

La musique adoucit-elle les maux ? L'usage de la musicothérapie pour soigner la maladie d'Alzheimer

À découvrir dans cette analyse

Dans cette analyse nous verrons comment une approche non-médicamenteuse peut venir en aide aux patients atteints de la maladie d'Alzheimer. Au-delà de l'impact thérapeutique nous chercherons à comprendre quels peuvent être les effets bénéfiques d'une telle « médecine » en termes de lien social, de bien-être et d'identité. Nous aborderons les questions suivantes : qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer ? Quelles images entourent cette pathologie ? Comment est-elle prise en charge ? Qu'est-ce que la musicothérapie ? Quels sont ses effets non physiologiques ?

Questions pour lancer et/ou prolonger la réflexion

- Quels sont les stéréotypes auxquels peuvent-être confrontés les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ?
- Comment ne pas réduire une personne à sa maladie ?
- Et si l'on abordait la maladie autrement, ne serait-il pas possible de lutter contre certains stéréotypes ?

Thèmes

- Alzheimer
- Stéréotypes
- Thérapie
- Musique

Selon un adage antique, « la musique adoucit les mœurs », mais adoucit-elle les maux ? En effet, aujourd'hui, ce qu'on appelle la musicothérapie est plus-que-sérieusement envisagée par les médecins pour soulager les patients atteints d'Alzheimer : écouter un air de musique stimulerait les capacités cognitives et toucherait les émotions. Au-delà de ça, la musique permettrait de conserver une activité ainsi qu'une identité, et de sortir la maladie du stricte champ médical auquel les personnes atteintes d'Alzheimer sont trop souvent confinées.

Le point de départ de cette analyse est un film/documentaire américain, *Alive Inside*¹, qui est sorti en 2014 : des patients atteints de la maladie d'Alzheimer ont été filmés durant trois ans, retrouvant une partie de leur mémoire en écoutant des morceaux de musique correspondant à leur histoire personnelle. Ce film émouvant a éveillé plusieurs questionnements : qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer et quelle image en a-t-on ? quels sont les mécanismes et les apports physiologiques de la musique ? Plus généralement, la musique ne pourrait-elle pas avoir des effets bénéfiques aussi hors du champ thérapeutique ?

La maladie d'Alzheimer et ses stéréotypes

Il s'agit d'une maladie dite « neurodégénérative », c'est-à-dire qu'elle touche certaines zones du cerveau et affecte la mémoire, ensuite le langage, puis les comportements, les capacités cognitives,

¹ Michael Rossato-Bennett, (2014), <http://www.aliveinside.us/>

la motricité et les activités quotidiennes² .

Mais pourquoi s'intéresser à la maladie d'Alzheimer ? Car avec 24,3 millions de personnes dans le monde atteintes d'Alzheimer et de maladies apparentées (Guétin et coll., 2013), et environ 160 000 personnes en Belgique, il s'agit de la maladie neurologique la plus répandue dans notre société³. Car outre ces personnes, la maladie touche les proches parfois désemparés. Parce qu'aussi les stéréotypes ont encore la vie dure : on confond souvent le vieillissement normal avec la maladie d'Alzheimer, et un langage négatif est généralement utilisé pour la décrire : « *en plus de blesser les personnes malades, les préjugés dissuadent les familles de se confier ou d'obtenir le soutien dont elles ont besoin* » (Fondation Québécoise des Sociétés Alzheimer, 2014). Et parce qu'enfin, les personnes atteintes d'Alzheimer sont souvent réduites à leur maladie, à leur statut de « patient », laissant de côté leur identité ou leur rôle social (Alvoet, 2009). La stigmatisation qui entoure cette maladie engendre une exclusion sociale des personnes concernées mais aussi des proches qui l'entourent (Ngatcha-Ribert, 2010). Ceci est d'autant plus dommageable qu'il est prouvé que « *la participation à des activités intéressantes, faisant appel aux points forts de la personne, contribue à améliorer son bien-être et à ralentir la progression de la maladie* » (Fondation Québécoise des Sociétés Alzheimer, 2013).

À ce jour il n'existe aucun traitement permettant de soigner la maladie. Les thérapies actuelles ne permettent que de retarder l'évolution de la maladie d'une part et, d'autre part, de stabiliser les fonctions cognitives et contrôler les troubles du comportement⁴. En attendant de trouver le traitement qui agira sur les régions du cerveau atteintes par la maladie, il est nécessaire de favoriser la stimulation des régions non touchées. C'est pourquoi il existe des traitements non-médicamenteux qui visent à préserver et à stimuler l'activité cognitive, les sens et la créativité, à maintenir une activité physique et à augmenter le bien-être corporel. Il s'agit bien souvent d'approches multidisciplinaires qui combinent par exemple la psychologie, la psychomotricité, l'ergothérapie, ou encore la musicothérapie, sur laquelle nous allons nous pencher.

Musique et thérapie

Le lien entre musique et thérapie n'est pas neuf puisque déjà au 5ème siècle av. J.-C. les Grecs mettaient en évidence l'intérêt que peut avoir la musique en médecine. Plusieurs anthropologues ont par ailleurs montré que les médecines dites « traditionnelles » associent bien souvent des chants, des danses ou des incantations à l'utilisation de plantes médicinales. Cette utilisation de la musique est alors plus qu'une « philosophie », elle est vitale (Lortat-Jacob, 2004). Et d'un point de vue physiologique, « *la musique a façonné le cerveau humain pendant l'évolution* » (Bigand, 2013), c'est la raison pour laquelle elle présente un intérêt pour la prise en charge de pathologies neurodégénératives.

La musicothérapie : c'est au 20ème siècle qu'apparaissent les premières études scientifiques sur l'utilisation thérapeutique de la musique. Depuis les années 1970 des formations diplômantes en musicothérapie existent et les travaux scientifiques se multiplient.

Mais son application au domaine de la maladie d'Alzheimer est encore récente. Il s'agit d'un protocole très strict d'encadrement thérapeutique par la musique (faire jouer et/ou faire écouter de la musique) : « *La musicothérapie s'appuie sur les qualités non verbales de la musique (son, rythme, harmonie, mélodie) afin de pallier certaines compétences langagières perdues aux stades sévères de la maladie et de communiquer avec autrui par des moyens d'expression et de communication non verbale. L'objectif est également avec ce type de thérapie de stimuler les interactions sociales, baisser le niveau d'agitation et de tension émotionnelle chez les patients déments* » (Agence Nationale d'Accréditation et d'Évaluation en Santé, 2003).

Parce que la musique engage les deux zones du cerveau (Patel, 2013) elle stimule l'activité cognitive et favorise donc la mémorisation. En effet, les chercheurs pensent que la musique a un impact sur les réseaux cognitifs encore intact, et la sollicitation de ceux-ci permettrait de compenser les réseaux atteints par la maladie (Bigand, 2013). Au-delà de ça, la musique touche les

² Ligue Alzheimer : <http://www.alzheimer.be/>

³ *Ibid.*

⁴ Association pour la Recherche sur Alzheimer : <http://alzheimer-recherche.org/>

émotions et réactive certaines zones du cerveau, qui produisent un mouvement, une activité physique, bénéfique à la personne. Ce type de thérapie est fortement orientée vers le vécu du patient, c'est-à-dire qu'elle permet de redonner à la personne son identité en l'encourageant à exprimer ses émotions et ses goûts.

Et au-delà de la thérapie ?

Au-delà de la dimension thérapeutique de la musique, il faut souligner l'impact positif important que ce type d'activité (au même titre que d'autres) peut avoir pour les personnes et pour leur entourage.

Création de lien social par les émotions : la musique permet de nous mettre en relation et de nous ouvrir à la communication, car elle mobilise l'entourage, les professionnels, des musiciens,...(Menard, 2013). Il s'agit donc d'un outil pour que les personnes, les familles et les professionnels de la santé puissent communiquer en partageant des émotions et des activités (Pozzo, 2013).

Améliorer le bien-être et l'activité : « *Outre les objectifs de maintien de la communication, la musicothérapie, c'est aussi : Prendre plaisir, bouger, danser, vibrer, ressentir et exprimer de l'émotion, partager, créer une relation avec autrui* » (Berruchon et coll., 2012). Pour faire de la musique, comme pour en écouter il faut passer par plusieurs médiateurs : manipulation d'objets qui procurent la musique (les écouteurs, le balladeur,...), contact avec la personne qui fait écouter ou jouer,... Cette idée de médiation « *permet de montrer le caractère actif, collectif et réfléchi du goût, au lieu de le considérer comme un état passif et déterminé* » (Hennion, 2012).

Reconnaissance de l'identité et des goûts de la personne : il ne faut pas perdre de vue qu'un patient souffrant d'Alzheimer ne peut être réduit à cet « état ». C'est avant tout un individu façonné par un certain nombre d'expériences, appartenant à une génération et s'étant donc construit des goûts propres. la musique renvoie à nos goûts les plus intimes et pourtant les plus socialement construits ; ouvrir une personne à cette activité c'est lui reconnaître son identité, ses goûts, ses expériences, bref c'est la reconnaître comme personne à part entière.

Pour conclure

Etudier la maladie d'Alzheimer à partir de la musique nous a permis d'élargir une approche liant vieillissement et santé au bien-être et au vécu individuel. Car il s'agit là de quatre faces indissociables qu'il est nécessaire de prendre en compte si l'on souhaite affronter les stéréotypes. La musique est une approche artistique, scientifique et d'intégration sociale (Menard, 2013) qui permet de sortir la personne du champ de la médicalisation pour l'ouvrir à l'activité par le plaisir, les émotions et la communication. De nombreuses recherches et initiatives vont dans ce sens et doivent perdurer si l'on veut continuer à améliorer les conditions de vie de nos aînés.

Hélène Eraly

Pour aller plus loin...

- Aelvoet, M., (2009), Apprivoiser la maladie d'Alzheimer (et les maladies apparentées): recommandations et pistes d'action, Rapport d'un groupe pluridisciplinaire, sous la présidence de Aelvoet M., Fondation Roi Baudouin, mars 2009. Agence wallonne des télécommunications (2014). *Baromètre TIC 2014*. Accessible en ligne : <https://api.awt.be/explore>
- Agence Nationale d'Accréditation et d'Evaluation en Santé, (2003), « Prise en charge non médicamenteuse de la maladie d'Alzheimer et des troubles apparentés », Paris.
- Berruchon, S., Mac Nab, B., David-Breard, A., Bréard, V., (2012), « Intérêt de la musicothérapie dans la démence sémantique », site web : <http://www.sgoc.fr/2012%20Tours/014%20berruchon%20SGOC%20TOURS.pdf>
- Bigand, E., (2013), « La musique, frein de la maladie », Film extrait de la série *Les allegros d'Alzheimer*, une coproduction ABB Reportages / Inserm 2013, réalisée en partenariat avec l'association Pour Que l'Esprit Vive, la Sacem, la CNSA et l'association Ose.

- Fondation Québécoise des Sociétés Alzheimer, (2013), initiative « Regardez-moi et non ma maladie. Parlons de l'Alzheimer », Toronto.
- Fondation Québécoise des Sociétés Alzheimer, (2014), Site web : <http://www.alzheimer.ca/fr/federationquebecoise/About-dementia/What-is-dementia/Stigma>
- Guétin, S., Charras, K., Bérard, A., Arbus, C., Berthelon, P., Blanc, F., Blayac, J.-P., Bonté, F., Bouceffa, J.-P., Clément, S., Ducourneau, G., Gzil, F., Laeng, N., Lecourt, E., Ledoux, S., Platel, H., Thomas-Antérion, C., Touchon, J., Vrait, F.-X., Léger, J.-M., (2013), «An overview of the use of music therapy in the context of Alzheimer's disease: a report of a French expert group», dans *Dementia*, 12(5) 619-34.
- Hennion, A., (2002), « La musique, entre le geste et la chose », dans *L'art*, Sciences Humaines Hors-série N° 37.
- Lortat-Jacob, B., Roving Olsen, M., (2004), « Musique, anthropologie : la conjonction nécessaire », dans *Musique et anthropologie*, Revue française d'anthropologie, juillet-décembre 2004, pp. 171-172 : <https://lhomme.revues.org/1266>
- Menard, J., (2013), « Comprendre Alzheimer pour changer de regard sur la société », Film extrait de la série *Les allegros d'Alzheimer*, une coproduction ABB Reportages / Inserm 2013, réalisée en partenariat avec l'association Pour Que l'Esprit Vive, la Sacem, la CNSA et l'association Ose.
- Ngatcha-Ribert, L., (2010), « La maladie d'Alzheimer au prisme des représentations sociales, des politiques publiques et des logiques professionnelles », dans Carbonnelle, S., (coord.), *Penser les vieillesse*, Seli Arslan, Paris, pp.73-90.
- Platel, H., (2013), « La musique va à l'hippocampe », Film extrait de la série *Les allegros d'Alzheimer*, une coproduction ABB Reportages / Inserm 2013, réalisée en partenariat avec l'association Pour Que l'Esprit Vive, la Sacem, la CNSA et l'association Ose.
- Pozzo, T., (2013), « Le son est un mouvement », Film extrait de la série *Les allegros d'Alzheimer*, une coproduction ABB Reportages / Inserm 2013, réalisée en partenariat avec l'association Pour Que l'Esprit Vive, la Sacem, la CNSA et l'association Ose.

Pour citer cette analyse

Eraly, H. (2015). La musique adoucit-elle les maux ? L'usage de la musicothérapie pour soigner la maladie d'Alzheimer. *Analyses Énéo*, 2015/07.

Avertissement : Les analyses Énéo ont pour objectif d'enrichir une réflexion et/ou un débat à propos d'un thème donné. Elles ne proposent pas de positions avalisées par l'asbl et n'engagent que leur(s) auteur(e)(s).

Énéo, mouvement social des aînés asbl

Chaussée de Haecht 579 BP 40 – 1031 Schaerbeek - Belgique
e-mail : info@eneo.be – tél. : 00 32 2 246 46 73

En partenariat avec



Avec le soutien de



Avec l'appui de

