



ArtMuze :l'art, la musique et la danse pour tout le monde!

ArtMuze, enchanté...

ArtMuze asbl organise des teambuildings et des ateliers pour adultes ou pour enfants, et développe des projets de santé et de bien-être pour rendre l'art, la musique et la danse accessibles à tout le monde et à tout âge, nonobstant d'éventuels troubles physiques, neurologique ou mentaux.

Pour la musique, nous avons des djembés (un tambour africain), de petits outils de percussion (claves, tambourins, shakers...bref, tout ce qu'on peut secouer ou sur quoi on peut taper pour en sortir un son rythmique), des cajons, des caisses classiques, des guitares, du piano, du chant, des boomophones (tubes en plastique colorés, calibrés pour produire une note précise) et la percussion corporelle (le corps est utilisé comme instrument).

Pour la danse, nous partons d'un rythme africain qui est par la suite élargi vers tout type de registre accessible et dansable. En résumé :de la musique en direct qui incite à bouger.

Pour la sculpture, nous utilisons du béton cellulaire qui est accessible à tous les niveaux, et de l'argile (mais c'est bien plus que du simple modelage puisque nous partons d'un morceau d'argile pour sculpter une statue, manuellement ou avec des ustensiles en bois).

Historique

Mon vécu personnel a mené à la création d'ArtMuze. En effet, je souffre d'une grave défaillance cardiaque innée et d'une maladie auto-immune rhumatologique (la spondyleanchilosante, ou la maladie de Bechterew). J'ai un bachelier en langues (français, espagnol, anglais) ainsi qu'un bachelier en communication, mais je suis surtout une musicienne multidiplômée et je continue à m'instruire.

Il y a treize ans, j'ai subi une seconde opération à cœur ouvert et je craignais devoir mettre mes instruments de côté. J'ai dû repartir de zéro (et même de plus bas). Une longue rééducation s'annonçait. C'était très difficile et dérangeant: lever un manche à balai (sans

balai), j'y arrivais à peine. Mais alors mon prof de musique m'a appris quelques techniques de respiration afin de maîtriser mes efforts et cela m'a donné un nouvel élan : j'ai pu développer mon endurance et mes muscles à l'aide de mes instruments de musique ! De plus, ils affinent mon sens de la coordination que j'avais perdu. Faire de la musique s'est révélé une rééducation au sens propre du terme. La musique est bénéfique tant pour le corps que pour l'esprit.

Je voudrais partager cette expérience avec le plus de monde possible, et surtout avec des personnes et des enfants handicapés ou impliqués dans un processus de rééducation. Avec deux étudiants de l'Académie pour la Danse et la Percussion africaines à Anderlecht, j'ai créé ArtMuze.

La musique au service de la rééducation

Faire des exercices à l'aide d'un manche à balai, ou taper sur des tambours africains accrochés en hauteur (au-dessus de la tête), c'est tout aussi bien.

S'affiner la motricité et la souplesse des poignets en simulant d'ouvrir et de fermer un bocal, ou tourner un shaker de gauche à droite, cela revient au même puisqu'on utilise les mêmes muscles. Ajouter une cadence, dans la mesure du possible, permet d'entraîner également la coordination. L'avantage, c'est que l'on ne focalise plus sur les capacités perdues, bien au contraire ! L'on découvre de nouvelles choses.

Pour chaque exercice physiothérapeutique, il existe un équivalent musical.

Quelques exemples

Les instruments – Du mouvement pur et simple

* Piano à pouces /piano classique/clavier/guitare : motricité fine → bouger les doigts séparément, apprendre à les bouger dans un ordre bien précis ou de manière répétitive (exercices semblables aux flexions à l'aide d'un élastique proposées par les ergothérapeutes)

* tambourin/shekere/shaker: mouvement rotatif du poignet (exercice semblable à la simulation d'ouvrir ou de fermer un bocal, de tourner une clé de porte...)

* Il existe de simples jeux de cadence pour stimuler la coordination (semblables au lancement d'une balle de tennis par une main et la reprise de la balle par l'autre main)

Deux instruments qui m'ont aidé :

1. le djembé

- maîtrise de l'énergie—la respiration
- la coordination
- l'endurance
- la force musculaire
- créer un corset d'abdominaux (maintenir une position correcte)

2. la batterie

- maîtrise de l'énergie
- maîtrise du corps
- maîtrise de la respiration
- stimulation de la motricité fine
- stimulation de la motricité globale
- créer un corset d'abdominaux (maintenir une position correcte)
- stimulation des muscles au niveau des bras, des jambes, des doigts, des orteils, des mains et des pieds

A la recherche de ce qui existe: le centre de rééducation *Beetsterzwaagen Frise*

Lors de ma recherche de ce qui existe en Belgique en matière de thérapies musicales, j'ai découvert que la musique est utilisée dans les contextes suivants : la psychologie, la psychomotricité, le ressenti, la gestion psychologique, la maladie d'Alzheimer.

L'Institut Lemmens à Louvain affirme qu'en Belgique, la musicothérapie est pas utilisée pour redévelopper les muscles, pour améliorer l'endurance ou pour retrouver ses aptitudes motrices.

Aux États-Unis et en Allemagne, par contre, la musicothérapie fait depuis longtemps partie des traitements de rééducation en matière d'aptitudes motrices (voir plus loin).

Aux Pays-Bas également, cette forme de rééducation est à l'étude et en développement :

* Muzis: la musique est utilisée de façon méthodique dans la gestion de problèmes sociaux, émotionnels, communicatifs, motrices et/ou de comportement.

* Madeleen De Bruijn a développé l'utilisation de la musique dans le cadre de la rééducation d'enfants et d'adultes aux Pays-Bas au sein de son cabinet à Beetsterzwaag. Elle est auteure de plusieurs publications à ce sujet et elle participe régulièrement à des conférences aux Pays-Bas et à l'étranger. Actuellement, elle étudie les effets de la méthode *Speech-Music Therapy for Aphasia*. Mme De Bruijn a contribué au développement de cette méthode, qui est entre-temps d'application générale.

Muziektherapie in de Revalidatie, Handboek voor klinische praktijk, Madeleen De Bruijn, Antwerpen-Apeldoorn, Garant, 2013

Cette publication décrit les pratiques en matière de musicothérapie dans le cadre de la rééducation aux Pays-Bas et en Belgique, ainsi que les développements cliniques récentes dans le traitement de troubles moteurs et cognitifs, de troubles de la parole et du langage, de douleurs chroniques et du cancer, de blessures subies par des musiciens, le traitement d'enfants polyhandicapés, etc. La publication focalise également sur les connaissances récemment fortement développées en ce qui concerne l'effet de la musique sur le cerveau et les émanations pour la pratique clinique. Grâce à ces connaissances, les praticiens pourront de mieux en mieux étayer scientifiquement les résultats de la musicothérapie chez enfants et adultes. Ces dernières années, le développement d'instruments de musique électroniques spécialement conçus et l'utilisation d'ordis, logiciels et accessoires se sont intensifiés. Il existe aussi de plus en plus de possibilités pour créer des instruments sur mesure.

La publication se termine par des annexes qui reprennent les coordonnées de thérapeutes et de facteurs d'instruments, ainsi que des informations sur bon nombre de formations, d'associations, de fondations et de revues qui existent en la matière aux Pays-Bas.

J'ai contacté Mme de Bruijn en 2014. Elle me disait avoir lancé un appel en Belgique pour trouver des personnes avec de l'expérience dans le domaine en vue d'une collaboration devant mener à une publication. Le manque d'intérêt dans notre pays lui a fait abandonner l'idée d'une collaboration. Quand elle a appris que nous avions l'intention d'entamer un projet de musicothérapie partant d'une approche pratique, elle ne nous a pas caché son enthousiasme et elle a fait tout pour nous soutenir, mettant à disposition ses sources d'information et ses contacts.

Les conversations que j'ai eues avec Mme de Bruijn ont élargi ma vision sur la rééducation, qui va en effet bien plus loin que la partie motrice : il s'agit de (re)fonctionner au niveau mental, physique et social.

Mme de Bruijn mentionne également le neurologue allemand Michael Thaut, qui a développé bon nombre de programmes de rééducation prêts à l'usage et qui a effectué d'amples recherches sur Neurologic Music Therapy, objet de maintes de ses publications. Il suffit d'introduire son nom dans Google et une masse d'informations apparaît à l'écran.

Enfin, elle nous a conseillé de contacter ses collègues au centre de rééducation *Beetsterzwaag* en Frise, pour obtenir une vision globale de la musicothérapie dans la rééducation chez enfants et adultes. Nous sommes restés en contact avec une de ces collègues, Ariska Groen, musicothérapeute. Lors des premiers contacts en 2014, elle venait de lancer des groupes rythmiques, mais ce projet n'était encore qu'aux balbutiements. www.revalidatie-friesland.nl

Le 21 et 22 novembre 2016, notre asbl ArtMuze était invitée à rencontrer les thérapeutes et les médecins spécialistes de *Revalidatie Friesland* en vue d'un échange d'expériences et pour

voir comment ces nouvelles connaissances peuvent être appliquées en Belgique.

Trois éléments m'ont marqué dans les contacts et les expériences que j'ai eues aux Pays-Bas.

- 1) L'approche multidisciplinaire. Lorsqu'une personne arrive dans le centre de rééducation suite à un traumatisme, une maladie, un accident ou une incapacité innée, tous les médecins traitants, spécialistes et thérapeutes se réunissent, c.-à-d. le physiothérapeute, l'ergothérapeute, les médecins, le logopédiste, le psychologue, le musicothérapeute et le médecin de rééducation (aux Pays-Bas, c'est une discipline qui nécessite des études spécifiques, ce qui n'est pas le cas en Belgique). Ils examinent le dossier du patient pour déterminer ce dont il a besoin et ce qui l'intéresse : la musicothérapie est-elle adéquate? Si c'est le cas, faut-il opter pour une approche active ou passive ? En groupe ou de manière individuelle ? En fonction de ces éléments, un programme est mis au point et sera évalué toutes les trois semaines pour pouvoir le réorienter s'il faut.
- 2) Ce sont les objectifs du patient qui déterminent la politique de rééducation, plutôt que les attentes de la société!
- 3) L'approche axée sur la recherche de solutions. La Belgique se caractérise par une vision ciblant les problèmes : nous ne voyons que les obstacles et les limitations, au lieu de focaliser sur les capacités, les possibilités et les opportunités. Ce constat découle de 13 ans d'expérience en rééducation et des nombreuses conversations que j'ai eues avec des patients et des soignants.
La qualité de vie est un concept qui vient de surgir en Belgique. En tant qu'enfant souffrant d'un problème cardiaque, j'ai été forcée de le constater à plusieurs reprises. On me disait toujours : 'Le moteur tourne et tu vis', des propos contre lesquels je me suis fortement opposée. Ces dernières années, il y a un changement, du moins chez certaines personnes et peu à peu.
Aux Pays-Bas, par contre, on part de ce qui est possible, de ce qui est réalisable, de ce qui pourrait remplacer ce qui a disparu. Et la musique, elle y joue un rôle principal !

Des projets de bien-être: un premier pas vers de la musicothérapie en Belgique

En ce moment, une étroite collaboration s'est établie entre ArtMuze et Villa Rozerood, une maison de répit à La Panne où sont accueilli des familles avec un ou plusieurs enfants polyhandicapés ou souffrant d'une maladie chronique sévère. Villa Rozerood leur permet de

passer des vacances ensemble: il y a des activités pour les patients, les frères et sœurs, et les parents.

ArtMuze a également mis sur pied une collaboration informelle avec le service physiothérapie de l'hôpital OLV à Alost, où une étudiante en ergothérapie a fait un mémoire sur les soins qui suivent la période de rééducation. ArtMuze a été invité à faire partie de ce projet pilote et nous sommes donc une des rares associations auxquelles les patients peuvent s'adresser après la rééducation.

Qu'avons-nous à offrir dans le domaine de la rééducation à l'aide de la musique ?

ArtMuze introduit la musique dans la rééducation motrice : les instruments et le chant (c.-à-d. manipulations et techniques de respiration) aident à redévelopper ou à améliorer l'endurance, la force musculaire, le sens de la coordination et – chose très importante – aident à maîtriser l'énergie de manière efficace en fonction des nécessités et capacités du corps.

En collaboration avec l'équipe de thérapeutes, ArtMuze offre une rééducation motrice à l'aide de la musique. Cela comporte :

- des ateliers généraux (p.ex. des sessions d'1 heure par semaine) pour toutes sortes de pathologies ;
- des ateliers rassemblant des patients souffrant d'un même type de pathologie ;
- de la rééducation individuelle: le thérapeute analyse les besoins par individu, recommande certains exercices et se consulte avec le musicothérapeute pour déterminer quel instrument serait adéquat.

Le but

- donner envie au patient de bouger, de s'exercer et de reprendre sa vie en main ;
- par une approche créative mais néanmoins justifiée au niveau médical, réinsérer le patient dans la vie quotidienne pour qu'il puisse de nouveau fonctionner, tenant compte et en fonction de ses possibilités.

Sur notre site web, il est marqué ceci : à l'origine, le projet focalisait sur la rééducation motrice tandis qu'actuellement, nous voyons les bienfaits de la musique dans un contexte bien plus large (tant au niveau mental et corporel qu'en ce qui concerne le fonctionnement dans la société). Voilà le concept que nous voudrions diffuser en Belgique, par analogie avec les Pays-Bas, tout en respectant la singularité belge.

Le but n'est pas pour le musicothérapeute de se substituer au physiothérapeute ou à l'ergothérapeute, mais plutôt d'être un élément complémentaire au sein de l'équipe de rééducation.

Le thérapeute analyse les besoins individuels, propose des mouvements qui seront utiles à la rééducation et se consulte avec le musicothérapeute/ l'assistant(e) en musique pour voir quel instrument ou quelle expérience musicale peut accompagner ces mouvements.

L'attention se portera bien évidemment aussi aux activités de la vie journalière. Un mélange des deux permettra d'obtenir de bons résultats.

Le but n'est pas d'être un(e) virtuose de l'instrument, ni même d'apprendre à le jouer correctement. C'est possible, certes, mais ce n'est pas une nécessité. Les instruments sont là pour faciliter la rééducation et font dès lors partie de l'expérience musicale globale.

En outre, la musique incite bien plus à bouger qu'un simple engin duquel le patient doit se servir pour faire ses exercices de rééducation.

MusicaMova

Une collaboration structurelle avec MusicaMova existe depuis février 2017.

MusicaMova développe la psychomotricité d'enfants âgés de 5 à 12 ans de manière tout à fait décontractée à travers de la musique: la coordination œil-main, la coordination gauche-droite, l'écoute mutuelle, la patience d'attendre son tour, l'attention et la concentration, la motricité oculaire, le jeu d'ensemble, le planning, la vitesse de réaction, etc.

L'approche de MusicaMova vise à améliorer les mouvements et à augmenter la confiance en soi d'enfants souffrant de troubles de développement. MusicaMova se sert d'instruments de percussion, de rythmes, de jeux et d'exercices particulières et adéquates pour appuyer le développement moteur, cognitif et émotionnel.

MusicaMova, c'est également un tas d'idées musicales pouvant être utilisées en classe, en groupe, etc.

L'approche a été développée par Jan Cherlet, percussionniste et pédagogue en musique à l'académie citoyenne de musique et des arts de la parole de Tielt, et par Griet Dewitte, kinésithérapeute pédiatrique. Elle travaille dans le domaine du diagnostic et du traitement à l'hôpital universitaire de Gand, ainsi que dans son propre cabinet, et elle est assistante auprès de la faculté de kinésithérapie et réadaptation de l'université de Gand.

Ensemble, ils ont écrit le livre *"MusicaMova, Psychomotorische training met slagwerkinstrumenten - 101 muzikale ideeën voor in de klas."*

ArtMuze fera fonction d'ambassadeur et s'attachera à appliquer et à développer l'approche dans tous ses projets, avec l'assistance et le soutien de MusicaMova.

APPEL: A la recherche de pionniers !

Aujourd'hui, 13 ans plus tard, je suis toujours en rééducation pour éviter que mon système immunitaire se dégénère et pour rester en forme.

Je ne suis pas une thérapeute diplômée, mais j'ai de nombreuses années d'expérience - partant non seulement de mon propre vécu (voir plus haut) – et j'ai différents diplômes de musique.

La musique est bonne pour la santé. Mme de Bruijn, Michael Taut et beaucoup d'autres en ont apporté les preuves scientifiques sur le terrain de la neurologie. ArtMuze le constate au quotidien: il y a une forte demande d'intégrer la musique et la créativité dans des projets scolaires, des entreprises, des institutions... et il y a surtout un grand besoin d'intégrer la musique dans la rééducation.

Pour convaincre les bonnes personnes et faire en sorte que la musicothérapie dans toutes ses aspects puisse prendre son essor en Belgique, il faut des dossiers étayés d'arguments scientifiques et chiffrés. Et là, nous avons besoin d'un coup de main.

Voici les pistes que nous avons déjà explorées:

- l'implication d'écoles de musique offrant des cours de musicothérapie, afin de développer un programme de rééducation musicale ;
- l'implication de disciplines corrélées pour développer un programme (p.ex. les départements Sciences de rééducation de Gand, Louvain, Hasselt).

Tenté(e) d'être à la base d'une révolution dans le domaine de la rééducation ?

Contactez-nous !

Katrien De Meersman : +0032 497 66 27 30

artmuzeproject@gmail.com

www.art-muze.com