

Musicothérapie

L'APPORT DE LA MUSICOTHERAPIE DANS LA GESTION DU STRESS

La gestion de notre vie affective se révèle, pour notre conscience actuelle, être de plus en plus de notre "propre affaire", pour faire appel à nos capacités, à notre sens de la responsabilité. Nous vivons dans un contexte de prise en charge individuelle des forces et manifestations de notre ressenti. C'est -entre autres- une conséquence de l'affirmation (revendiquée aujourd'hui) à l'expression de nos sentiments, affects, émotions, ressentis. D'autre part, le cadre du monde, l'environnement extérieur nous imposent des modes de vie agités, précipités, pressés, générant un stress toujours plus important et ayant un impact fort sur cette autogestion. Nous nous sommes placés (en partie seulement nous-mêmes) au centre d'une "tourmente" et nous sommes "priés" de garder le contrôle de la situation. Se pose alors la question des moyens. Comment développer une aptitude à la gestion du stress et ainsi préserver son intégrité, sa dignité et rester acteur de sa vie ?

Parmi les méthodes qui proposent de mettre en œuvre une telle aptitude et de générer plus de conscience, d'autonomie et de liberté pour la personne, se place la musicothérapie. La musicothérapie utilise l'élément sonore, musical et vocal pour mettre en activité l'être humain tout entier. Défaire progressivement les tensions du corps physique, aller vers une expression plus nuancée du ressenti et faire résonner l'être fondamental comme un reflet du Moi, sont les objectifs de la pratique en musicothérapie. La personne devient capable de révéler ce qu'elle est, ce que la vie a fait d'elle et ainsi accroît le contrôle de soi, de ses capacités ou de son action sur l'environnement. Dans la sonorité s'exprime vers l'extérieur ce qui sinon reste inaccessible dans le corps ; sa nature intérieure. La sonorité n'est pas une propriété parmi d'autres, mais sa manifestation la plus totale. En fait, on ne pénètre pas dans un corps en y creusant un trou, mais en le faisant sonner. Notre sentiment se réveille au monde sonore ; enthousiasme, joie, nostalgie, recueillement... etc. quel autre art que la musique pour révéler le caractère des peuples, le tumulte de leurs passions, les langueurs de leurs souffrances ? Pour la gestion du stress, le musicothérapeute travaille sur la relation entre l'expérience musicale ou sonore et l'aspect rythmique dans la corporalité pour mettre en résonance le vécu rythmique du corps et l'impression auditive. Il harmonise et stimule la respiration et la circulation, pour plus de conscience et pour retrouver une aptitude à l'action. Puis l'activité se porte sur le sens de l'écoute qui favorise le contact avec l'unité de l'être et de la vie ainsi que la capacité à être "centré". L'appui spécifique du travail de la voix complètera la démarche ; relier la parole et le son pour une juste expression de soi.

Denis DURRINGER

Musicothérapeute, musicien, chef de chœur

06 86 47 27 93