

Comment la musique peut-elle adoucir les mœurs et les douleurs ?

La musicothérapie, comment ça marche et quels en sont les résultats ?



« L'espèce humaine est musicale. La musique nous fait vivre des expériences diverses : elle nous apaise, nous stimule, nous reconforte, nous rend mystiques et, souvent, nous hante. »

Olivier Sacks

« La musique chasse la haine chez ceux qui sont sans amour. Elle donne la paix à ceux qui sont sans repos, elle console ceux qui pleurent. »

Pablo Casals

« La musique exprime ce qui ne peut être dit et sur quoi il est impossible de rester silencieux... »

Victor Hugo

« Une bonne chose sur la musique, c'est que quand elle vous frappe vous ne sentez aucune douleur. »

Bob Marley

« La musique donne une âme à l'univers, des ailes à notre pensée, un essor à l'imagination et de la vie à tout. »

Platon

La musique, c'est...

- Un art
- Un moyen de communication et de création
- Un langage
- Un fait de société
- Une forme d'expression
- Elle possède une esthétique, une histoire et une symbolique propre
- Elle a une valeur sociale, affective et émotionnelle

La Thérapie

- La musicothérapie utilise le processus de création musicale, l'improvisation et l'écoute dans un but thérapeutique et pour répondre aux besoins cliniques du patient - qu'ils soient psychologiques, physiques, émotionnels, cognitifs ou sociaux.
- La musicothérapie permet d'exprimer les choses d'une autre façon que la parole. A travers la musique, nous pouvons donner une autre forme à ce monde intérieur, « faire résonner » des sentiments, des émotions, exprimer ce qui ne se dit pas.

Adoucir les mœurs...

- La musique est fréquemment utilisée comme thérapie palliative.
- L'objectif principal de la musicothérapie dans ce cadre est d'améliorer la qualité de vie des personnes en soulageant les symptômes physiques et psychologiques.
- Elle facilite la communication et atténue les préoccupations spirituelles ou existentielles.

Comment ...



L'écoute



La relaxation



Les instruments



La composition



Quels résultats...

- Plusieurs études internationales ont évalué l'utilisation de la musicothérapie en soins palliatifs.
 - Relaxation
 - Soulagement de la douleur
 - Confort physique
 - Réduction de l'anxiété
 - Musique et spiritualité
 - Qualité de vie

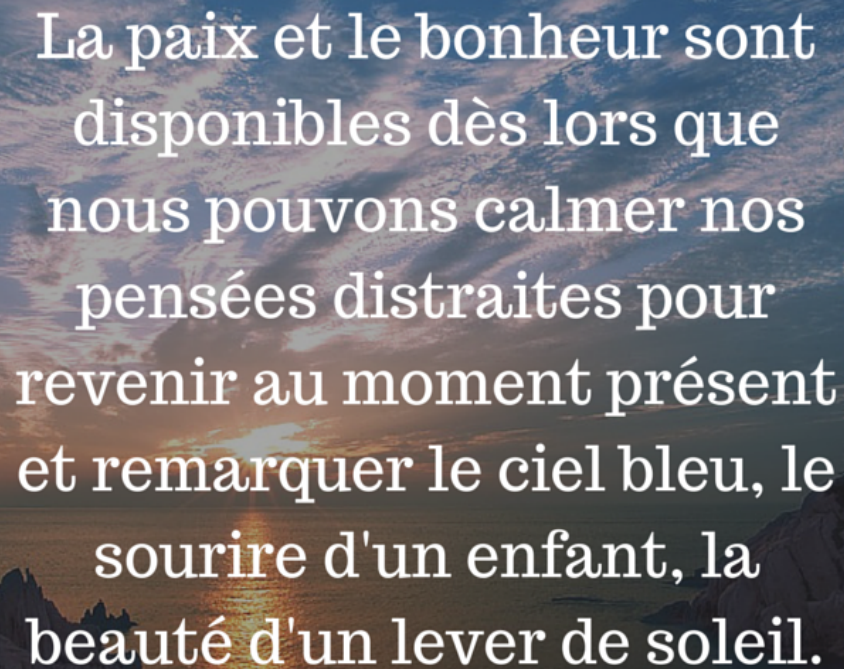
Discussion - Questions



Merci de votre attention !



Pour la route...



La paix et le bonheur sont disponibles dès lors que nous pouvons calmer nos pensées distraites pour revenir au moment présent et remarquer le ciel bleu, le sourire d'un enfant, la beauté d'un lever de soleil.

Thich Nhat Hanh