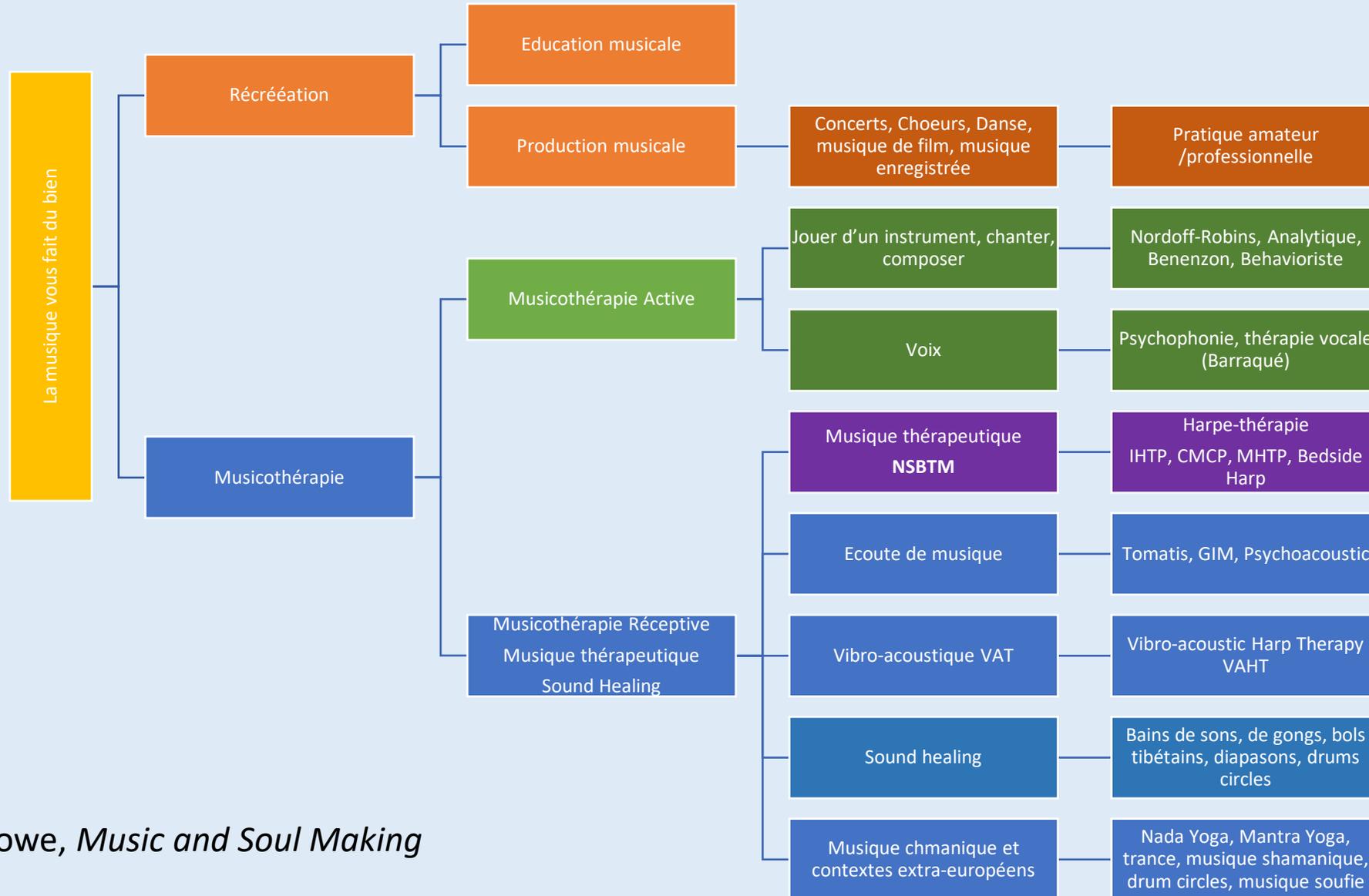


Les modèles de musicothérapie et de musique thérapeutique

Marianne Gubri

International Harp Therapy Program



Barbara Crowe, *Music and Soul Making*

Qu'est ce que la musicothérapie?

Définition de la Fédération Française de Musicothérapie :

« La musicothérapie est une pratique de soin, d'aide, de soutien ou de rééducation qui consiste à **prendre en charge** des personnes présentant des difficultés de communication et/ou de relation. Il existe différentes techniques de musicothérapie, adaptées aux populations concernées : troubles psychoaffectifs, difficultés sociales ou comportementales, troubles sensoriels, physiques ou neurologiques. La musicothérapie s'appuie sur les liens étroits entre les éléments constitutifs de la musique, et l'histoire du sujet. Elle utilise la médiation sonore et/ou musicale afin d'ouvrir ou restaurer la communication et l'expression au sein de la relation dans le registre verbal et/ou non verbal »

- Fédération Française de Musicothérapie
- Société Française de Musicothérapie (SFM)
- Association française de musicothérapie
- www.musicotherapeutes.fr/

Musicothérapie active, passive ou interactive?

- La musicothérapie « **active** » doit faciliter l'expression de soi en nous faisant directement interagir avec la musique et l'expression musicale. Le traitement favorise les techniques d'intervention comme le chant ou l'improvisation instrumentale. La danse ou l'exécution de mouvements rythmiques au son de la musique sont utilisés aux même fins.
- La musicothérapie **réceptive** se fait sur un mode beaucoup plus subjectif étant donné qu'elle doit prendre en compte les goûts du client. L'écoute de musique peut stimuler la créativité et aider à accroître la concentration ainsi que la mémoire. La musique peut aussi faire surgir des émotions, nous aider à dévoiler nos sentiments et prendre du recul sur nos problèmes. Le thérapeute pourra utiliser ces émotions pour enrichir la démarche thérapeutique, en choisissant les musiques qui lui semblent adaptés.
- Aujourd'hui, la plupart des modèles de musicothérapie sont en réalité **interactifs**: le client et le musicothérapeute reçoivent et donnent de la musique.

Modèles de musicothérapie active

- **Nordoff- Robbins** : La méthode Nordoff-Robbins ou thérapie musicale créative est une musicothérapie que Paul Nordoff et Clive Robbins ont développée sur une période de 17 ans, de 1958 à 1975.. Elle a été conçue dans le but d'aider les enfants souffrant de troubles psychologiques, physiques ou du développement. Durant les premières années, ses créateurs ont été fortement influencés par les écrits de Rudolph Steiner et l'approche théosophique. Cette approche est fondée sur la croyance que tout le monde réagit à la musique, peu importe son état de santé. Selon la philosophie de cette approche, la musique peut agir thérapeutiquement pour améliorer la communication, accepter le changement et amener les gens à vivre une vie plus riche et plus créative. https://www.youtube.com/watch?v=PI_3U7MW1e8
- **Benenzon** : Thérapie non-verbale, créée par Rolando Omar Benenzon (1939-), musicien et psychiatre argentin, basé sur les recherches de Dalcroze, Orff, Kodaly... Le travail ne se développe pas uniquement autour du musical ou du sonore, mais avec toute l'infinité des codes non-verbaux (le corps, le regard, le silence, le mouvement, les textures, les gestes, les mimiques, les odeurs, les températures, etc.). Le matériel utilisé ne sera donc pas uniquement constitué d'instruments de musique, mais également de médiateurs divers tels que de l'eau, des éléments de la nature (feuilles, bois, cailloux...), des objets du quotidien, des ballons, tubes en cartons... L'un des concepts les plus connus du modèle Benenzon est celui d'Iso. Iso signifie « Identité Sonore ». Ce concept réduit cependant l'identité d'un individu au musical et au sonore alors qu'elle est bien plus vaste. C'est pourquoi, au cours de son évolution, ce concept s'est transformé en ISe, qui signifie « Identité Sensorielle ». Il s'agit d'un complexe énergétique en perpétuel mouvement, formé de sons, silences, pauses, odeurs, températures, textures, goûts, mouvements, densités, formes, couleurs, sensations et encore toute une infinité de perceptions. <https://www.youtube.com/watch?v=86WMjZMHkFA>

- **Analytique** : La musicothérapeute britannique Mary Priestley (1925-2017) est considérée comme une des fondatrices du Modèle de Musicothérapie Analytique. Ce modèle est une synthèse de la musicothérapie et de la théorie psychanalytique s'inspirant de C. Jung, S. Freud et M. Klein. Ce modèle se base sur une improvisation musicale réalisée par le patient et le musicothérapeute. Cette improvisation est ensuite analysée afin de dégager les processus inconscients du patient. En France, cette méthode, initiée par Edith Lecourt au début des années 1980, est fondée sur l'étude de la relation à partir d'un dispositif sonore : "la communication sonore". Il s'agit d'une technique d'improvisation libre (libre association sonore) à partir d'un matériau sonore/instrumental simple mais varié. L'objectif est l'analyse clinique de la relation (difficultés relationnelles). Cette méthode se pratique en groupe, mais comporte aussi des moments de relation duelle.
- **Behavioriste** : Le Modèle de Musicothérapie Behavioriste a été fondé aux Etats-Unis par Clifford Madsen, en 1975, lorsqu'il publie le livre « Research in Music Behavior. Modifying Music Behavior in classroom ». Ce modèle se base sur l'idée qu'il est possible d'établir une relation de cause à effet entre la musique et la conduite. Dans ce modèle, la musique est considérée comme un opérateur conditionnant qui permet de renforcer la conduite altérée. L'expérience musicale a donc un impact sur l'individu, impact qui est observable et mesurable.
- <http://music-alma.com/les-5-modeles-officiels-de-musicotherapie/>

Musicothérapie avec la voix

- **Psychophonie**: approche originale de la voix parlée et chantée, a été fondée dans les années 1950 par Marie-Louise Aucher - cantatrice et professeure de chant -, qui découvre alors des correspondances entre les sons et le corps humain, sur le modèle de l'acuponcture. En effet, depuis l'empreinte sonore de la vie prénatale, les voix et les sons sculptent notre être. Marie-Louise Aucher, *Vivre sur sept octaves, L'homme sonore*.
- **Thérapie vocale** : crée par le chanteur Philippe Barraqué, la thérapie vocale, qui renoue avec des traditions ancestrales de guérison par les sons, agit sur tous les plans de l'être : elle permet, par l'usage approprié des vibrations de la voix, de détecter et de traiter les blocages énergétiques, les dysfonctionnements organiques, glandulaires et cellulaires, comme les maux de l'âme. Philippe Barraqué, *Le chant de pleine conscience*
- **Vemu Mukunda** (Nada Yoga)
- **Tomatis** (voir p.12)

Musique thérapeutique

- **NSBTM** National Standards Board for Therapeutic Musicians www.nsbtm.org
- Pour l'instant, la musique thérapeutique est représentée essentiellement par la harpe-thérapie
- **IHTP**: improvisation modale, note de résonance, attention inclusive, tous contextes d'application <https://harptherapycampus.com/>
- USA: www.harptherapyusa.com/,
- Hollande (Liesbeth Schroen): www.harptherapycampus.eu/index.php/en/ihtp
- Australie : <https://www.harptherapycampus.com.au/ihtp-au-representatives/>
- Hong Kong (Carmen Lee) : www.harpmony.com/,
- France et Italie: www.millearpaggi.com

- **CMCP**, Clinical Musician Certification Program, Laurie Riley, contexte clinicien <https://harpforhealing.com/>
- **MHTP**, Music for Healing and Transition Program, Inc. <https://www.mhtp.org/>, thérapie et thanatologie, tous instruments
- **Bedside Harp**, <https://www.bedsideharp.com/>, contexte hospitalier
- **Harp Therapy Journal** www.harptherapyjournal.com

Vibro-acoustique

- **VAT, vibro-acoustic therapy:** Olav Skille (Norvège, 1939-2022) a inventé un mode de transmission directe des fréquences sonores (30 - 120 Hz) par des haut-parleurs et des transducteurs, transférées directement à l'ensemble du corps humain. En utilisant des ondes sonores propres et de basse fréquence, il a constaté que de nombreux maux et affections pouvaient être soulagés. Olav a défini cette utilisation d'ondes sonores sinusoïdales à basse fréquence comme la thérapie vibro-acoustique (VAT), qui est aujourd'hui connue dans le monde entier. La VAT peut traiter l'anxiété, la tachycardie, les aphasies, l'autisme, la paralysie cérébrale, les problèmes circulatoires, les états de coma, le diabète, les troubles menstruels sont quelques-uns des troubles examinés. www.olavat.com/
- <https://www.youtube.com/watch?v=4OcJoJrmW6Q> - <https://www.youtube.com/watch?v=Ocp1buvwSS8>
- **VAHT, Vibro-acoustic Harp Therapy,** créée par Sarajane Williams, **psychologue** et harpiste américaine. Au cours d'une séance de VAHT, la musique de la harpe est amplifiée par une table sonore, une chaise ou un dispositif vibrotactile. Les clients sont invités à se concentrer sur les zones de tension/douleur dans le corps, tandis que les tonalités spécifiques qui résonnent dans ces zones sont identifiées. Chaque client ressent les tonalités musicales de différentes manières et à différents moments ; la thérapie est donc un processus très dynamique et est adaptée à chaque individu. Une musique appropriée est improvisée ou sélectionnée, en fonction des besoins du client. Lorsque le client est détendu, la pensée abstraite ralentit et la conscience s'élargit. Le VAHT produit souvent des réactions telles que la relaxation profonde, l'imagerie onirique, la réduction de la douleur et de la tension, l'augmentation de l'énergie, la conscience accrue du corps et le sentiment d'être nourri. L'imagerie permet souvent une nouvelle prise de conscience, un recadrage positif et/ou le traitement et l'intégration de matériel psychologique.
- www.musiatry.com - Formation disponible pour les harpe-thérapeutes diplômés
- https://www.youtube.com/watch?v=keIBpQqJK_0 - <https://www.youtube.com/watch?v=Y7toSZ13qmQ>

Ecoute de musique – La G.I.M.

- La méthode GIM (Guided Imagery and Music), dans sa forme originale, a été développée dans les années 1970 par Helen Bonny, musicothérapeute travaillant aux Etats-Unis. Par la suite, un éventail de méthodes de GIM et de Music and Imagery (MI) a été développé.
- Dans sa forme traditionnelle, la GIM est une forme de psychothérapie centrée sur la musique, utilisée pour aider les clients souffrant d'un large éventail de difficultés psychologiques et émotionnelles. Cela inclut les personnes souffrant d'anxiété et de dépression, qui sont en deuil, qui subissent un stress lié au travail, qui ont des difficultés relationnelles, qui ont été maltraitées, qui souffrent de troubles psychosomatiques, qui ont des problèmes de dépendance, ou qui ont une maladie limitant leur vie comme le cancer. La méthode Bonny est également une thérapie efficace pour le développement personnel. C'est à bien des égards une thérapie idéale pour les musicothérapeutes en formation et pour les musiciens qui veulent explorer, développer et approfondir leur relation avec la musique. Une séance individuelle de GIM implique que le client écoute un programme de 30 à 45 minutes de musique classique dans un état détendu, les yeux fermés, allongé. L'expérience imagée du client émerge comme une manifestation de son processus intérieur qui se déroule en réponse à la musique. Le rôle du thérapeute (ou du guide) est de soutenir le déroulement de l'imagerie d'une manière non directive.
- La GIM peut être exercée par des professionnels diplômés d'une école reconnue par l'Association for Music and Imagery.
<https://ami-bonnymethod.org/>
- www.youtube.com/watch?v=u8_OeQt7_ts
- www.youtube.com/watch?v=Iso4GyLXScM

Psychoacoustique

- La **psychoacoustique** est l'étude scientifique de la perception des sons et de l'audiologie. Cela comprend la parole, la musique et les autres fréquences sonores qui traversent nos oreilles. La gamme d'audition humaine dépend à la fois de la hauteur du son - qu'il soit aigu ou grave - et de l'intensité du son. La hauteur du son est mesurée en hertz (Hz) et l'intensité sonore en décibels (dB). La gamme d'audition humaine audible se situe entre 20 Hz et 20 000 Hz.
- La psycho-acoustique étudie les différents éléments du son (hauteur, timbre, durée, volume...) et sa réception de la part du client. Des effets particuliers sont étudiés comme le masking, localisation du son (perception de l'équilibre), entraînement (réception et élaboration motrice du son)
- L'application scientifique des recherches en psychoacoustique élabore des ponts entre le sound healing, les neurosciences et la musicothérapie. Elle nous permet de comprendre quelles sont les musiques adaptées pour s'endormir, pour travailler, pour se concentrer, pour étudier; pourquoi certaines musiques nous plaisent plus que d'autres...
- Pour approfondir: *The Power of Sound*, Joshua Leeds

Tomatis

- **Alfred Tomatis** (1920-2001), fils d'un chanteur lyrique, oto-rhino-laryngologiste, distingue le processus d'écoute de celui d'entendre. Si entendre est un processus passif, écouter en revanche est un processus actif et volontaire. Pour lui, l'entraînement de la fonction d'écoute est important pour optimiser les apprentissages, les capacités langagières, le discours, la voix, la coordination et le rythme. La méthode postule que modifier les facultés auditives d'un sujet amènent la transformation du comportement et du langage. Cette opération est réalisée au moyen d'une « Oreille électronique à précession ». Ses théories sont connues sous le nom de « méthode Tomatis » ou audio-psycho-phonologie (APP). La Méthode Tomatis® est un programme de stimulation neurosensorielle naturelle. Elle améliore les facultés motrices, émotionnelles et cognitives. Elle convient aussi bien aux enfants qu'aux adultes. La Méthode Tomatis® repose sur une technologie unique qui modifie la musique et la voix pour favoriser l'éveil cortical. Selon Tomatis l'oreille a trois fonctions : l'audition, l'équilibre mais aussi la recharge corticale.
- <https://www.youtube.com/watch?v=xjWfcxw2kC8> - <https://www.youtube.com/watch?v=M5bBizPffwM>
- **Don Campbell** (1947-2012) et l'Effet Mozart. Tomatis avait commencé à soumettre ses patients à l'écoute de morceaux de Mozart, pensant que la musique classique pouvait aider au traitement des dysfonctionnements de l'oreille et du cerveau. En 1997, Campbell, américain, élève de Nadia Boulanger à Paris, a publié *L'Effet Mozart* où l'auteur analyse l'effet bénéfique de la musique sur le corps, l'esprit et les capacités créatives. Campbell a ensuite écrit *L'effet Mozart pour les enfants* trois ans plus tard. Pendant des années, il a recueilli les expériences de médecins et de chamans, de musiciens et de chercheurs. Campbell a enseigné au sein de IHTP, voici les vidéos de ses cours :
- [DC#2 Prt 2-11 from IHTP Campus on Vimeo](#), [DC#2 Prt 3-11 from IHTP Campus on Vimeo](#), [DC#2 Prt 4-11 from IHTP Campus on Vimeo](#), [DC#2 Prt 5-11 from IHTP Campus on Vimeo](#), [DC#2 Prt 6-11 from IHTP Campus on Vimeo](#), [DC#2 Prt 8-11 from IHTP Campus on Vimeo](#), [DC#2 Prt 10-11 from IHTP Campus on Vimeo](#), [DC#2 Prt 11-11 from IHTP Campus on Vimeo](#)
- <https://www.youtube.com/watch?v=UEe4uHQJltM> - <https://www.youtube.com/watch?v=0TDOKKCxaLg>

Sound Healing - sonothérapie

- **Fabien Maman et les diapasons** Fabien Maman est musicien, compositeur, acupuncteur, auteur, chercheur, guérisseur, enseignant, "bioénergéticien" et artiste martial. En tant que musicien/compositeur, il a joué ses compositions originales dans les grandes salles de concert du monde, notamment au Carnegie Hall, à l'Opéra de Tokyo, à l'Olympia de Paris et à la Philharmonie de Berlin. En 1977, Fabien devient acupuncteur et associe la musique à l'acupuncture. Il crée le désormais célèbre système qui utilise des diapasons à la place des aiguilles sur les points de commande de l'acupuncture. Au début des années 80, Fabien a mené ses expériences révolutionnaires en biologie à l'Université de Jussieu à Paris, démontrant les impacts du son acoustique sur les cellules humaines et leurs champs énergétiques. Fabien a découvert qu'à l'aide d'une série de sons acoustiques, il pouvait faire exploser les cellules cancéreuses, mais aussi dynamiser et renforcer les cellules saines. C'est ainsi que Fabien a découvert que les blocages dans nos champs d'énergie subtile peuvent entraîner des maladies physiques si on les laisse se cristalliser, et que le son, la couleur et le mouvement sont les outils les plus efficaces que nous puissions utiliser pour dissoudre ces schémas énergétiques négatifs. En 1988, Fabien a fondé Tama-Do ("Voie de l'âme"), l'Académie du Son, de la Couleur et du Mouvement®, offrant un programme de formation de trois ans pour l'évolution de la conscience en utilisant des techniques vibratoires non invasives composées de Son, de Couleur et de Mouvement® et de Concerts de Guérison Saisonniers. Depuis près de 30 ans, Fabien a créé des recherches et des applications pratiques pour équilibrer le corps, l'esprit et l'âme à travers les champs énergétiques subtils. Il a créé plus de 30 techniques à travers son Académie, chacune d'entre elles ayant nécessité près de sept ans de tests et d'applications.
<https://tama-do.com/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=YkAI1B08k8c> - <https://www.youtube.com/watch?v=k3Bss7-legg> -
<https://www.youtube.com/watch?v=BUtkMpBJ6vE>

Traditions orientales

- **Nada Yoga** : Le nada yoga est une technique de méditation et de yoga visant l'écoute intérieure et entièrement axée sur le son. Nada est un terme sanskrit qui signifie flux de son. Il est souvent traduit simplement par "son", mais cette interprétation ne tient pas compte des significations plus subtiles du mot et de la pratique elle-même, qui englobe également dans son contexte les vibrations, les tons et les "sons sourds" qui proviennent de notre corps. Yoga signifie "union", donc le sens littéral de Nada Yoga est l'union par le son. Cette technique de méditation est en fait un processus d'unification de l'esprit individuel avec la conscience cosmique par le biais du flux sonore. Le nada yoga est une pratique qui consiste à transformer la perception de l'ouïe en la tournant vers l'intérieur pour écouter le son pur de notre esprit. Pour approfondir : Baird Hersey, *The Practice of Nada Yoga: Meditation on the Inner Sacred Sound*
- **Mantra Yoga** : Mantra est un terme sanskrit, la langue des Vedas, les anciens textes sacrés hindous. Il est composé de Man, qui signifie "esprit", et du suffixe Tra, qui indique le **moyen**, l'instrument par lequel on peut "atteindre l'esprit" et ralentir son activité frénétique. Un mot, une séquence de mots, un son ou un mantra musical, répétés à une cadence rythmique, créent de puissantes "vibrations" ayant le pouvoir de protéger, de guérir ou simplement de soutenir. Les mantras du yoga sont donc un "outil" permettant de concentrer et d'arrêter le mental en un point, laissant les cordes de la conscience libres de "vibrer" dans une mélodie harmonieuse. <https://www.youtube.com/watch?v=4IFlaG45xM8>
- **Bols chantants** : Les moines bouddhistes utilisent depuis longtemps les bols tibétains dans leur pratique de la méditation. Au fil des siècles, les cloches tibétaines ont été utilisées à de nombreuses fins, notamment pour réduire le stress et soulager la douleur. Lorsqu'ils sont utilisés en combinaison avec d'autres pratiques de pleine conscience, comme la méditation et la respiration profonde, ils peuvent devenir une aide précieuse pour favoriser la concentration. https://www.youtube.com/watch?v=fONj_JFEOHs - <https://www.youtube.com/watch?v=7XgBtPMttOw>
- **Bains de Gongs** : Le Bain de Gong est une relaxation pendant laquelle le receveur se laisse porter et envahir par l'atmosphère et les intenses vibrations qui émanent de l'instrument. La détente laisse parfois la place à la méditation. Elle active aussi nos capacités d'autoguérison, car au-delà de la détente profonde, un processus de transformation est initié par les vibrations, raison pour laquelle des changements notables voient rapidement le jour, sur un plan physique, émotionnel et mental. C'est une expérience inoubliable dont on ne ressort jamais indifférent ! Il existe de nombreuses façons d'activer un gong. Yogi Bhajan, maître indien de Kundalini Yoga a enseigné une technique simple et efficace à ses élèves dont certains la perpétuent aujourd'hui. Le Gong est un instrument du Gamelan indonésien, en Chinois cela signifie soleil et cela correspond à la première note du mode. <https://www.youtube.com/watch?v=gNoO0VArUOs&t=653s>
- Aussi, koshi, monocorde, bols en cristal, cloches...

Autres traditions (ethnomusicothérapie)

- **Transe** : Traditionnellement, les chamans arrivaient à un état de transe grâce à des rituels, par des danses ou d'autres expressions corporelles. Le but des chamans était en fait de se rapprocher des esprits surnaturels. Certaines danses sont donc associées à l'idée de transe. Elles cherchent à produire un effet d'ex-stase, littéralement hors de l'état, c'est un état modifié de conscience. C'est le cas de la tarentelle, une danse italienne apparue au XVIIe siècle et qui trouve des origines dans les rites dionysiaques. Ces rites consistaient, dans la Grèce antique, à honorer le dieu du vin Dionysos en dansant et en chantant. Les dithyrambes étaient, eux, des poèmes lyriques en l'honneur de Dionysos chantés par des chœurs d'hommes ivres et qui se trouvaient ainsi exaltés. Voir par ex le tarentisme, la danse soufie... Gilbert Rouget, *La musique et la transe*
- **Musique chamanique** (music medicine): la musique chamanique Il comprend à la fois la musique utilisée en tant que composante des rituels des chamans, aussi bien la musique qui fait référence à, ou inspiré, à ceux-ci. Le rituel du chaman est en effet un rituel et non une performance artistique et cela a rendu façon sa dimension musicale. en chamanisme le chaman a un rôle musical plus actif que celui des pratiques moyennes possédées par les esprits. Un chaman utilise diverses façons de créer des sons qui sont affectés à différentes fins. On notera en particulier le chant du chaman et tambourinage chamanique. Récemment, il a émergé dans les bandes Sibérie inspirées par la tradition culturelle chamanique. Dans le chamanisme ouest, elle a servi comme fond d'imagination pour la musique directe aux états modifiés de conscience. La Corée, le Tibet, les Indiens d'Amérique, Le Brésil et l'Amérique du sud, l'Afrique sont des cultures dans lesquelles la musique du rituel chamanique interagissait très étroitement avec d'autres traditions. https://www.youtube.com/watch?v=ISXIVhe_esM
- **Chant diphonique – chant harmonique** : Le chant diphonique est une technique vocale permettant à une personne de produire un timbre vocal caractérisé par deux notes de fréquences différentes. Il s'agit donc de faire du chant polyphonique (à plusieurs voix) au moyen d'un seul organe vocal combinant d'une part divers types de voix (de poitrine, de tête...) et d'autre part divers positionnements de la langue ou des lèvres. La seconde voix, ou harmonique, est dans un rapport exact de fréquences avec celle de la voix de base. <https://www.youtube.com/watch?v=qx8hrhBZJ98&list=PLliDHpwTby9YBI-16IJs9NPGOO7gEm9gM>
- **Danse et musique soufie**, La danse des sphères, Rumi et le Sama, Jean During, *Musique et extase*, <https://www.youtube.com/watch?v=7st2h9vno3M>
- **Drum circles**, Afrique, Iran, Iraq, Christine Stevens *Music Medicine*, <https://www.youtube.com/watch?v=6dFtlcqGW50>