Zeitschrift: Le messager suisse : revue des communautés suisses de langue française

Herausgeber: Le messager suisse

Band: 34 (1988)

Heft: 9

Rubrik: La musique

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La Musique

La musique peut elle soigner ?

Tout le monde connaît les bienfaits d'un disque ou d'un concert à la fin d'un après-midi de soucis, ou ceux d'un air tonique et joyeux qui saura égayer toute une journée. Ces constatations apparaissent banales et cependant la médecine s'intéresse depuis une trentaine d'années aux effets de la musique en cherchant à mieux les discerner grâce aux nouvelles connaissances techniques, physiologiques et psychologiques dont elle dispose actuellement.

La musicothérapie moderne n'en est encore qu'a ses débuts. Le terme même de « musicothérapie » n'est d'ailleurs guère satisfaisant car on peut imaginer des « ordonnances musicales » pour guérir un symptôme ou une maladie. La patience et la rigueur scientifique sont indispensables afin d'explorer un domaine aussi vaste que la richesse de la musique et de la personne humaine le laissent supposer. Le risque d'une telle nouveauté est de succomber à une mode, à des utilisations abusives et anarchiques par des praticiens qui ne possèderaient aucune formation médicale et musicale de base.

La musique n'est pas thérapeutique en soi : le mouvement lent d'une symphonie de Mozart n'est pas l'équivalent d'un somnifère, son allegro n'a pas les mêmes vertus qu'un comprimé de vitamine C. Mais il est indéniable que la musique exerce sur l'être humain (et animal ou végétal) un pouvoir que la médecine peut et doit exploiter. Ce pouvoir est connu depuis l'antiquité et nous ne faisons que le redécouvrir avec notre mentalité du XXe siècle. Les Egyptiens citent dans des papyrus datant de 1500 avant J.C. l'influence favorable de la musique sur la fertilité de la femme. La Bible rapporte dans le livre de Samuel les vertus curatives de la harpe de David face au roi Saül. La philosophie chinoise établit des correspondances entre les cinq éléments, base de la médecine énergétique et les sons caractérisés par les cinq notes fondamentales de la gamme.

Deux exemples simples et presque extrêmes illustrent bien le pouvoir de la musique : les fanfares dont le but premier est de donner aux soldats le courage de monter à l'assaut et les berceuses chantées par toutes les mères, quelque soit l'époque, le pays ou la culture. Ce pouvoir touche l'être humain dans tout les aspects de sa personnalité : le corps, les sens, l'imagination, les souvenirs, l'affectivité. Voilà pourquoi il est bien difficile d'avancer dans les recherches.

Dans quels domaines la musique est-elle appliquée actuellement à la thérapeutique ? Ils sont extrêmement variés et nombreux.

L'utilisation la plus répandue concerne les milieux psychatriques et psychologiques où elle apparaît comme un moyen de communication privilégié : elle peut agir là où les mots échouent et offre la possibilité d'un dialogue, d'une ouverture et permet parfois de débloquer certaines situations. Les méthodes employées s'appliquent en séances individuelles, ou en groupes, à dominance « réceptive » où la musique est surtout écoutée, ou bien « active » où elle est improvisée et pratiquée à l'aide d'instruments simples qui ne nécessitent aucune éducation musicale préalable.

Certaines musiques choisies pour leur rythme lent et leurs basses fréquences aident à la détente et à la relaxation. Dans certaines conditions, elles ont même un pouvoir d'analgésie et permettent de diminuer les doses d'anesthésiques. De bons résultats sont ainsi obtenus en chirurgie dentaire, dans la préparation à l'accouchement ou lors d'examens médicaux suscitant une appréhension. Quant aux insomnies dont se plaignent tant de personnes, la relaxation musicale peut les faire disparaître, évitant ainsi une consommation souvent impressionnante de tranquillisants.

La musicothérapie peut intervenir également dans des éthyliques, des toxicomanes, des délinquants dont le problème majeur se situe, on le sait, dans la difficulté de communiquer.

Elle peut accélérer les progrès de la rééducation psychomotrice chez les handicapés moteurs et cérébraux en leur offrant la satisfaction immédiate de la créativité musicale et d'une relation plus authentique avec les autres qui compensent les efforts physiques exigés par la kinésithérapie. De même, et cela apparaît paradoxal, le son est employé chez les jeunes mal-entendants qui vont apprendre progressivement à différencier les bruits, les vibrations sonores et à utiliser leur propre voix pour s'exprimer.

La voix offre en effet d'immenses possibilités : par le travail sur la respiration qu'elle impose, la voix et en particulier le chant permet une plus grande maîtrise de soi, une prise de conscience de ses inhibitions et un moyen de les lever. Tous ceux qui pratiquent le chant choral en connaissent les richesses. Des études ont montré que le chant a un effet hypotenseur, qu'il favorise la circulation par une meilleure respiration. On comprend pourquoi il est utilisé avec succès dans les traitements de certaines maladies cardiaques et respiratoires. La musique agissant à la fois sur le corps et le psychisme est applicable au vaste domaine des maladies psychosomatiques (spasmophilie, gastrites, migraines, colites, eczéma, psoriasis, asthme).

Les adultes et les enfants ne sont pas les seuls à pouvoir bénéficier de la musicothérapie. Les personnes âgées qui doivent lutter contre la passivité, favorisée encore par le cadre de la maison de retraite, se voient revitalisées et pleines d'entrain grâce à des séances spécialement conçues pour elles. De même, et cette fois à l'autre âge extrême de la vie, des études sont actuellement menées chez les prématurés et les bébés dans les services de pédiatrie hautement spécialisés. L'impact de la musique est immense mais est-ce si étonnant lorsqu'on songe que l'enfant dans le ventre de sa mère entend et mémorise parfaitement les sons à partir de la 28e semaines ?

L'environnement sonore joue un rôle considérable pendant toute le durée de notre vie. Nous n'y prenons peut-être pas suffisamment garde. Des bruits répétés, des musiques trop agressives ont sur notre organisme des conséquences encore très mal connues. Voilà pourquoi la musicothérapie doit être employée avec beaucoup de prudence et comme pour toute thérapeutique, il est nécessaire d'avoir parfaitement conscience des effets d'une mauvaise utilisation. C'est dans ce cas seulement que ses aspects bénéfiques peuvent apparaître et se développer.

Docteur Françoise Heyer

Roger RATTAZ
Expert Financier
Conseil en Gestion
de Patrimoine

Finance
et Développement Conseils

Les Maradas
1 bd, de l'Oise
95030 CERGY Cedex

Téléphone (1) 34 22 30 02