

Les bienfaits de la musique

Silvia Studer est musicothérapeute. Elle aide les personnes à exprimer ce qu'elles ressentent grâce aux instruments et aux sons et parvient même à donner la sensation d'être à la mer.

Une batterie se trouve là, indispensable, tout comme un piano, une guitare, un accordéon et différents instruments à vent. Au royaume de la musicothérapeute Silvia Studer, l'éventail d'instruments s'étend des cloches tubulaires, en passant par le didgeridoo et les barres sonores, jusqu'aux ocean drums, dont le son renvoie en pensée à la mer. La pièce dans laquelle elle travaille semble être une île, bien loin du quotidien de la clinique à Nottwil.

La musique est pour Silvia Studer un moyen de réveiller les émotions et de dénouer les blocages. Elle apporte un soutien dans la gestion de la douleur, aide à assimiler un traumatisme ou à améliorer son estime de soi. « Toute personne a une sorte de lien avec la musique », explique la jeune femme de 37 ans. « Avec la musique, on peut activer l'énergie d'autoguérison. »

Ouvrir de nouvelles perspectives

Silvia Studer essaie souvent de déterminer avec le patient ou la patiente le son de la douleur ressentie. Elle cherche ensuite l'instrument qui convient. « La souffrance ne peut pas disparaître par magie », déclare-

t-elle, « mais des changements dans la gestion de la douleur s'opèrent à l'aide de la musique. » Elle est parfois confrontée aussi à des personnes qui ne peuvent plus pratiquer leur sport suite à un accident. Pour beaucoup, la musique ouvre de nouvelles perspectives.

Silvia Studer n'enseigne pas. Elle ne fait pas lire des partitions ou apprendre à jouer d'un instrument, mais effectue une thérapie, dans laquelle l'écoute a également une place importante. Et il n'est pas rare qu'elle doive faire preuve de persuasion quant aux effets de la thérapie. Elle ressent une part de scepticisme chez certaines personnes, qui n'arrivent pas à s'imaginer concrètement ce qu'est la musicothérapie ou demandent directement ce qu'elles viennent faire là.

L'ancienne enseignante d'école primaire n'en perd pas pour autant son calme. La jeune femme, mère de deux enfants, s'est formée à la musicothérapie à la Haute école d'art de Zurich et trouve la plupart du temps le moyen d'entrer en contact avec les gens. Elle se souvient d'une patiente arrivée à la séance avec une position critique. Elle

souffrait d'une maladie du système nerveux et souhaitait de la musique d'orgue. Silvia Studer s'est alors installée au piano électronique et la patiente s'est mise à danser. À la fin de la séance, elle est partie dans un état d'esprit totalement différent.

Hurler, rire, faire du bruit

Avec un patient, elle a étudié le contenu d'un chant qu'il aimait bien. Ensemble, ils ont adapté le texte à sa propre histoire. Silvia Studer souhaite aider les gens à accueillir leurs émotions et à les exprimer. Les personnes qui viennent en thérapie peuvent montrer comment elles se sentent à l'instant présent. On peut hurler et rire, faire du bruit et chanter ou simplement se détendre sur une table de soins sonore vibrante.

La musicothérapie est reliée au service psychologique. Silvia Studer résume sa tâche comme étant une « psychothérapie à l'aide de la musique, dans laquelle le vécu est au premier plan ». Car la musique fait tout simplement du bien.

(pmb / we) ■



paraplegie.ch/
musicotherapie

