

ART-THÉRAPIE

Quand l’art-thérapie apaise les maux

L’art-thérapie est un soin de support de plus en plus proposé dans les services hospitaliers. Elle permet une meilleure gestion des tensions nerveuses et des émotions et procure un sentiment de libération

L’art-thérapie est un processus qui utilise l’exploitation du potentiel artistique des malades dans une visée thérapeutique. Moyen d’évasion et d’expression, elle aspire à faciliter la traversée de la maladie et à intégrer cette épreuve dans son parcours de vie. Elle recouvre de nombreuses disciplines artistiques : danse, théâtre, dessin, peinture, musique... S’il est difficile de mesurer l’efficacité de l’art-thérapie, de plus en plus d’études suggèrent qu’elle apporte de véritables bénéfices pour les personnes atteintes d’un cancer. Une étude menée chez des patients atteints d’hémopathies malignes, a pu mettre en évidence que l’art-thérapie tend à améliorer l’humeur et contribue à atténuer les douleurs¹.

L’exemple de la musicothérapie : des effets prouvés sur la douleur et l’anxiété

Des études cliniques récentes confirment l’intérêt de la musicothérapie dans l’amélioration de la qualité de vie de patients atteints de cancer. **Elle permettrait une réduction des nausées et de la souffrance physique et morale² et aurait des effets bénéfiques sur l’anxiété, la douleur, l’humeur et la qualité de vie des patients traités pour cancer³.**



Entretien avec Anne Garnerie, musicothérapeute. Musicienne de formation au Conservatoire, Anne a décidé de changer de métier à la trentaine, pour devenir musicothérapeute et exerce à la Ligue contre le Cancer depuis plus de 10 ans.

Comment se déroulent ces séances ?

Avant de démarrer une séance de groupe, j’ai rencontré tous les patients en individuel afin de connaître leur histoire, j’ai connaissance de leur dossier médical sur ce qu’ils veulent bien m’en dire. L’historique des patients avec la musique est également très important, ils peuvent être fragiles émotionnellement ; la musique est un outil thérapeutique mais elle peut aussi parfois être déstabilisante car elle peut être associée à des événements douloureux. C’est pourquoi le choix des musiques s’avère crucial.



Pouvez-vous nous expliquer en quoi consiste la musicothérapie ?

C’est l’utilisation de la musique et des sons à des fins thérapeutiques. Nous proposons **3 types de séances : les séances actives, les séances réceptives et la détente psychomusicale**. La musicothérapie n’est pas un cours de musique, les malades peuvent arriver sans avoir aucune connaissance musicale c’est un partage avec le groupe par l’utilisation d’instruments accessibles.

Ce qui est commun à chaque séance, active ou réceptive, c’est la partie «*détente psychomusicale*» qui permet aux patients de décompresser.



En quoi la musicothérapie peut-elle agir sur le stress, l’anxiété, les douleurs ?

Toute séance de musicothérapie procure une détente car les sons lorsqu’ils sont choisis à bon escient permettent de sécréter des hormones, l’ocytocine, la dopamine mais aussi la sérotonine qui jouent sur l’anxiété, la dépression ou encore la fatigue. La détente psychomusicale agit sur la douleur, elle provoque un ralentissement du rythme cardiaque. Le fait de jouer des percussions, tout comme le sport, va diminuer la fatigue.

Quels sont ses autres bénéfices ? Quels sont les retours des malades ?

Elle procure de la joie, de la consolation, du confort. L’effet de groupe est également très important, les malades se sentent moins seuls, ils partagent leur vécu, leur maladie avec les autres, cela crée une cohésion de groupe. La parole est moins importante en musicothérapie mais elle est quand même présente et utile pour les malades. Les séances permettent aussi de créer du lien social.

La musicothérapie agit également sur l’estime de soi, la confiance en soi.

Il y a aussi l’aspect découverte, les malades vont découvrir des musiques du monde entier, **c’est un voyage notamment par la musicothérapie réceptive**, les malades appréhendent la musique différemment.

Ils repartent différents, ils ont le sourire, ils sont détendus, c’est cela qui m’importe. **La musique c’est la vie !**

1. Saw JJ, Curry EA, Ehlers SL, et al. A brief bedside visual art intervention decreases anxiety and improves pain and mood in patients with haematologic malignancies. Eur J Cancer Care. 2018;27:e12852.; 2. <https://doi.org/10.1016/j.douler.2013.03.011>; 3. Bradt J, Dileo C, Grocke D, Magill L. Music interventions for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. Cochrane Database Syst Rev 2011;8: CDO06911.