



La création
d'expériences
efficaces d'écoute
de musique

**Appareils
d'écoute**

LA MUSIQUE : UNE EXPÉRIENCE INTERACTIVE

Ce dépliant est conçu pour le personnel soignant ainsi que pour toutes les personnes intéressées à en savoir plus au sujet de l'élaboration d'expériences d'écoute partagée réussies. Vous trouverez de l'information sur comment et quand utiliser une liste d'écoute personnalisée, comment créer des listes d'écoutes appropriées et aussi comment réagir aux émotions profondes qui peuvent découler de l'écoute de musique.

Dans presque chaque culture, la musique est censée être une activité sociale et interactive. Nous pouvons à présent écouter de la musique de façon indépendante, mais les générations plus âgées n'ont pas grandi avec une musique en format numérique qui peut être écoutée n'importe quand. La musique était (et est encore) principalement appréciée de façon interactive. Par exemple, à des réunions de famille quand tous sont autour du piano, à des concerts, dans des salles de danse ainsi que lors de mariages ou toute autre célébration, ou encore sur un tourne-disque (enceinte de musique numérique!).

Quand et comment utiliser une liste d'écoute personnalisée

Quel est le bon moment pour l'écoute de musique avec une liste personnalisée?

En général, il y a plusieurs moments et raisons pour lesquels vous pouvez offrir des occasions d'écoute de musique. Par exemple : quand vous avez des moments en privé avec une personne ou avant des moments de transitions (pour aider à la motivation, avant d'aller manger ou pour offrir de la détente avant une sieste). Par contre, la musique n'est pas appropriée à tous moments. Par exemple, il est difficile de se concentrer sur une autre activité (par ex. : l'activité de cuisine) en écoutant de la musique avec un casque audio. De plus, il peut s'avérer difficile pour la personne de se sentir connectée au groupe quand elle porte le casque audio. Le but recherché dans l'utilisation de la musique avec les aînés, et plus spécialement avec ceux atteints de démence, est de les aider à se connecter avec des souvenirs, des émotions ainsi qu'avec les gens et le monde qui les entourent. Les sections suivantes offrent quelques conseils sur comment accomplir cette activité de façon efficace.

Comment utiliser une liste d'écoute de façon la plus efficace possible?

1. Quand il y a un moment propice, trouvez un endroit approprié où écouter de la musique. Si aucun espace privé ou tranquille n'est disponible alors, demandez aux personnes autour si elles sont réceptives à entendre de la musique.
2. Faites jouer la musique au moyen d'un appareil d'écoute personnel qui possède des haut-parleurs (ex. : lecteur CD ou enceintes iPod). Les casques audio devraient être utilisés avec

discernement. Ils peuvent bloquer les bruits de l'environnement et empêcher que d'autres entendent la musique, mais le casque audio créé aussi une barrière. Lorsque vous écoutez de la musique ensemble et que vous pouvez parler à l'autre personne, il est beaucoup plus facile de partager dans le moment et de savoir à quel genre de musique la personne réagit ou ne réagit pas.

3. Quand vous commencez à faire jouer la musique, parlez à la personne et dites-lui ce qui arrive. Par exemple : « Ok Rebecca, nous allons écouter de la musique ensemble. Au début, ça sonne un peu comme Benny Goodman ».
4. Écoutez tranquillement la musique ensemble en questionnant parfois la personne pour voir si elle est engagée dans la musique. Par exemple : « Rebecca, n'est-ce pas qu'elle est belle cette voix? », « Entendez-vous les trompettes? » « Aimez-vous cette chanson? ». Des questions simples vous aideront à décider si la personne est engagée dans la musique, si une nouvelle chanson est nécessaire ou si, peut-être, c'est assez de musique pour l'instant.
5. Quand vous observez une réaction, reconnaissez-la pendant que la musique joue. Par exemple : « Vous semblez heureuse, est-ce que cette chanson vous rappelle un bon souvenir? » ou « Vous semblez triste. La musique peut nous faire ressentir beaucoup d'émotions; voulez-vous continuer l'écoute? ».
6. Servez-vous de votre jugement pour décider de la longueur de l'écoute musicale. Trop de musique mènera à l'agitation, la somnolence ou l'ennui. Arrêtez la musique pendant que la personne est encore attentive. De cette façon, elle quitte l'expérience en se sentant connectée et active.



Créer des listes d'écoute efficaces

Considérez les choix musicaux

Prenez le temps de choisir une liste d'écoute qui est significative et appropriée aux besoins et aux préférences de la personne pour laquelle vous la préparez.

Si vous connaissez extrêmement bien la personne (ex. : votre conjoint ou votre père), vous pouvez être confiant et faire des suppositions sur la musique qu'il aimera et à laquelle il s'identifiera. Même dans ce cas, prenez le temps de soigneusement considérer les choix. Vous pouvez aussi utiliser l'information ci-dessous pour vous aider à peaufiner votre liste.

Si vous n'êtes pas proche de la personne et que vous ne savez pas exactement ce que sont ses préférences, essayez de ne pas faire de suppositions. Par exemple, les personnes qui ont grandi dans les années soixante n'aiment pas nécessairement les Beatles, et les personnes de tradition juive ne s'identifient pas toutes à la musique traditionnelle hébraïque. Les suppositions musicales qui se basent sur l'âge, la culture ou le contexte ne sont pas toujours efficaces. Voici quelques conseils utiles :

Parlez à la personne

Si une personne est dans les premiers stades de la démence, des questions spécifiques telles que : « Quelles sont vos chansons favorites? » ou « Quelle est votre type de musique préféré? » peuvent s'avérer trop difficile à gérer. Même pour quelqu'un qui n'est pas atteint de démence, ces informations peuvent être difficiles à traiter dans l'immédiat. Cependant, quand nous entendons une certaine chanson ou chanteur, nous savons tout de suite ce que nous ressentons.

Suggestions proposées :

Mettez de la musique (de la musique qui, selon vous, est aimée de la personne, de la musique à laquelle celle-ci peut s'identifier) et posez des questions...

La musique : une façon de se connecter

Vous désirez peut-être essayer des façons plus actives de vous engager avec la personne pendant qu'elle écoute la musique comme : chanter ensemble (laissez-lui vous montrer la chanson), bouger ou danser sur la musique quand vous êtes assis ensemble ou encore, taper des mains. Faites de cette expérience une expérience de partage musical.

Plusieurs personnes n'ont plus la capacité de prendre des décisions de façon indépendante à cause d'une dégénérescence des facultés cognitives. Dans ce cas, l'individu qui offre l'expérience d'écoute musicale doit prendre des décisions éclairées sur la sorte de musique proposée pour l'écoute (consultez les informations supplémentaires dans la section *Créer des listes d'écoute efficaces*), à quel moment il proposera l'écoute musicale et la façon dont celle-ci sera offerte.

Casques audio

Si vous choisissez des casques audio, voici quelques recommandations du département d'audiologie de Baycrest :

1. À propos des casques audio Les petits écouteurs de type oreillettes ne sont pas recommandés. Utilisez plutôt des écouteurs qui se mettent sur l'oreille ou des « clips ». Les prothèses auditives qui se mettent derrière l'oreille devraient être enlevées avant l'utilisation d'écouteurs. Les prothèses interauriculaires ne devraient pas produire de *feedback* et peuvent être gardées.

2. À propos du volume La notion de volume fort ou faible est différente pour chaque personne. Si une personne n'est pas en mesure de vous dire quand la musique est trop forte ou trop faible, recherchez des signes sur son visage. Augmentez le volume jusqu'à l'observation d'une réaction. Si le volume est trop fort, la personne réagira certainement. (ex. : en enlevant les écouteurs, en grimaçant, et, etc.) Le créneau de la zone de confort pour les individus atteints de déficiences auditives est mince, alors, soyez patient et prenez le temps de trouver un niveau sonore qui fonctionne.

3. Veuillez prendre note que les casques audio, peu importe la sorte, ne peuvent être utilisés sans supervision Il est important que les personnes atteintes de démence soient supervisées lorsqu'elles utilisent un appareil d'écoute personnel. Il n'est pas recommandé que les personnes soient laissées seules pendant qu'elles écoutent de la musique, spécialement quand elles écoutent au moyen d'un casque audio. Les personnes qui sont incapables de fermer l'appareil d'écoute quand elles ne désirent plus écouter la musique peuvent devenir anxieuses ou agitées. Même la musique préférée peut parfois susciter des réponses émotives difficiles (ex. : tristesse) et les soignants doivent être vigilants. Si la musique est « surutilisée », les personnes peuvent développer une immunité à ses effets positifs.

Ajouter de la musique au mélange

De plus en plus de recherches reconnaissent et soutiennent l'utilisation de la musique auprès de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et récemment, l'attention médiatique accorde plus d'attention sur les bienfaits de la musique.

Ceci soulève un certain enthousiasme et un désir auprès des soignants qui désirent inclure la musique dans leurs services de soins de santé. De plus, cela souligne l'importance de créer des listes de jeu personnalisées responsables et efficaces. L'information suivante vous aidera à créer des listes de jeu saines et efficaces.

En questionnant et en discutant de la musique, les chansons qui jouent en arrière-plan attirent souvent l'attention de la personne. Si vous observez que celle-ci fredonne ou qu'elle regarde dans la direction de la source musicale, demandez-lui : « Connaissez-vous cette chanson? » ou « Aimez-vous cette chanson? ». Prenez des notes. Soyez un détective musical!

Prenez le temps d'évaluer

Si la personne est à un stade plus avancé de démence et que les conversations ne sont pas utiles, votre évaluation peut prendre plus de temps et nécessiter plus de patience. Avec les personnes atteintes de démence à des stades avancés, faites plus de suppositions sur la



Souvenez-vous qu'il n'existe pas de « grandeur universelle ». La musique est subjective et elle peut s'avérer être une façon dynamique d'atteindre les personnes souffrant de démence. Considérez attentivement la musique que vous choisissez afin de maximiser le potentiel de connexions pouvant être créées entre la musique et la personne.

musique et posez moins de questions. Si elles ne peuvent engager une conversation de façon efficace, cela peut devenir très frustrant pour la personne. À la place, faites quelques suppositions éclairées. Considérez d'abord ce que vous savez de la personne. Par exemple, est-ce qu'elle jouait d'un instrument ou chantait dans une chorale? Si oui, quel type de musique? Aime-t-elle danser? Choisissez quelques chansons selon sur ce que vous connaissez d'elle, puis choisissez selon sa culture (traditionnelle et moderne) et selon la décennie à laquelle elle appartenait à l'âge de 20 ou 30 ans. Ces suppositions se basent sur un spectre élargi : choisissez plusieurs artistes

et différents styles de musique. Incluez la musique classique et d'autres styles (ex. : si elle dansait, essayez un tango ou une valse).

Quand quelques pièces sont sélectionnées, trouvez un endroit tranquille et commencez à faire jouer la musique. Évitez les casques audio pendant l'évaluation; vous avez aussi besoin d'entendre la musique. Si la pièce que vous faites jouer ne suscite aucune réaction tout de suite, soyez patient et laissez la musique continuer. S'il n'y a aucune reconnaissance ou réaction après un certain temps, alors allez vers la prochaine chanson. Lorsque vous observez une réaction, adressez-vous à la personne : tenez-lui la main si vous vous sentez confortable à le faire et bougez sur la musique. Recherchez des émotions qui se rattachent à la musique : joie, tristesse, agitation?

Ordre des chansons et longueur de la liste d'écoute

Il est aussi important de considérer l'ordre des pièces musicales et la longueur de la liste d'écoute. La création de plusieurs listes d'écoute s'avèrera plus pratique qu'une longue liste. Idéalement, des listes d'écoutes plus courtes sont favorisées et recommandées auprès de personnes atteintes de déficiences cognitives. La création de listes d'écoute pour des fins différentes peut aussi être une idée productive. Par exemple, une liste d'écoute pour le matin (ou pour un autre moment de la journée); une liste avec de la musique qui apaise; une liste avec de la musique plus énergique pour être plus alerte et actif; ou encore une liste d'écoute composée de musique connue rattachée à la famille qui pourrait être jouée avant la visite de la famille afin de préparer la personne à la visite de ses proches. Quelques fois, les chansons peuvent être mises dans un certain ordre de façon à aider à améliorer l'humeur ou augmenter l'état d'alerte ou le niveau d'énergie. Veuillez contacter un musicothérapeute pour plus d'informations sur ce sujet.

Comment réagir à une forte émotion

Soyez présent

Si une personne est laissée seule à écouter sa musique, il est alors impossible de savoir si elle réagit, ce qui rend difficile le soutien que vous voudriez apporter à la personne, le cas échéant. Si vous préparez une personne à porter un casque audio ou à écouter de la musique sans utiliser un casque, assurez-vous que la personne est assise à un endroit où vous pouvez aller la voir fréquemment.

Observez et écoutez

Si vous remarquez une réaction émotive, vérifiez si votre présence est nécessaire. La personne peut réellement avoir besoin de votre soutien ou elle peut très bien se débrouiller seule.

Vérifiez

Prenez le temps de poser des questions plutôt que d'affirmer tout de suite ce que vous percevez comme problème. Plutôt que de demander « Pourquoi êtes-vous triste? », essayez « Je vois que vous pleurez. Comment la musique vous fait-elle sentir? ». Les larmes ne sont pas toujours une indication de la tristesse. Il est aussi possible que l'émotion ne soit pas directement reliée à la musique. Par exemple, vous pouvez voir de la colère et présumer que la personne est fâchée, mais quand vous le lui demandez, la réponse peut être aussi inattendue que « mon fils ne m'a pas appelé aujourd'hui ».

Reconnaissez

Après avoir posé les questions pour identifier l'émotion et ce qui pourrait en être la cause, alors, il est temps de valider ce que la personne ressent. Il est très important de reconnaître ce qu'elle est en train de vivre dans l'expérience plutôt que d'éviter l'émotion. Voici un exemple : « C'est correct de vous sentir troublée. La musique nous fait souvent ressentir différentes choses. Est-ce que cette chanson vous rappelle des souvenirs? ». Plutôt que : « Mme Smith, ne vous sentez pas triste! Allez, nous allons faire jouer une chanson qui vous rendra votre bonne humeur! ».

La musique et l'émotion

Écouter de la musique peut nous faire vivre une vaste gamme d'émotions. Les études continuent de démontrer le pouvoir et l'impact de la musique. Il est quelques fois surprenant de voir comment une même chanson peut faire sourire et fredonner une personne tandis qu'à un autre moment, elle peut faire pleurer cette même personne de façon incontrôlable.

Lorsque des aînés sont engagés dans une écoute personnalisée sur un iPod ou autre appareil similaire, les soignants doivent être préparés à soutenir n'importe quelle émotion émergeant de leurs expériences d'écoute.

Soutien

Prenez le temps de soutenir la personne. Si vous êtes occupé, il est important de trouver quelqu'un qui a quelques minutes pour surveiller la personne en question. Courir mène souvent à éloigner la personne de la source de ses émotions. Prendre le temps de reconnaître et de brièvement explorer l'émotion est souvent tout ce qui est nécessaire pour que la personne se sente soutenue et entourée.

Transition

Après un certain temps passé à l'exploration des émotions et quand la personne se sent plus stable, il est temps de décider ce qui vient. Est-ce que la personne souhaite écouter plus de musique ou en a-t-elle assez pour le moment? Quel est l'endroit le plus approprié où la personne pourrait se trouver? Quelle serait la tâche journalière ou l'activité significative qui pourrait lui servir de transition?

Si vous avez des questions sur cet outil, veuillez contacter un membre du département de musicothérapie de Baycrest :

Amy Clements-Cortes, PhD, RP, MTA, MT-BC, FAMI
aclements@baycrest.org

Kiki Chang, MA, RP, MTA
kchang@baycrest.org

Chrissy Pearson, BMT, RP, MTA, FAMI
cpearson@baycrest.org

Lectures proposées pour continuer à élargir vos compétences

Cantello, M. (2004). *Communing with music*. Camarillo, CA: DeVorss & Company.

Clements-Cortes, A. & Bartel, L. (2015). Sound stimulation in patients with Alzheimer's disease. *Annals of Long Term Care: Clinical Care and Aging*, 23(5), 10-16. <http://www.annalsoflongtermcare.com/article/sound-stimulation-patients-alzheimer%E2%80%99s-disease>

Levitin, D. (2007). *This is your brain on music: The science of a human obsession*. New York, NY10-: Penguin.

Rio, R. (2009). *Connecting through music with people with dementia: A guide for caregivers*. London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

Pour citer ce document : Clements-Cortes, A., Pearson, C., & Chang, K. (2015). *Creating Effective Music Listening Opportunities*. Toronto, Ontario: Baycrest, www.baycrest.org/care/culture-arts-innovation/therapeutic-arts/music-therapy/creating-effective-music-listening-opportunities

© Baycrest Centre for Geriatric Care. Tous droits réservés. La reproduction de toute partie de ce matériel, sans le consentement du Baycrest Centre for Geriatric Care, est défendue.



Baycrest

Culture, Arts & Innovation