

# Entrer dans le monde du grand âge

Introduire la musicothérapie dans les accueils de jour et dans les Ehpad, réunissant les personnes du grand âge et les dites Alzheimer, a été mon engagement depuis une vingtaine d'années.

Isabelle Ducloy  
Musicothérapeute

**A** PRÈS une formation universitaire à Montpellier, je suis partie à la conquête d'un monde inconnu pour moi, munie de tambourins, de claves et de couronnes de grelots avec une motivation à toute épreuve. Très vite, les bonnes surprises m'ont accompagnée : les personnes âgées, déficientes cognitivement ou pas, sont attirées naturellement par la musique et particulièrement la chanson.

Si, au début, j'avais mon registre personnel, il a vite changé car j'ai dû adapter mon répertoire ; j'ai ainsi découvert le monde de la chanson et du bal musette. Je me suis laissée emmener dans les airs qui ont bercé nos anciens. Eux-mêmes m'ont initiée à *Le petit vin blanc*, *Le Mauvais Garçon* et tant d'autres dont l'inoubliable *Tout ça ne vaut pas l'amour*, entonné par une religieuse, à mes débuts, qui m'a laissé entrevoir les grandes découvertes qui m'attendaient !

Ces rencontres m'ont permis d'instituer des venues hebdomadaires pour former des petits groupes, à la mesure des capacités des personnes à rassembler. Le nombre de participants dans le groupe est variable : de trois à huit personnes.

Mon objectif de travail est de valoriser la personne par la médiation du groupe et aussi de trouver l'intérêt d'être avec l'autre. Pour cela, la musique offre mille et une façons de réunir les voix et les rythmes. La chanson a été la clé pour entrer en communication avec des personnes, enfermées dans les méandres d'une pensée, déroutées par l'anxiété et la désorientation, résignées à devenir le moins gênantes possible pour les autres. La chanson touche à une mémoire vivante, à celle des mélodies et des mots qui reviennent comme un étonnement, pour certains, de retrouver le mot, la phrase, le refrain et même, quelquefois le premier, le deuxième, le troisième couplet. Non seulement les mots sont retrouvés, mais ils prennent sens. La qualité d'attention permet de chanter tout en mesurant la portée des mots et des phrases. Et je découvre le degré d'écoute de nos « âgés » avec une capacité d'ouverture et de respect ; sans doute, une éducation de l'écoute plus développée, alors ? De *La Marseillaise* à *La java bleue*, il est devenu possible de parler, de réagir et de se remémorer.

Chacun, autour de la table, resitue une histoire, une réaction, une identité. Quand les difficultés cognitives sont importantes, un rythme est à trouver dans le ralentissement pour permettre la réceptivité. Pour ceux qui ont encore accès à la parole, le récit prend forme. Un récit en fait rebondir d'autres, même si les mots réapparaissent un par un. Comme si dérouler une chanson permettait à la parole de retrouver une fluidité. Les temps de parole se répartissent et s'échangent, même s'il est nécessaire de modérer, appuyer ou encourager.

À partir de ce regain de vitalité, une dynamique se crée, les voix (voies) se sont ouvertes. Les jeux sont introduits pour développer une nouvelle assurance : jouer avec la hauteur des sons jusqu'à porter sa voix, des graves jusqu'aux aigus, accorder sa voix avec une autre pour chercher l'unisson ou la consonance, et même tenter la mise en canon en menant sa propre voix parmi les autres. Partant de l'inoubliable *Frère Jacques*, nous avons pu explorer d'autres textes. Dans cette dynamique, je n'ai pas souvent rencontré de voix dominante qui empêcherait les autres de trouver une place, comme si la domination n'était plus dans l'ordre des choses. L'écoute de sa propre voix est, en premier, nécessaire et vitale. Entendre la voix de l'autre demande une attention et un petit travail que nous avons pu mener par le jeu. L'accordage, quelques fois trouvé, a pu générer le plaisir d'une découverte : les voix sont réunies et donnent accès à une harmonie. Dans les meilleurs moments, des applaudissements ont surgi spontanément.

## Le rythme est lié à la vitalité

La dynamique d'un groupe réveille une énergie et si la voix n'est pas accessible, le jeu de rythmes peut suppléer une participation silencieuse. Munies de petits instruments (claves, tambourin...), les personnes les plus effacées trouvent « voix au chapitre » ! À partir de petits jeux incitateurs, la musicalité de certains s'exprime et l'on retrouve les différences de tonicité, les accordages, ainsi que les mouvements subversifs ! La séance se termine le plus souvent sur une écoute de musique choisie, avec des petits instruments

qui permettent à chacun de participer à sa mesure. Créer un moment de plaisir de groupe, ritualisé dans la semaine, a ouvert diverses formes d'expressions. Il y eut les plus spectaculaires où une personne est emportée dans une improvisation personnelle, allant d'un mouvement dansé à une création rythmique ou mélodique. Ce furent des moments rares et mémorables. Il y eut des moments accordés où chacun a pu produire une mélodie ou un rythme.

Il y eut des dialogues musicaux, où les sons se cherchent et se répondent, d'une clave à un tambourin ou d'un ton de voix à l'autre.

Il y eut aussi de belles cacophonies qui ont permis d'apprécier d'autant mieux les moments harmonisés !

Les difficultés cognitives et les déficiences auditives ou visuelles ne facilitent pas le dialogue. Le langage musical et le jeu deviennent des atouts pour dynamiser une vitalité, oublier les difficultés et offrir un autre chemin de rencontre. Comme si un flux dynamique permettait le lien avec l'autre, dans le cadre du groupe. Ces terrains d'expérience permettent de créer et d'alimenter une relation ; c'est dans les moments, avant et après les séances, que les langues se délient le mieux, quand elles le peuvent. Ces séries de confidences, que j'ai pu recevoir, ont permis les ajustements nécessaires pour le déroulement d'une séance, toujours à repenser et à improviser. Les personnes dites Alzheimer ont été mes meilleurs enseignants !

L'expression devant le groupe n'est pas facile, surtout si, dans le groupe, il y a une personne avec des troubles du comportement qui ne manquent pas d'apparaître : incohérence d'un propos ou d'une conduite, tremblements d'une main, agitation... Les participants réagissent à la souffrance perçue : compassion, incompréhension, angoisse et aussi des mouvements de rejets. « Il faut faire avec », c'est bien l'attitude de la majorité avec un groupe qui doit rester sécurisé et cadré. L'équilibre d'un groupe est le plus souvent à l'image des personnes : fragile. Pour respecter cette fragilité, il est préférable d'avoir une connaissance de la personne et de sa sensibilité. Une participation dans un groupe est un réel travail ; tenter de vivre un moment agréable, mais accepter aussi le groupe avec ses agréments et ses désagréments.

Apprendre à ajuster une attitude pour favoriser un partage quand celui-ci prend une forme autre. L'observation est souvent accrue autour de la table et les détails n'échappent pas à la plupart. L'essentiel de la dynamique se trouve dans les échanges de regards et de gestes. Les indices deviennent subjectifs et les échanges implicites. Leur interprétation reste à la discrétion du thérapeute. La chanson est le meilleur modérateur quand les « cassures » apparaissent. Les séances sont entrecoupées de moments chantés, joués ou parlés. Le seuil d'excitation est ainsi recherché ni trop, ni pas assez, en convoquant l'attention, la moti-

vation et l'action tout en respectant la capacité de chacun. Les réponses, les plus intenses, sont dans la survenue d'un mot, d'une phrase, d'un sourire, d'un clin d'œil, d'un soupir ou d'un silence partagé. Ils représentent les vrais indices de l'état de bien ou mal être. La survenue de ces indices est la signature la plus juste de la personne. Elle donne accès à une intériorité présente où apparaît la grandeur dans le dénuement. L'infini détail devient un événement. Ce sont les moments les plus émouvants et les plus unifiants.

Pour illustrer ces moments de rencontres, la musique ne laissant pas de trace, contrairement au dessin, et n'ayant pas réalisé d'enregistrements, j'ai pu réunir dans un recueil, des phrases attrapées dans l'instant : « Un peu, j'accompagne, beaucoup j'hésite ; il y a des choses lentes à développer, à faire naître. »

« Le cerveau qui ressent ; c'est le cœur qui domine. »  
« Il ne faut pas croire à partir de ce que tu sais ; il faut ouvrir. »

« Ça développe la perception ; il faut se décarcasser, autrement on reste coincés dedans. »

« Se sentir comme un enfant à qui on dit quelque chose ; il écoute bien, il le met là (dans la tête) et il le garde. »

« Le cœur ne se casse pas la tête ; il ne se trompe pas. Il abrège. »

Les mots sont simples, spontanés.

Ils reflètent une intériorité vivante et juste, à l'image d'un tout jeune enfant qui perçoit.

« Retomber en enfance » disent-ils, quelquefois. À cela, les mots de Christiane Singer<sup>1</sup> font contrepoint : « remonter en enfance » et retrouver la joie d'oser découvrir, jouer et ressentir.

Une enfance vécue, un âge adulte traversé et une vieillesse atteinte, le parcours est accompli : les jugements de valeurs s'estompent, en même temps que les démonstrations extérieures. Une force intérieure transformerait la perception en une expression juste et authentique : les éclairs de lucidité.

Les personnes en difficulté cognitive, souvent dites Alzheimer, m'ont ouverte à ce qui alimente l'enrichissement d'une vie ; de nouvelles perceptions et la découverte d'un nouveau champ de réalités, développant une autre capacité de recevoir, de ressentir et de penser, d'où une transformation de l'observation et de l'écoute qui ouvrent d'autres horizons, particulièrement celui de l'art dans toutes ses formes.

*Dès que les sens sont suffisamment aiguisés, ils trouvent partout ce qu'il faut pour découper les minces lamelles, destinées au microscope du bonheur,*  
J. Giono. 

1 Christiane Singer, *Les Âges de la vie*, Éd. Albin Michel, Espaces libres, Paris 1990.