



L'ÉCOUTE EN MUSICOTHÉRAPIE

Lara Wakim

Musicothérapeute, Psychopédagogue

Article disponible en ligne :

<https://www.associationepsylon.com/articles>

Pour citer cet article :

Lara Wakim (2018), *L'écoute en musicothérapie* from www.associationepsylon.com/articles

L'ÉCOUTE EN MUSICOTHÉRAPIE

Lara Wakim

Musicothérapeute, Psychopédagogue

Selon le Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales, *écouter c'est tendre l'oreille vers ce qu'on peut entendre et y prêter attention. La vocation de l'acte d'écouter est d'engager l'individu dans des actions, des comportements, des transmissions voire une communication.*

Qu'il s'agisse d'un son, d'un mot, d'une expression ou d'une musique, la nature de l'écoute se fonde sur trois éléments essentiels qui sont le silence, la disponibilité et l'attention.

Ecouter c'est tendre l'oreille vers un élément audible ou vers une personne. Etre à l'écoute c'est savoir se mettre en silence, se rendre disponible, attentif et en éveil. C'est également sortir de soi pour aller à la rencontre de celui qui dit, prononce ou agit. Ecouter c'est savoir accueillir ce que nous entendons, l'intégrer, le laisser résonner en nous et l'interpréter. Dans l'écoute, l'individu est alors en permanence entre le subjectif et l'objectif, l'intérieur et l'extérieur, lui et l'autre.

Pierre SCHAEFFER, ingénieur, chercheur et compositeur, distingue trois niveaux d'écoute : « *L'écoute naturelle* » qui permet à l'individu d'identifier un bruit ou un son en reconnaissant son origine. « *L'écoute culturelle* » dans laquelle interviennent des mécanismes psychiques complexes, des sentiments, des souvenirs et des images. Et « l'écoute musicale » qui selon l'auteur, est propre au mélomane averti et au musicien professionnel.

Nous remarquons d'une manière générale et naturelle, qu'en évoquant le domaine de la musique nous représentons ses deux volets, l'actif : « écrire, lire ou jouer de la musique », et le réceptif : « écouter de la musique ». Nous associons la première expression à un savoir-faire qui est généralement destiné aux apprentis, aux musiciens amateurs ou professionnels. Alors que l'écoute musicale semble se mettre au service de tout le monde et répondre à tous les âges et tous les niveaux socio-culturels.

Jaqueline VERDEAU PAILLES, neuropsychiatre et musicothérapeute, considère que tout être humain dont le système nerveux central est intact, a la possibilité de recevoir le message sonore et d'entendre une phrase musicale. Mais elle met en évidence la place du singulier dans la réceptivité musicale, en appuyant sur la musique comme étant le langage des affects. Pour l'auteur, les sons et les vibrations transmises par l'oreille au cortex se transforment en émotions. L'audition musicale devient alors une *pensée*, une *vision*, une *expression corporelle* et une *cénesthésie*.

Dans ses recherches sur le fonctionnement du cerveau, Daniel LEVITIN, neuroscientifique, chercheur et professeur universitaire, précise qu'à la première écoute d'un morceau, nous percevons la musique dans sa globalité et nous retenons certaines phrases rythmiques ou mélodiques qui nous permettent son identification. Nous percevons également le contexte dans lequel nous écoutons cette musique. Si le contexte est particulier, nous pourrions le garder en mémoire et facilement y accéder ultérieurement. L'accès au souvenir sera plus difficile si l'écoute est associée à plusieurs contextes. D'où l'association d'une ou de plusieurs chansons à certaines périodes de la vie. Une seule musique peut débloquent un groupe de souvenirs à la fois et nous renvoyer à plusieurs contextes d'écoute sans oublier l'état émotionnel qui y dépend. Selon lui : « *le modèle de mémoire à traces multiples veut que chaque expérience soit*

potentiellement gravée dans la mémoire. (...). Les souvenirs sont encodés dans des groupes de neurones qui, dans certaines configurations, projettent tel ou tel souvenir sur l'écran de notre esprit. ».

Dans ses travaux sur la réceptivité musicale au collège, le musicologue et maître de conférences, Pascal TERRIEN, évoque l'importance de la place du silence dans l'écoute. Il considère qu'il n'y a pas d'écoute sans silence et il n'y a pas non plus de silence sans écoute. Pour lui, « *l'écoute est une pratique sociale et culturelle qui nécessite l'instauration d'une relation fondée sur le respect de la parole d'autrui au sein du groupe* », elle est alors un « *acte social qui nécessite l'attention et le silence* ».

TERRIEN décrit plusieurs étapes d'écoute que nous observons également dans une séance de musicothérapie réceptive. Il précise que l'écoute est « *d'abord extérieure (exogène), tournée vers l'œuvre (...) puis intérieure (endogène), vers les éprouvés que suscite la musique. Puis en second lieu, elle s'oriente à nouveau vers la musique pour essayer d'élucider, de cerner les éléments musicaux qui stimulent les émotions.* » L'écoute devient alors « *active* » et résulte de « *deux dualismes liés à l'activité de perception : le dualisme Abstrait/Concret et le dualisme Objectif/Subjectif.* »

Après avoir observé ce qui résonne en nous et chez les autres à l'écoute d'une musique, s'invite le temps du partage. Un temps important dans le travail personnel et collectif puisque chaque personne du groupe évoque ses propres ressentis face à la perception de l'œuvre et échange avec les autres ses idées et ses interrogations. Pascal Terrien considère que cette écoute individuelle et subjective se modifie à la perception du retour de l'autre. « *(...) l'écoute prend d'autres chemins allant de ce que l'auditeur pense et manifeste verbalement à ce que les autres pensent et disent. La perception première de son éprouvé se modifie en fonction de la confrontation à celui des autres.* ». L'écoute passe alors d'un acte culturel à un acte social puisqu'elle permet de partager avec l'autre un moment, une information et une émotion.

De la perception du son à l'élaboration intellectuelle en passant par le vécu émotionnel, l'écoute peut être alors définie comme étant un processus actif présentant plusieurs étapes : se mettre en silence, se rendre disponible, savoir apporter de l'attention, recevoir et intégrer ce qui est énoncé, rendre ce dernier intelligible, et en faire un retour. L'écoute devient alors l'outil majeur de la communication et participe activement à la création de liens.

En musicothérapie, l'écoute musicale permet ce retour à soi. C'est en stimulant les émotions et en facilitant l'émergence des souvenirs qu'elle offre au(x) patient(s) la possibilité de se dire en profondeur. Elle investit l'imaginaire et le symbolique et facilite l'accès à l'inconscient. Il faut tout de même préciser que seule, l'écoute musicale ne peut être thérapeutique. Elle le sera que dans une relation thérapeutique bienveillante qui vient étayer les éventuelles prises de conscience et le processus de changement.

Bibliographie :

LEVITIN, Daniel, 2013, *De la note au cerveau, l'influence de la musique sur le comportement*, éd. Héloïse D'Ormesson, 362p. (p.209)

SCHAEFFER, Pierre, 2002, *Traité des objets musicaux, essai interdisciplinaire*, éd. Seuil, coll. Pierre vives, 700p.

TERRIEN, Pascal, 2006, *L'écoute musicale au collège : fondements anthropologiques et psychologiques*, éd. L'Harmattan, 189p. (p.24-25)

VERDEAU-PAILLES, Jacqueline, 2004, *Le bilan psycho-musical et la personnalité*, éd. Fuzeau.