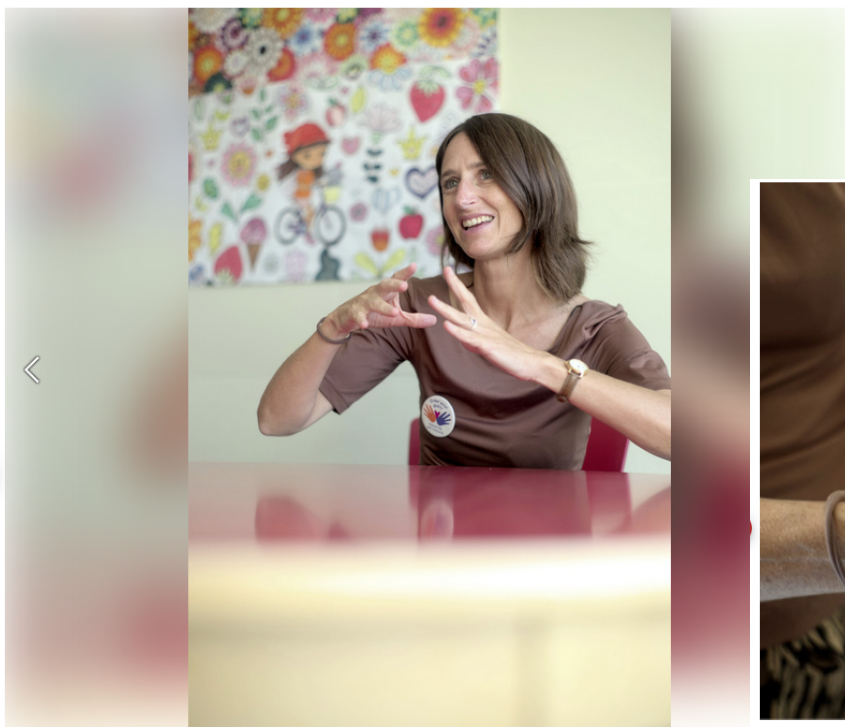




Loyse Wittwer est active comme musicothérapeute depuis cinq ans.
Quelle: Photos: Aldo Ellena



Un kalimba est un instrument très populaire.

Comment la musique guérit

La musique peut faire plus que répandre la bonne humeur ou consoler d'un chagrin d'amour. Loyse Wittwer utilise la musicothérapie à l'HFR pour aider dans des situations difficiles.

Maria Kafantari

 [zum Online-Artikel](#)

Villars-sur-Glâne Loyse Wittwer saisit le tambour à langue violet – un instrument de percussion qui produit des sons par la vibration du matériau lui-même – et commence à en jouer. Elle fait alternativement frapper les deux baguettes sur le tambour. Un son doux et harmonieux retentit. Il a un effet apaisant. Loyse Wittwer n'est cependant pas une musicienne qui joue seulement à la maison. Elle utilise cet instrument et bien d'autres dans son travail. Elle travaille comme musicothérapeute à l'Hôpital cantonal de Fribourg et utilise la musique comme remède.

Par la musique

«La musicothérapie est une méthode psychothérapeutique dans laquelle la musique est utilisée comme moyen de communication», explique Loyse Wittwer. Elle crée ainsi un canal de communication non verbal entre elle et les patientes et patients. «La musique permet aux gens de s'exprimer d'une autre manière. Cela peut être utile dans certaines situations, par exemple, quand les gens n'ont pas accès au verbal, comme les personnes âgées qui souffrent de démence, ou les bébés qui ne savent pas encore parler. Mais la musicothérapie n'est pas seulement pour ces groupes de personnes», précise-t-elle, mais quelque chose pour tous.

Elle travaille à l'HFR dans les domaines de la pédiatrie et de la néonatalogie. «Les enfants ici vivent parfois des moments difficiles et ne peuvent souvent pas exprimer verbalement comment ils se sentent ou ce dont ils ont besoin. Ils ont des difficultés, ils ont peur et sont seuls.» Comme l'explique encore Loyse Wittwer, ces difficultés et ces angoisses chez les enfants peuvent fréquemment se manifester physiquement sous forme de nausées ou de maux de ventre. Mais cela peut aussi conduire à des troubles du comportement. C'est à ce point qu'intervient la musicothérapie: elle aide les enfants à s'exprimer de manière non verbale et ainsi à communiquer comment ils vont et ce dont ils ont besoin. Mais la musique contribue aussi à la libération d'hormones du bonheur, qui soulagent la douleur d'une autre manière.

Deux formes de thérapie

Une journée de travail ordinaire chez Loyse Wittwer se déroule comme suit: le personnel soignant lui donne une liste avec tous les patients actuels et les informations les plus importantes. Puis, elle prend son petit chariot, emballe tous les instruments nécessaires et rend visite à autant d'enfants que possible.

«En musicothérapie, deux méthodes sont appliquées: la musicothérapie active et réceptive», explique Loyse Wittwer. Dans l'active, l'objectif est que le patient prenne lui-même un instrument en main et joue. «L'enfant peut alors créer sa propre musique avec des instruments simples», dit l'experte. Car tous les instruments qu'elle emporte sont ceux qui peuvent être joués de manière simple et intuitive – sans connaissances préalables ou capacités particulières. «Ce ne sont donc pas des instruments qui nécessitent un exercice particulier, comme peut-être le violon.» Ce sont par exemple des tambours, des bols chantants tibétains, des ocean drums, des kalimbas, des carillons éoliens, des claviers, des lyres de rêve ou des xylophones.

«Je laisse aux enfants autant de liberté que possible. Certains ont cependant besoin de plus de guidance que d'autres», dit la thérapeute. Ensuite, elle prend aussi un instrument et accompagne les patients. «En veillant à créer un canal de communication.» Elle s'adapte au rythme, à la mélodie, au tempo et à l'intensité du jeu sonore. Si par exemple un enfant choisit un tambour et joue très fort et rapidement avec, elle choisit un instrument adapté et s'adapte à ce rythme. «Et puis, selon la façon dont ils jouent, cela me donne des indices sur comment ils se sentent. S'il joue comme ça, il est peut-être agité, stressé ou en colère. Alors, je peux lui proposer musicalement d'explorer d'autres voies, pour lui montrer qu'il a les ressources pour faire d'autres expériences sensorielles et émotionnelles et parfois sortir de l'état dans lequel il est enfermé.»

À la conversation

Selon l'âge des enfants et adolescents ainsi que leur état d'esprit, Wittwer peut ensuite discuter avec eux de comment ils se sont sentis en jouant, à quoi ils ont pensé, et comment ils vont maintenant. Et elle apporte aussi ses propres impressions de ce qui s'est passé. «Parfois, il est plus facile de partir d'abord de la musique et d'en discuter ensuite. La musique ouvre vraiment des portes et permet aussi à ceux qui ne peuvent pas s'exprimer avec des mots de s'exprimer.» De plus, le côté ludique de cette méthode thérapeutique plaît à beaucoup de gens. Parfois, elle emmène les enfants hors de leurs chambres d'hôpital et va avec eux dans la salle de musicothérapie. «Il est aussi important de quitter cette chambre et d'être ailleurs. De plus, ils ne sont parfois pas dans des chambres individuelles et ont peut-être là plus d'inhibitions à s'exprimer librement.»

La méthode passive

Dans la musicothérapie réceptive, Loyse Wittwer fait écouter de la musique aux patients ou en joue pour eux. «Cela fonctionne surtout bien avec les adolescents. Car il s'agit de plonger dans leur univers sonore. C'est-à-dire qu'on essaie de voir quelle relation on a avec la musique, et on essaie d'établir une connexion. C'est souvent plus facile que de leur demander directement ce qui les préoccupe.» La musicothérapeute propose aux adolescents d'écouter des chansons qui les touchent. Dans la conversation, elle essaie alors de découvrir pourquoi ils ont choisi cette chanson et ce qu'elle signifie pour eux. «Et là, ça devient intéressant, car, si je parle par exemple avec un adolescent qui écoute beaucoup de musique très agressive, alors cela donne naturellement beaucoup d'indices. C'est peut-être sa propre agressivité qu'il porte en lui.» Puisque, selon Loyse Wittwer, les gens choisissent rarement des chansons au hasard – souvent, il y a des raisons plus profondes.

La musique pour les bébés

Une telle séance de musicothérapie peut durer entre 15 minutes et une heure. «Cela dépend des patients. Selon quels sont leurs besoins.» Wittwer travaille avec des nouveau-nés jusqu'aux adolescents. «Le travail en néonatalogie est encore assez différent, parce que la majorité des bébés à traiter sont nés prématurément.» Ici, Wittwer utilise non seulement des instruments aux sons apaisants, mais aussi sa voix. «Nous savons maintenant que les bébés font très attention à la voix chantée. Ils écoutent avec plus d'attention.» Et ainsi Wittwer fredonne surtout pour les plus petits. «L'idée est de reproduire un univers sonore. Le fœtus perçoit en effet déjà dès le deuxième mois les battements de cœur de la mère et à partir du cinquième mois les bruits de l'extérieur. Les bruits perçus dans le ventre maternel l'accompagnent pendant toute la grossesse. Quand il naît ensuite, cela disparaît soudainement. C'est pourquoi le son l'apaise.» Avec les bébés, il faut cependant être prudent, car ils sont particulièrement sensibles. «Je joue donc de la musique calme ou je fredonne à voix basse, des mélodies simples et répétitives. Ces fréquences, ils les perçoivent mieux.»

À ce stade, il est aussi important de faire participer les parents. «Qu'ils jouent et chantent pour leurs enfants. Ainsi le lien entre eux est favorisé.» Les bébés réagissent alors aussi. Souvent leur fréquence cardiaque baisse, parce qu'ils se calment. La respiration se ralentit aussi.

Les souvenirs musicaux

En plus de son travail à l'HFR, Loyse Wittwer a aussi des interventions dans des maisons de retraite, où elle travaille avec des personnes âgées. Car là aussi, la communication non verbale est importante. Beaucoup de personnes âgées souffrent de perte de mémoire, «mais il y a de nombreuses études qui montrent que la mémoire musicale reste intacte malgré la maladie. Par exemple, on observe que des personnes avec un Alzheimer avancé ne peuvent pas se souvenir de beaucoup de choses, mais reconnaissent des chansons de leur jeunesse. C'est vraiment impressionnant.» Ici, Loyse Wittwer essaie de faire écouter de la musique de la jeunesse des résidents et de les faire chanter avec. «La musique est directement liée aux émotions, et la mémoire émotionnelle persiste beaucoup plus longtemps. On peut oublier beaucoup de choses du quotidien, mais tout ce qui nous a vraiment marqués dans la vie reste.»

Quelque chose pour chacun

«La musique peut être utilisée pour beaucoup de choses et n'a sans aucun doute pas d'effets négatifs», dit Loyse Wittwer. La musicothérapie est une méthode qui touche et émeut les gens de toutes les tranches d'âge.

Voilà à quoi ressemble la musicothérapie.

«La musique ouvre vraiment des portes et permet aussi à ceux qui ne peuvent pas s'exprimer avec des mots de s'exprimer.»

Loyse Wittwer
Musicothérapeute