

La musique / douleur

Communication de Catherine Piron-Paira, éducatrice de jeunes enfants au service de pédiatrie du Centre Hospitalier Sainte Catherine de Saverne, qui sera présentée lors des journées forum sur le thème des traitements non médicamenteux de la douleur à l'hôpital de Saverne les 23 et 24 novembre prochains.

Depuis plusieurs années, des musiciens interviennent en pédiatrie et en maternité.

Selon la Charte du Musicien Intervenant, « l'intervention musicale est un acte musical authentique, une démarche d'écoute, une démarche de partage. Elle participe au projet d'humanisation (...) au cours duquel le poids de la maladie et de l'hospitalisation sont mis entre parenthèses. (...) Elle peut participer à la prise en charge globale des patients, (...) aux soins relationnels ».

En reprenant cette charte, il apparaît clairement qu'il ne s'agit pas de faire de la musicothérapie.

Et pourtant, par l'observation, la pratique, on s'aperçoit que la musique a un impact positif et facilite les soins.

Alors, comment définir l'articulation musique et douleur, quels sont les mécanismes en jeu ?

En m'appuyant sur les différents articles des « Cahiers de la Musique à l'Hôpital » et sur ma propre expérience, je propose quelques pistes de réflexion.

La musique agit sur l'atmosphère

Elle crée un espace hors du temps, apaisant, qui a une dimension poétique. Elle induit une sorte d'apesanteur.

Elle permet, non pas de supprimer la douleur, mais de modifier la qualité de l'environnement, instaurant calme ou rythme, joie, évasion. Par ce biais, elle facilite le relâchement, atténue l'emprise des soucis, libère l'angoisse, désamorce le stress.

J'ai vécu le cas d'une maman attendant avec son bébé la consultation en hospitalisation d'urgence. A l'écoute des berceuses, elle s'est effondrée en sanglots. Par la musique elle a pu donner évasion à son angoisse, exprimer ses craintes puis les verbaliser. La consultation a eu lieu dans un climat d'échange différent, car cette maman a pris conscience qu'elle était en train de projeter l'expérience traumatisante d'une première hospitalisation du bébé à la naissance et que la situation était aujourd'hui différente.

La musique surprend et même étonne

Comme l'écrit Elizabeth Flusser dans son article « Considérations autour de la berceuse » (Cahiers de la Musique à l'Hôpital n° 3) : « la musique entraîne la personne qui l'écoute ailleurs qu'en elle-même ou plutôt ailleurs qu'en son propre soi. Car la musique, par l'échappée qu'elle procure, permet paradoxalement d'être toujours présent à soi-même, mais d'une manière très particulière, très profonde, très intime, intérieure et abandonnée, dans l'absence d'un discours sur soi ».

La qualité de la relation, sous-tendue par le regard porté sur l'enfant soigné qui redevient un enfant acteur, dans sa dimension humaine.

J'ai évoqué la communication non verbale de la musique instrumentale, je vais aborder maintenant un aspect peu soulevé en musique, celui de la parole.

Supprimer la douleur lors des soins est parfois mission impossible, mais ce qui nous rend humain c'est la manière dont on peut accompagner l'autre, la reconnaissance de la souffrance, de la tristesse, l'écoute accordée, la capacité à faire garder confiance et à rester dans un processus de vie.

Le regard, les gestes, le fond sonore en sont une composante ; la parole en est une autre : mettre des mots sur les maux, pour pouvoir retrouver la joie, se laisser porter, s'évader.

En choisissant le répertoire, les chansons, on a les moyens :

- soit de reconnaître que la douleur existe et de dire qu'elle est passagère. Cette reconnaissance permet à l'enfant de puiser en lui l'énergie pour mieux supporter et accepter le soin douloureux ;

- soit d'évoquer les pleurs comme une expression normale face à une situation vécue difficile, mais qui appelle réconfort et consolation, et de réaffirmer la présence d'un adulte qui est disponible et rassurant (par exemple la chanson du chat « miaou, miaou »).

La relation entre la musique et les paroles donne à une chanson sa force et en multiplie le sens.

Être vivant, c'est pouvoir rebondir, trouver en soi l'énergie d'adaptation qui permet de traverser les moments difficiles.

En cela la musique, par les chansons, l'échange instrumental, peut être un support, un lien.

Temps / Musique / Douleur

Je me réfère à nouveau à un article écrit par Elizabeth Flusser autour des berceuses et de la notion du temps.

Lors d'un acte douloureux, la notion du temps n'est plus la même. C'est comme s'il s'arrêtait, restait en suspens.

La musique, de son côté, contraint le temps à ses propres lois, crée un espace hors du temps. Les berceuses ont une place privilégiée car elles enveloppent auditivement l'enfant, et physiquement par le partage. Elles sont le premier lien entre la mère et l'enfant et l'environnement culturel, un lien d'attachement fort suivant les familles. Elles sont susceptibles de faire ressurgir un climat de confiance lié aux souvenirs qu'elles véhiculent. Qui n'a pas été transporté plusieurs années en arrière à une époque particulière de sa vie, revivant l'espace d'un instant les émotions qui y étaient rattachées, rien qu'à l'écoute d'une musique particulière ?

En même temps, elles immobilisent le temps : il reste suspendu.

En conclusion, on peut dire que la musique entraîne hors du temps, véhicule notre univers émotif, peut être le lien avec un environnement familial, apaisant, ou simplement un temps d'évasion, et par ces biais, elle permet bien souvent aux soins d'être mieux supportés. ■