

ÉTABLISSEMENT DE SUITE
P S Y C H I A T R I Q U E

RELAXAZUR

3, avenue Auguste-Favier
B.P. 49 - 13714 CASSIS Cedex
Tél. 04 42 01 72 94 - 04 42 01 84 41
Télécopie 04 42 01 28 47

FINESS 13 0 78175 0

Mme TOURON
CLINIQUE RELAXAZUR
3, Avenue Auguste Favier
BP 49
13714 CASSIS Cedex

Ce 15 juin 2004

Au Dr Alain Amouyal
Chirurgien - dentiste
234, Chemin du Genêt
34200 SETE

Cher Monsieur,

Veuillez m'excuser de ce retard, mais il m'a été très difficile d'écrire cette lettre, de faire une généralité de mes observations individuelles.

Je suis donc infirmière D. E. à RELAXAZUR, clinique de « suite de soins psychiatrique » accueillant trente sept patientes. La pathologie dominante de cet établissement concerne les états dépressifs sur fond névrotique. Nous utilisons la relaxation et la musicothérapie pour permettre aux patientes l'accès à leur corps et aux souvenirs d'enfance enfouis, souvent traumatiques et donc, cause première de leur dépression.

Depuis début Juillet 2002, j'ai pris en charge ces séances de musicothérapie, à raison de trois séances par semaine de douze patientes maximum; les séances étant libres d'accès.

Chaque séance se déroule en deux temps: trente minutes d'écoute du C.D. (choisi uniquement parmi la collection « Impulsion Dynamique Evolutive » et « Catharsis »), puis trente minutes à une heure (selon le nombre de participantes) de verbalisation individuelle du ressenti.

Les nouvelles patientes sont souvent étonnées; elles s'attendent à une musique relaxante et s'aperçoivent qu'elle est surtout émouvante, car elle entre en résonance avec la problématique de chacune.

Cette musique suscite des images mêlées à des émotions. Elle permet de mettre des mots sur sa souffrance mentale. Par exemple, lors de l'écoute d'un CD où sonne le glas, la plupart des participantes y associent des images d'obsèques de proches, avec un ressenti allant du désespoir, du chagrin, de la tristesse infinie, à l'acceptation, la paix intérieure. Ainsi, on peut réaliser le chemin parcouru dans le travail psycho-thérapeutique de deuil.

La musique, par ses sons graves, entre profondément en nous et libère des souvenirs oubliés. Quand ces souvenirs sont douloureux, j'invite les patientes à les aborder avec la psychologue de l'établissement.

Il arrive qu'à travers cette écoute, les patientes fassent des corrélations entre la musique et ce qu'elles vivent. En exemple, lorsqu'il y a répétitions de la même mélodie, certaines personnes ressentent un mal être, de l'énerverment, une sensation de routine désagréable, ou une répétition d'événements négatifs dans leur vie; d'autres s'en trouvent rassurées, sécurisées; la répétition entraînant une impression de familiarité, de connu.

Ce simple exemple permet de mettre à jour notre propre fonctionnement.

Sur cette musique, beaucoup visualisent une métaphore d'une partie de leur vécu, voire d'un survol de leur vie. Elles se remémorent les principaux événements de leur vie les ayant conduit à la dépression.

En général, les premières séances sont très angoissantes, car elles font ressortir leur angoisse interne, ou des souvenirs difficiles à vivre. Il n'est pas rare qu'elles s'endorment, afin de fuir ces informations douloureuses (mise en place de défenses). Puis, se sentant dans un milieu sécurisé, elles abandonnent progressivement leurs défenses et font sortir leurs émotions. Pouvoir exprimer ces émotions refoulées est déjà libérateur en soi.

Beaucoup de patientes sont dans le contrôle permanent de leur corps et il est difficile pour elles d'être dans le lâcher prise. Cette musique les emporte, leur permettant une détente, une relaxation, un accès à leurs désirs profonds, à leur inconscient. Certaines accèdent à des souvenirs effroyables: maltraitance, viol, inceste, ... qu'elles avaient refoulé et dont elles n'avaient plus le souvenir.

En général, le contenu des visualisations indique la problématique du sujet, c'est-à-dire la priorité à travailler à ce moment là.

J'ai souvenir d'une patiente dépressive depuis le départ de son mari. Elle comprenait intellectuellement qu'il ne l'aimait plus, qu'il souhaitait refaire sa vie avec une autre femme. Mais affectivement, c'était inacceptable, intolérable. Avec l'aide du psychiatre, qui lui avait posé la question cruciale: « Pourquoi avoir choisi cet homme là ? », et des liens apparus en musicothérapie entre la ressemblance physique de son mari et de son frère (décédé en bas âge et dont elle n'avait jamais pu faire le deuil), elle a compris; en se séparant de son mari, elle perdait une seconde fois son frère. Un travail sur le deuil de son jeune frère lui a permis d'accepter le divorce et de repartir dans la vie avec enthousiasme.

Comme vous le voyez, la musicothérapie permet un vrai travail psychothérapeutique. J'espère vous avoir aidé avec ces quelques observations; bien que la musicothérapie aille bien au-delà de ces dernières. Je suis à votre disposition pour de plus amples renseignements.

Veillez agréer, Monsieur, mes sincères salutations.

Mme Touron,
Clinique Relaxazur