

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 6

Artikel: Musique et mouvement (8) : musique : prophylaxie et thérapie

Autor: Greder, Fred

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997834>

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: 29.01.2026

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

Musique et mouvement (8)

Musique: prophylaxie et thérapie

Fred Greder
Traduction: Yves Jeannotat



Le dernier article de cette série aborde le domaine musical dans son sens le plus large, à savoir celui qui englobe également le rythme avec ou sans mélodie, un rythme produit par des instruments de musique ou par des instruments à percussion.

En réalité, ce domaine est plus vaste encore, puisqu'on y cultive également la chanson, la phrase parlée sur un rythme donné, la poésie et les rimes qui la caractérisent. Les sons en tant que tels peuvent, grâce au dynamisme de leur manifestation, servir de médium musical à caractère prophylactique ou thérapeutique.

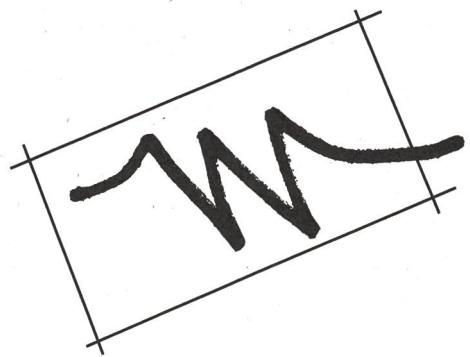
“ Action prophylactique ”

Ce secteur recouvre essentiellement les interventions relevant de l'éducation et de la formation, l'éducation rythmique devant, dans ce cas, être nettement différenciée de l'éducation physique qui recherche en priorité, elle, l'amélioration des facultés motrices, tout comme de l'éducation musicale proprement dite, qui vise d'abord le développement des aptitudes à faire et à écouter de la musique. L'éducation rythmico-musicale concerne la personne humaine dans son ensemble, avec ses qualités cognitives, affectives et motrices, des qualités à solliciter et à perfectionner. On peut atteindre cet ob-

jectif, dans le cadre des leçons entre autres, en assignant aux élèves des tâches qu'ils soient en mesure d'accomplir individuellement par le mouvement, et ceci en fonction de la compréhension personnelle qu'ils en ont. Chaque solution trouvée est subjectivement juste et elle doit être reconnue comme telle. Ce procédé contribue à renforcer la personnalité des jeunes.

Dans le sens élargi auquel il vient d'être fait allusion, la musique peut tout aussi bien servir de stimulant que de facteur d'orientation et d'ordonnance des choses. En musique, l'ordonnance des choses (l'ordre) n'est pas une construction de l'homme. Elle dépend des lois de la physique et obtient donc sans autre, ainsi, l'adhésion d'élèves enclins, on le sait, à s'opposer à tout ce qui est réglementé par la société.

La musique, cela a été dit à de nombreuses reprises dans le cadre de cette série, peut servir à détendre et à tranquilliser aussi bien qu'à exciter et à défier. Par cela même, elle peut être considérée comme ayant un effet thérapeutique. Dans le cadre de l'éducation rythmico-musicale, l'élève est confronté à la musique par le biais du mouvement et



par celui de l'accompagnement du mouvement.

En tant que facteur d'intervention pédagogique, la musique est simultanément, dans le cadre des séances de rythmique, un élément d'ordre et de stimulation, il faut le répéter, élément susceptible de développer la relation qui existe entre l'individu d'une part, l'espace, le temps et la gravité d'autre part. Dans la relation constante qui lie la musique au mouvement, on assiste à une transformation du processus musical en mouvement aussi bien qu'à une transformation de l'évolution du mouvement en musique.

Le langage, quant à lui, n'est pas utilisé, dans le processus d'éducation rythmico-musical, que pour transmettre des informations faisant appel à l'intelligence. On l'assimile aussi et même plus, en raison de ses qualités de rythme et de sonorité, en raison de son phrasé et du dynamisme qui en émane, à la musique comme moyen d'éducation. Il en résulte les objectifs d'apprentissage rythmico-musicaux suivants:

Rythmique et développement de la globalité

Le travail rythmico-musical s'adresse toujours à l'élève pris dans son ensemble, donc à son intelligence, à sa sensibilité et à ses aptitudes motrices.

Rythmique et développement de l'éducation motrice

Le travail rythmico-musical améliore la coordination motrice (habileté) élémentaire et fine.

Rythmique et développement de la sensibilité artistique

Le travail rythmico-musical permet d'expérimenter les éléments fondamentaux de la musique et de vivre le mouvement dans son improvisation, dans son organisation et dans sa liberté.

Rythmique et intégration de l'éducation musicale

Le travail rythmico-musical développe la compréhension musicale. La musique constitue l'élément principal d'une leçon de rythmique, que ce soit pour diriger et activer le mouvement, ou pour créer et ordonner les enchaînements.

Rythmique et développement de l'af-fectivité

Le travail rythmico-musical prête une grande attention à la sensibilité psychique des élèves. Celle-ci se reflète dans son comportement moteur et peut avoir sur lui, par le fait même, des incidences d'ordre mental.

Rythmique et développement cognitif

Le travail rythmico-musical stimule les sens.

Rythmique, individualisme et sens so-cial

Le travail rythmico-musical contribue à développer la personnalité tout en favorisant le sens social.

Rythmique et développement de la créativité

Le travail rythmico-musical ouvre de vastes espaces à la créativité. Pratiquement chaque tâche implique un acte créateur.

Rythmique et développement de la spontanéité et de l'originalité

Le travail rythmico-musical est largement imprégné par le jeu, l'improvisation et l'imagination.

Rythmique et autonomie de la matière

Le travail rythmico-musical repose sur le principe de la formation interdisciplinaire. L'évolution du processus est plus importante que son contenu, ce qui n'équivaut toutefois pas à dire qu'il y a absence d'objectifs bien précis.

Rythmique et absence de notation

Le travail rythmico-musical fait abstraction de la récompense, du blâme, de la censure et du certificat. Ces formes d'appréciation conventionnelles vont à l'encontre de l'imagination créatrice. Cha-

cun doit pouvoir juger librement si une initiative équivaut, pour lui, à une réussite ou à un échec.

Action thérapeutique de la musique

De mémoire d'homme, l'action bénéfique de la musique sur la santé a toujours été reconnue par tous et, notamment, par les philosophes, les prêtres, les médecins, les scientifiques, les pédagogues, les psychologues et les musiciens eux-mêmes. La musique est parfois utilisée spécifiquement dans ce but. Mais, il faut le savoir, le thérapeute musical est un «produit» de notre temps. C'est lui qui a pour souci de déceler les problèmes liés à la maladie, et de connaître les effets positifs que la musique est susceptible d'exercer en l'occurrence. Il a acquis les connaissances exigées par cette double fonction.

Adresse de l'auteur:

Fred Greder
Route de Reuchenette 9
2502 Biel

Son effet, positif ou négatif, sur l'être humain provient essentiellement des sons qui la génèrent. Pour l'homme de notre temps, la musique est un «produit» complexe, fait d'éléments divers. Il est donc normal que la relation qu'il entretient avec elle soit éphémère et changeante. Tout élément musical porte en lui une part sonore substantielle que chacun perçoit en fonction de sa propre culture et de son propre niveau de civilisation.

Les orientations de la thérapie musicale

A l'analyse du large éventail de situations concernées, aujourd'hui, par la thérapie musicale, nous découvrons qu'elle porte, en théorie et en pratique, dans trois directions différentes: clinique, récréative et pédagogique. Ces dernières sont fortement interdépendantes en dépit de leurs différences, puisqu'elles ont toutes trois, dans leur action, des répercussions d'ordre social, physique et intellectuel qui permettent aux patients de réintégrer progressivement la communauté. De très nombreux exercices tirés du travail rythmico-musical à caractère éducatif peuvent être également utilisés efficacement dans le cadre de la thérapie musicale. C'est le cas, par exemple, en ce qui concerne la thérapie psycho-motrice appliquée aux enfants.

C'est vue sous l'angle thérapeutique que l'application clinique de la musique prend tout son sens. Elle agit en profondeur et s'adapte aux traitements psychomédicaux concernant les troubles physiques aussi bien que mentaux. Pour mener à bien son travail, le spécialiste en thérapie musicale doit posséder, en plus d'aptitudes musicales élevées, des connaissances approfondies en psychologie et être en mesure de situer le niveau de gravité de la maladie. En principe, dans ce procédé, la collaboration du patient, qu'elle soit individuelle ou qu'elle se manifeste dans le cadre du groupe, est indispensable à la réussite. Lorsqu'il est évident qu'une thérapie musicale peut s'avérer utile, c'est le médecin qui devrait la prescrire.

L'action de la musique, dans son orientation récréative, porte généralement sur des groupes d'une certaine importance. Son action est plus superficielle et elle ne nécessite pas de surveillance médicale particulière. A ce niveau, l'objectif visé est essentiellement d'ordre récréatif et pratiquement aucun effort n'est exigé de la part des patients. Mais toutes les activités récréatives, donc également celles qui impliquent la musique, revêtent une importance capitale pour le bien-être des malades contraints à une hospitalisation de longue durée. Tout en favorisant les contacts, elles contribuent à leur changer les idées, à les mettre de bonne humeur et à leur faire passer le temps plus agréablement.

Musique et mouvement

La série

- 1) Place de la musique dans la vie de l'être humain
- 2) La musique, moyen de psychorégulation
- 3) La musique, moyen de motivation, d'animation et de fascination
- 4) La musique dans l'apprentissage du mouvement et dans l'entraînement sportif
- 5) La musique et le mouvement en parfaite harmonie
- 6) La musique, moyen de jeu, d'improvisation et de création
- 7) La musique, source d'atmosphère, de récréation et de compréhension

8) Musique: prophylaxie et thérapie

Apprendre par l'action thérapeutique

Une action thérapeutique donne toujours lieu à une situation d'apprentissage. En d'autres termes le thérapeute, poursuivant des buts pédagogiques, confronte ses patients à des processus d'apprentissage. S'il concerne des enfants et, notamment, ceux qui souffrent d'un handicap mental, ce genre d'intervention se doit donc d'être spécialisé. Précisons-le d'ailleurs, l'objectif final visé par l'orientation pédagogique de la thérapie musicale n'est en fait pas d'éduquer, mais de stimuler la petite flamme d'intelligence que chaque être porte en soi. L'efficacité de la musique, utilisée comme moyen de communication non verbale avec des êtres disposant d'un niveau d'intelligence situé au-dessous de la moyenne, a également largement fait ses preuves. Une multitude de techniques musicales spécifiques peuvent, si elles sont correctement planifiées, aider l'enfant à mieux saisir les notions abstraites tout en développant son imagination et son langage. Il va de soi que seuls des thérapeutes parfaitement formés sont en mesure de les appliquer comme il se doit.

Variété des rôles

Il est impossible d'exposer, ici, tous les détails inhérents à la thérapie musicale. Ce qui est par contre certain, c'est que cette dernière connaît un succès croissant, notamment dans les centres de réhabilitation, dans les cliniques, les hôpitaux psychiatriques et les autres institutions curatives du même type, et que ce sont celles et ceux qui, peu importe leur âge, souffrent de maladies nerveuses qui en retirent les plus grands bienfaits. Dans chacun de ces endroits, le travail présente d'autres exigences, et le thérapeute musical doit donc être en mesure d'adapter son rôle en conséquence. Ici, il va côtoyer des enfants, voire des adultes caractériels, là des prisonniers, des psychopathes, des handicapés physiques ou mentaux, d'autres personnes à problèmes encore, de tous âges, de niveaux de formation différents et issues des couches socioculturelles les plus variées. Chaque fois, il sera confronté à un autre comportement face à la maladie, comportement qui va à son tour solliciter un traitement approprié et une relation humaine adaptée, tant soit-il que cette dernière soit encore possible.

En vérité, rares sont celles et ceux qui sont allergiques ou indifférents à la musique. L'être humain qui porte la musique en soi détient un moyen incomparable de mise en équilibre physique et psychique.

Mais la thérapie musicale est également un travail d'équipe et, pour être totalement efficace, elle devrait être combinée avec d'autres méthodes curatives: physiothérapie, psychothérapie, logothérapie, thérapie du travail et ainsi de suite.

Issue de l'élément sonore primaire, la musique est la réunion d'une multitude de forces dynamiques et émotionnelles, primitives et spirituelles. Aujourd'hui comme en tout temps, elles sont en mesure d'aider l'être humain dans la lutte physique et psychique qu'il est constamment contraint de mener pour la sauvegarde de son existence.

La musique au service de la méditation et de la relaxation

Un certain nombre de pratiques méditatives, d'origine orientale notamment, connaissent, de nos jours, un énorme regain de popularité. De fait, nous avons besoin de productions musicales pour nous détendre physiquement et pour nous engager sur la voie de l'intériorisation; en d'autres termes pour provoquer, en nous, une ouverture à la méditation. Nos membres s'alourdissent et la chaleur envahit progressivement notre corps. Nous nous abandonnons peu à peu, sans nous être fixé d'objectifs précis, aux sonorités de la musique méditative. Grâce à elle, la relaxation, l'apaisement et l'oubli atteignent des limites extrêmes. Un signal sonore quelconque, un coup de gong généralement, met fin au cheminement intérieur et nous ramène en douceur à la surface. De nombreux exercices de ce type débutent par une phase spécifique de concentration. Il appartient à chacun d'exploiter au mieux – fantasmes, images, sentiments – l'exploration méditative dans laquelle il s'engage.

La musique méditative et la musique traditionnelle ne sont pas perçues de la même façon. La dernière ne s'adresse pas

a priori à l'inconscient et au système végétatif et les œuvres qui la concernent se prêtent donc mal à la méditation. Quant à la première elle est faite, pour l'essentiel, de sonorités éthérées, célestes, et de mélodies simples, monocordes, sans rythmes précis. Elle est produite, de préférence, par des instruments à vent en bois. La puissance du son ne doit jamais dépasser 40 phones. En outre, ce sont les instruments à longue résonance (gong, cymbales, etc.) qui se prêtent le mieux à l'apaisement et à la concentration.

La musique destinée à la détente récréative, elle, change généralement de nature selon l'attente des personnes concernées, selon l'importance qu'elles lui accordent et, aussi, selon les raisons qui motivent cette attente et cette importance. Le choix de la musique qui correspond à ce secteur est donc tout différent, on l'aura compris, de celui qui a la méditation pour objectif. Il porte généralement sur des morceaux susceptibles de faire naître des associations d'idées, des sentiments et des images, tout en faisant remonter des souvenirs à la mémoire. Ce genre de musique est très demandé et son application est multiple. Quelques exemples:

- En salle d'attente: la musique contribue à créer une atmosphère sécurisante; elle permet de mieux se relaxer et de récupérer; elle limite l'angoisse et provoque un certain bien-être.
- Au lieu de travail: la musique limite les tensions de toutes sortes.
- Pour accentuer la détente, certaines personnes ont besoin que la parole vienne se joindre à la musique: c'est le cas, par exemple, lors des séances de training autogène auxquelles sont conviés les sportifs de haut niveau.
- Sans entrer dans les détails, rappelons encore que la musique a également, aujourd'hui, un rôle à jouer à l'accouchement, en chirurgie et en sophrologie.

Malgré ce qui vient d'être dit, il est encore exceptionnel que l'on fasse appel à la musique au lieu de travail, à l'école plus particulièrement. Et pourtant, il est bien connu que les coupures ponctuelles d'un quart d'heure destinées à la détente améliorent la capacité de concentration et le rendement au travail, ceci tout en rafraîchissant la mémoire. Certaines branches de l'économie l'ont bien compris, tout comme certains centres de cure d'ailleurs. Cela dit, il est souhaitable que, dans ces milieux aussi, l'utilisation de la musique soit consciente, réfléchie, adaptée et compétente. Toute autre forme d'exploitation peut être considérée comme abusive.

Ainsi se termine la série «Musique et mouvement». L'Ecole fédérale de sport de Macolin envisage de la publier dans le cadre de sa propre collection de brochures et de la compléter par un disque compact. ■ (Fin)

