

La musique pour soigner l'âme

LUXEMBOURG Avec la musique, pas besoin d'avoir les mots ou de parler la même langue pour exprimer ce que l'on ressent. Vive la musicothérapie, proposée à des réfugiées dans le cadre du projet Mateneen.

De notre journaliste
Tatiana Salvan

Le centre d'accueil des primo-arrivants, route d'Arion à Luxembourg, lundi soir. Au deuxième étage du tout nouveau bâtiment se font entendre des percussions. Dans une salle, les quatre membres d'une famille originaire d'Angola et du Brésil frappent en cadence sur des congas, entraînés par Olivier Mallach et Isabelle Chaussy. Le petit garçon, en fauteuil, laisse ponctuellement échapper quelques sourires, tout comme sa maman, qui s'amuse d'un rien. Le papa est lui extatique, il faut dire qu'il est musicien et qu'il savoure tout particulièrement ce moment suspendu. L'adolescente, elle, est plus fermée, elle reste discrète mais se montre disciplinée à l'exercice.

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, il ne s'agit pas là d'un bœuf, mais d'une thérapie familiale axée autour de la musique: c'est la musicothérapie. Car la musique, ce langage universel, libère, permet d'exprimer des émotions refoulées, de se connecter à soi et à l'autre sans passer par le verbal. Un véritable atout pour aider les réfugiés qui permet de dépasser les frontières, les cultures et la barrière de la langue.

C'est pour cette raison que le projet Mateneen, soutenu par l'Œuvre nationale de secours Grande-Duchesse-Charlotte et les dons de mécènes, a vu le jour il y a cinq ans. Olivier Mallach et Isabelle Chaussy,



Olivier Mallach et Isabelle Chaussy aident les familles à communiquer et à renouer des liens.

musicothérapeutes, organisent depuis, dans ce centre-ci et dans d'autres dans le sud du pays, des séances familiales d'environ une heure.

Renouer les liens

Les familles sont envoyées auprès d'Olivier et Isabelle après discussions avec les psychologues de la Croix-Rouge, avec lesquels les musicothérapeutes travaillent étroitement. «**Cette thérapie répond à un besoin spécifique**», explique Olivier Mallach. «**La plupart du temps, on nous demande de voir s'il y a d'autres problématiques dans la dynamique de la famille ou concernant un membre en particulier par**

rapport à ce qui a été vu ou compris par les psychologues en amont, qui ne disposent que du verbal et n'ont parfois pas d'interprète pour les aider. Sans compter qu'il y a aussi des personnes très pudiques qui n'aiment pas s'exprimer. Le langage peut en effet être un problème parfois, tandis qu'avec la musique, il n'y a pas besoin de parler la même langue ou de trouver les mots justes, et le corps peut s'exprimer.

La place que chacun va choisir dans la pièce, la façon dont ils vont s'asseoir, leur manière de participer, de s'engager, les instruments choisis... Sont-ils des meneurs ou des suiveurs? Introversis ou extravertis? Osent-ils faire de l'improvisation? Tous ces aspects sont examinés par les thé-

rapeutes, car révélateurs, tant d'une personnalité que d'une dynamique familiale.

«**Nous travaillons le plus souvent à la reconstruction de la famille: en général, un membre a tout quitté pour arriver ici. Au départ, ils imaginent qu'ils vont pouvoir tous se retrouver rapidement, mais en réalité la procédure est extrêmement longue**», rappelle Olivier Mallach. Mise à distance, colère... Les émotions sont intenses et s'entremêlent lorsque les membres sont à nouveau réunis, qui plus est dans un environnement inconnu: les enfants sont fâchés contre leur père parti si loin et si longtemps et n'admettent plus son autorité, les frères et sœurs plus âgés ont endossé des rôles d'adultes... Il faut redéfinir les places dans cette structure familiale qui a été bouleversée et renouer les liens distendus, mais aussi, souvent, surmonter les traumatismes vécus dans le pays d'origine ou sur la route de l'exil.

Pas besoin d'être musicien

La façon de jouer, l'intensité voire la brutalité, la dissonance, la voix, les cris ou à l'inverse le silence, sont aussi révélateurs des émotions que traversent les demandeurs de protection internationale (DPI), ou n'importe qui suivant une musicothérapie.

«**Il n'y a pas du tout besoin d'être musicien pour suivre ce type de thérapie**», précise Oliver Mallach. «**Le**

tout c'est d'avoir un outil en main qui ne donne pas l'impression de devoir verbaliser. On commence donc par des choses simples: le rythme et la percussion sont ce qu'il y a de plus facile à aborder sans connaissances musicales. Il ne faut pas risquer de les mettre en situation d'échec non plus. Ce n'est pas un atelier de musique, il ne s'agit pas de leur apprendre à jouer. Le but, c'est de s'apaiser, d'avoir un moment et un espace à soi. Surtout dans des centres où les gens n'ont pas du tout choisi leur voisin, leur cadre de vie, leur situation... On a des peuples en conflit dans leur pays d'origine qui se retrouvent réunis ici... L'autre but, c'est de se connecter à ses émotions et de les exprimer, pour pouvoir ensuite les dépasser.»

Car si une séance de musicothérapie permet d'évacuer le stress, elle peut aussi raviver des souvenirs douloureux, trop difficiles à supporter. «**C'est déjà arrivé et nous avons dû arrêter la musique...**», confirme Isabelle Chaussy. «**On travaille à deux, ainsi l'un de nous peut emmener la personne qui décompense dans une autre pièce pour un contact plus direct. Mais c'est aussi l'un des buts recherchés.**

Le centre n'est qu'un endroit de passage. Aussi, impossible de déterminer combien de séances devra suivre la famille. C'est une situation d'urgence, qui appelle chaque séance à trouver une forme de clôture au bout de l'heure convenue. En quelques minutes à peine ce soir-là, le changement d'attitude est ainsi déjà perceptible: chacun finit par se laisser emporter par le rythme de l'autre, un sentiment d'unité finit par envahir la pièce.

Un bambin de deux ans environ, visiblement originaire d'Afrique du Nord, attiré par la musique, fait son entrée dans la salle. Sa démarche est maladroitement – il marche à peine – et il ne parle pas encore, mais il finit pourtant par rejoindre la famille et jouer des percussions avec elle. Il semble vouloir échanger avec le jeune garçon, lui tend les instruments, bat le djembé avec lui. Ils se comprennent au-delà des mots. La grande sœur aussi, en fin de compte, finit par sourire et articuler quelques mots, visiblement plus en confiance qu'au début de la séance. Les musicothérapeutes ont réussi.

«La demande existe!»

L'ASBL Gesellschaft fir Musiktherapie zu Lëtzebuerg milite pour la reconnaissance de la musicothérapie au pays.

Ils sont environ 6 000 musicothérapeutes en Europe à apporter un soutien psychologique à des personnes venues d'horizons très divers et ayant des besoins et des souffrances très personnels: enfants en difficulté, souffrant de troubles du comportement, adultes atteints de dépression et autres troubles psychiatriques, marqués par des traumatismes, personnes âgées atteintes de démence...

Par la musique, ces patients en souffrance peuvent atteindre des émotions enfouies, s'exprimer sans avoir besoin de recourir au verbal, et même retrouver l'estime de soi. Les bienfaits d'une approche thérapeutique par le biais de la musique sont de plus en plus reconnus sur le continent et des masters permettent désormais de valider un diplôme en musicothérapie qui combine musique, psychologie et thérapie. Toutefois, contrairement à l'Autriche, la Grande-Bretagne, la Suisse, l'Italie, la Serbie, la Lituanie et la Lettonie, le Luxembourg ne reconnaît pas la musicothérapie, qui n'y est donc pas réglementée.

Et cela n'est pas sans poser problème, comme l'explique Isabelle Toussaint-Dartevelle, présidente de la Gesellschaft fir Musiktherapie zu Lëtzebuerg (GML) de Walferdange, association fondée en 2004

qui promeut la musicothérapie et milite pour que la profession soit enfin reconnue au Grand-Duché, de même que l'ensemble des art-thérapies: «**Les musicothérapeutes doivent travailler avec un contrat d'éducateur, d'infirmier ou d'enseignant par exemple.**

Une réalité qui mène au fait qu'ils ne peuvent pas proposer des services de musicothérapie – tant sollicités par ailleurs.»

La situation est aussi hasardeuse pour les patients, comme le rappelle la présidente de la GML: «**Avec une formation qui n'est pas reconnue, n'importe qui ayant fait trois week-ends de musicothérapie, peut s'établir comme musicothérapeute!**»

Exil des musicothérapeutes

Afin de formaliser et protéger la profession au Luxembourg, la GML a élaboré des standards pour établir un registre de musicothérapeutes au Luxembourg – le GMLR. Le registre fait part du processus de reconnaissance de la profession de musicothérapeute et est en cohérence avec les standards minimaux de la European Music Therapy Confederation (EMTC, sur www.emtc-eu.com).

«**De plus en plus d'institutions et**

d'organisations aimeraient créer des postes de musicothérapeute, mais comment embaucher pour une profession non existante dans notre pays? La demande existe, et dans l'attente, des musicothérapeutes luxembourgeois s'exilent, notamment au Royaume-Uni ou en Autriche, où la profession est reconnue, et les séances sont mêmes remboursées!», déplore Isabelle Toussaint-Dartevelle.

Les effets de la musique sur le corps et le psychisme, bien que constatés par tous de manière empirique, ne semblent pas encore suffisamment étudiés scientifiquement et il reste difficile d'établir des standards qui permettraient de prouver de manière complètement rationnelle les résultats de la musicothérapie. Malgré tout, la situation évolue petit à petit, comme le souligne Isabelle Chaussy, musicothérapeute: «**Des musicothérapeutes commencent à utiliser la microvidéo-analyse: la séance est filmée et l'analyse de la vidéo permet ensuite de constater le changement de la respiration, de découvrir un rythme dans ce qui au cours de la séance pouvait paraître désordonné de la part du patient, etc. On arrive à entrer en contact avec certaines zones du cerveau que le verbal et la vie normale ne permettent pas d'approcher, comme avec certains cas d'autismes. Des recherches ont déjà constaté des liens entre la musique et la baisse de la tension, y compris chez des prématurés qui calent leur respiration sur le rythme diffusé.**»

T. S.

musiktherapie.lu



Photo: hervé montaignu



Centre Hospitalier de Luxembourg

Hotline



Pas encore vacciné·e ?

Des doutes sur la vaccination COVID-19 ?

Posez toutes vos questions directement à des professionnel·les de la santé !

4411-9955

Lundi à vendredi
14:00 – 18:00

