

Fabrice Facciponte

06 73 52 64 67

www.musicafacci.fr

Le présent document cherchera à montrer le bien-fondé de séances régulières de chant dans les **plates-formes de répit** à destination des **Aidants Proches** afin d'apporter une pierre à la lutte contre la dépression, la solitude et l'isolement et participer à la Cause du Bien-Vieillir.

Cet atelier prétend être **innovant** dans la **prise en soin non médicamenteuse** des personnes en **situation de fragilité** d'une façon générale, et particulièrement dans le soutien à la maladie d'Alzheimer.

En France, 1 personne sur 6 est un aidant. Le 23 octobre 2019, le Premier ministre a annoncé la stratégie de mobilisation et de soutien en faveur des Aidants en présence de la ministre des Solidarités et de la Santé et de la secrétaire d'État chargée des personnes handicapées. Cette action vise à prévenir l'épuisement et l'isolement des aidants, en diversifiant et en augmentant les capacités d'accueil des lieux de répit, en proposant des solutions de relai, en leur ouvrant de nouveaux droits.

Les aidants, ou proches aidants viennent en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, à une personne en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap. Ils sont 8 à 11 millions en France.

**« Le sentiment de solitude est le dénominateur commun
de tous les Aidants aujourd'hui. »**

Ainsi, suite à la suggestion des responsables de l'Action Sociale des Caisses de Retraites qui sont nos soutiens financiers réguliers, nous avons travaillé à la mise en place de rendez-vous chantants réguliers.

Le chant dans sa dimension sociale

« Si les bruits déséquilibrent, c'est par le même mécanisme que les sons harmonieux, la musique, le chant équilibrent » (M.L.Aucher, psychophoniste)

Le chant est un langage universel, langage à part entière. Il est un formidable vecteur d'émotions car il met d'emblée en jeu le corps et ses fonctions, le système perceptif, l'affect, le souvenir, la représentation mentale. Il aide à vivre l'ici et maintenant.

Utiliser le chant, de manière ciblée et adaptée aux résidents d'EHPAD ou de structures qui accueillent des personnes âgées permet de stimuler les

facultés d'adaptation, de socialisation, de se maintenir dans une **psychologie dynamique**, dans un **élan de vie** (lutte contre le suicide).

La première chose contre laquelle lutter avec la personne âgée est l'**isolement**. C'est ici qu'intervient le chant, dans sa **dimension sociale** (lutte contre la solitude et l'isolement).

On constate que de nombreuses formes de pathologie présentent des **perturbations** et des **dysfonctionnements de la communication**, particulièrement chez la **personne âgée**.

Il est par ailleurs important de noter que la **mémoire musicale** est la **dernière à rester intacte** en cas de dégénérescence cérébrale progressive. Bien des souvenirs autour de chansons émergent de la mémoire. Chaque individu porte en lui des émotions liées à des chansons, des chansons liées à des émotions. C'est que nous appellerons le calendrier autobiographique musical (stimulation des facultés cognitives).

Le chant met en jeu le corps par la résonance, la vibration, le souffle. Ceci constitue un apport riche pour ce corps qui devient souvent pour la personne âgée un moyen d'expression privilégié de difficultés psychiques.

Le chant est ici un outil. Ce n'est bien sûr pas la performance vocale ni l'aspect esthétique qui sont en jeu même si cela peut faire partie des bénéfices de l'activité.

En-chanter son corps : respiration, souffle et voix

Les jeunes enfants prennent naturellement des respirations profondes et lentes. Le mode de vie actuel fait qu'en devenant adultes, nous passons à une respiration beaucoup plus superficielle.

Les traumatismes de l'existence impriment de nouveaux schémas respiratoires en nous. Ceci est particulièrement notable chez les personnes âgées, souvent en souffrance physiques et/ou psychiques.

En travaillant sur le souffle, nous dissolvons les angoisses, nous améliorons la concentration, retrouvons un meilleur équilibre général, une nouvelle confiance en nous. Les exercices de souffle permettent de descendre en soi pour trouver un enracinement plus profond.

Chanter permet de libérer des émotions cachées. Gardées à l'intérieur de nous, ces émotions seraient à l'origine de tensions que ressent notre corps.

Si la voix est le reflet de l'état d'une personne, elle est aussi un moyen d'action sur cet état.

*Notre voix donne à entendre notre être profond, l'étendue de nos richesses. Elle révèle nos blocages, nos serrages mais aussi les failles qui... laissent aussi passer la lumière. Visiter sa voix aide à mieux se connaître, à développer ses sensations, à canaliser ses émotions. Alors, nous pouvons accueillir le souffle (**de vie !**), nous ouvrir à nous-mêmes, au monde, à l'autre, à l'ETRE.*

(C.Foucard in « La voix chantée et ses canaux de communication »)

Les effets du chant sur les personnes âgées sont indiscutables : le chant permet de ralentir le vieillissement cérébral ; il éveille les sens et les émotions.

Il est étonnant de voir par exemple des malades d'Alzheimer se souvenir mot à mot des paroles d'une chanson.

La pratique du chant est *aussi* une thérapie : elle stimule les fonctions cérébrales, sensorielles, motrices, les activités cognitives. Et dans certains cas de démence ou de maladies neuro-dégénératives, la musique atténue les troubles, améliore l'état émotionnel et le comportement social.

Enfin, nous mettrons volontairement l'accent sur les mots **plaisir, bonheur et partage** car ils sont les moteurs du chant en **groupe** et une des finalités fondamentales de cet atelier. Le travail de groupe vient en effet compléter ces ouvertures par une **affirmation de soi** dans l'**écoute** et l'**accueil de l'autre**.