

## LA DANSEUSE ET LE MUSICIEN

Eau et musique

thérapie triomphante dans l'handicap.

Congrès International F.A.A.E.L. Évreux 2007

De Paola Ulrica Citterio

Exposition de l'utilisation de la musicothérapie dans l'eau avec deux enfants avec problèmes moteurs et cognitifs.

Mon expérience depuis plusieurs années comme maître nageur, musicologue et musicothérapeute dans le domaine de l'handicap m'a porté à m'interroger vers la meilleure utilisation, adaptation et application de la musicothérapie. Pourquoi ne pas le faire dans une piscine avec l'eau chaude, ambiance privilégiée soit pour la simplicité des déplacements, soit pour la facilité de se détendre et de libérer ses propres émotions? En effet, le travail dans l'eau, en favorisant aussi une forte stimulation sensorielle, permet aux enfants d'exécuter et d'apprendre les mouvements qui sont trop difficiles à réaliser autrement sur terre. Dans l'eau la stabilisation, la sécurité et l'appui sans oublier les aspects psychologiques comme la confiance en soi, la détente, la découverte des nouvelles dynamiques, la libération émotive, la communication verbale ou non, améliorent.

Grâce à mes études, j'ai donc créé et développé une nouvelle méthode en utilisant la musicothérapie dans l'eau. Etre la pionnière dans cette pratique signifie soit avoir la liberté d'action en éprouvant et en essayant toujours de nouvelles applications et jeux soit avoir aucune aide ou comparaison avec des livres ou sages rédigés sur cette argumentation.

La musicothérapie est une méthode thérapeutique psycho dynamique à orientation expressive : utilise donc le son et la musique sous toutes ses formes au sein d'une

relation thérapeutique, en vue du rétablissement, du maintien ou du développement de la santé psychique et physique. Comme l'approche est holistique, le corps, la sensorialité, l'affectivité, la relation interpersonnelle, les aspects cognitifs et mentaux sont mis toujours en jeu. La forte pénétration du son, des vibrations et des mélodies génèrent de puissants effets psychologiques grâce à son pouvoir d'évocation, d'association et d'éveil émotif. La créativité et la liberté d'expression stimulent le remplacement des mécanismes de défense pathologique par le développement des aptitudes plus adéquates. Dans cet espace de jeu il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances musicales préalables autant que d'autres aptitudes techniques. Les enfants bénéficient de la musicothérapie lors d'handicaps physiques, mentaux, de difficultés d'apprentissage, de troubles sensoriels, de problèmes de comportement, de troubles émotionnels ou de problèmes de développement. Les principaux objectifs en musicothérapie sont : renforcer l'interaction sociale, ressentir et exprimer ses émotions, stimuler la créativité et l'imagination, amener à la détente ou à l'activité, améliorer l'écoute, la concentration, l'attention et le comportement, éveiller la conscience de soi et de ses potentialités, promouvoir l'estime de soi, canaliser les stéréotypes, diminuer et apprendre à gérer ces états de douleur, faciliter un bon tonus musculaire.

Mon travail consiste donc à rechercher toutes les possibilités d'activités dans l'eau liées à la motricité, à la relation interpersonnelle, à la communication, à la détente, au développement des capacités cognitives employant la voix, le corps et des instruments musicaux. En tant que musicothérapeute, mon premier rôle c'est de créer un environnement de confiance et de créativité centrée sur l'empathie et sur une relation affective sincère et forte. Mon regard très attentif sur mon élève, le fait de s'embrasser avec les sons, la musique dans l'eau, faire sentir aux enfants l'affection qui l'entoure, sont aussi importants que l'application d'une méthode alternative comme celle-ci. Mes séances de musicothérapie se déroulent différemment selon des fonction du processus thérapeutique établie pour ce jour-là et pour cet élève là soit dans une petite piscine de six mètres par trois soit dans une autre plus grande de vingt-cinq mètres par quinze. J'utilise le chant, le jeu instrumental, l'improvisation, la composition et l'écoute musicale toujours associée à une recherche de mouvement libre ou bien dressé selon

l'objectif en programme. Chanter est très utile parce que cela aide les personnes, qui ont des troubles du langage, à améliorer leur articulation, le rythme, le contrôle respiratoire, à prendre en outre conscience de sa propre force intérieure. Utiliser les instruments, improviser et composer des mélodies surtout dans l'eau signifient améliorer la coordination motrice fine et globale, apprendre à contrôler leurs impulsions brusques et sans coordination, construire son indépendance, créativité et l'estime de soi. De plus, quand on joue les instruments sous l'eau, on retourne à l'état primordial prénatal grâce à la perception de flottement et de la reproduction des sons et bruits typiques du fœtus dans le ventre maternel. L'union harmonieuse eau et musique génère et développe de continuelles sensations du bien-être, d'apaisement, de liberté, de confiance en soi et de détente très fort. Je propose différents instruments musicaux à percussion, tambours, xylophones, gongs, flûtes, petits claviers, maracas, etc. Par contre, la musicothérapie réceptive, autrement connu comme écouter, a de nombreuses applications en thérapie comme aider à développer des moyens cognitifs, aussi bien l'attention et la mémoire, qu'évoquer des souvenirs et des associations. Ecouter la musique dans un état relaxé et réceptif, encore plus dans l'eau, stimule les pensées, les images et les sentiments. Proposer cette nouvelle méthode d'expression spontanée dans l'eau accélère donc les résultats dans tous les plans évolutifs physiques, cognitifs, psychiques, en libérant, avec l'utilisation d'autres expression pas verbales, son corps, ses propres émotions et en développant aussi ses capacités intellectuelles. En ce moment je tiens des séances individuelles, une ou deux fois dans la semaine, à treize petits de l'âge de trois à dix-huit ans. La majorité de mes élèves suivent mes cours désormais depuis des années. Leurs pathologies sont différentes, rares pour certains, à partir de syndromes comme l'autisme, trisomie, x fragile, de paraplégies spastiques, myopathies musculaires comme la dystrophie, des troubles du langage, comportementaux, relationnelles ou de déficits sensoriels. Les enfants qui souffrent d'une forme d'handicap, doivent toujours partager d'immenses difficultés au niveau de l'intégration sociale, de l'apprentissage, de la libération émotionnelle, de l'exploration et compréhension des mouvements. Par contre, grâce à l'assiduité de

mes élèves au cours de musicothérapie, j'ai pu remarquer d'évidentes améliorations de leurs états de bien-être au niveau physique, psychologique, intellectuel et relationnel.

Pour ce congrès, je présenterai deux différentes interventions musicothérapeutes : Chiara, la danseuse et Manuel, le musicien. Chiara a neuf ans, elle souffre d'une forme grave de dystrophie musculaire, la SCARMD, où les atteintes musculaires prédominent au niveau de la ceinture pelvienne et scapulaire. L'état de la maladie développe, pendant les premiers années de l'enfance, avec l'inévitable diminution des mouvements, les articulations se rétractent et une insuffisance respiratoire chronique s'impose. Le cours de cette maladie amène à la perte du tonus musculaire jusqu'au recours des moyens auxiliaires pour la déambulation. J'ai connu Chiara qui marchait encore sur ses jambes il y a trois ans. Au début, Chiara ne savait pas nager. Je lui ai donc appris à nager le crawl normalement, la brasse (avec des difficultés à lever la tête pour respirer), le dos, le mouvement des jambes papillon sous l'eau et les plongés. En jouant sur les tapis, elle a commencé à y marcher à quatre pattes (chose qu'elle n'arrivait pas du tout à faire hors de l'eau), à rouler, à marcher même, sauter et à courir dans l'eau. Maintenant, depuis un an et demi, elle se déplace sur un fauteuil roulant électrique, en poussette ou avec des appareils orthopédiques. Malgré cela, elle a réussi à préserver dans l'eau beaucoup de compétences très importantes comme l'apnée, avancer penchée et sur le dos, en jouant de la musique, en chantant, en bougeant toujours dans une façon libre et autonome. Maintenir une correcte fonctionnalité respiratoire est pour elle absolument vitale. Malheureusement, la condition dégénérée de cette maladie ne donne pas la possibilité d'améliorer l'état physique. Grâce aux exercices de danse, de musique, d'improvisation instrumental liés aux déplacements dans l'eau, je peux affirmer que Chiara a bloqué, sinon ralenti sa maladie du point de vue physique au moins pour quelques temps. Par contre, même si certains médecins ne croient pas dans l'utilité de mes leçons, je considère erroné d'oublier l'importance de l'aspect psychologique. Pendant ces séances, Chiara a retrouvé sa normalité et liberté dans la façon de se bouger, elle s'est appropriée de son autonomie et surtout elle a trouvé une nouvelle force psychologique, son injection de bien-être. De plus, pour améliorer l'aspect relationnel, certaines fois, j'invite à la piscine des amis à elle.

Personne ne maintient si bien le souffle sous l'eau qu'elle, en manifestant douceur, force, fragilité, créativité et liberté. Elle a besoin de jouer, se déplacer dans l'eau comme de l'air que respire ! Quand on la voit danser au dessous de l'eau, on comprend qu'elle est vraiment unique !

Manuel a huit ans, il est né prématuré à la trentième semaine pour un détachement de placenta. Il a souffert d'un accident vasculaire cérébral (hypoxie, ischémie et hémorragies) qui lui a causé un IMC (infirmité motrice cérébrale) en affectant les fonctions motrices et cognitives. Ces enfants-là manquent de connaissances motrices et sensorielles à cause du défaut des mouvements par rapport à un petit normal. Manuel souffre donc d'une diploégie spastique, où les membres inférieurs sont les plus touchés, caractérisés par une adduction rotation interne des cuisses, flexion des genoux et des hanches, pieds équins en position debout . A ses difficultés neuro-motrice s'ajoutent des troubles associés au niveau de la vue, de l'audition, du langage, praxique, cognitives (retard mental) que lui réduisent la possibilité d'échange avec les autres, lui limitent la perception, l'intégration sensoriel et rendent plus difficile la construction d'une personnalité équilibrée. Quand je l'ai connu, il y a trois ans, Manuel marchait exclusivement avec des supports, des corsets moulés, il souffrait de nombreuses crises d'épilepsie, il se levait en s'attachant sans se déplacer, il ne bougeait jamais la main gauche. Au niveau psychologique, il voulait rester toujours dans les bras, il était toujours énervé, il se fâchait avec soi même parce que il n'arrivait pas faire ce qu'il voulait, il avait du mal à contrôler ses émotions, avec des réactions exagérées, même agressives. Tout d'abord, je lui ai appris à nager dans la piscine avec l'eau d'un mètre de hauteur, en utilisant toujours les instruments de musique, les chants et l'écoute. Chaque petit vive la musique d'une façon intégrée. S'amuser, jouer de la musique, sont des activités très liées, comme la parole, l'imitation, le dessin, le mouvement. Pendant ces années, grâce au déroulement de l'activité deux fois par semaine, en jouant du tambour, flûte, maracas, trompette, cymbales, mélodicas, gongs au-dessus et en dessous de l'eau, Manuel a beaucoup amélioré ses prestations physiques, cognitives et psychologiques. En effet, il a amélioré l'équilibre du corps, sa flottabilité, son état de détente ; il a appris à marcher tout seul dans l'eau (il tombe quelque fois), à se déplacer

à selon du rythme, à sauter, à courir, à se jeter exprès pour essayer de remonter tout seul. Il adore plonger, chevaucher, faire le dauphin avec les bras, se rouler sous l'eau, marcher à quatre pattes sur le tapis et se jeter en criant, en battant le temps avec les instruments. Il préfère jouer de la flûte, les maracas, la mélodicas. Le mouvement du corps amène à un battement sonore, qui porte à la parole, à sa compréhension, à la phrase pour se conclure avec un mouvement mental. En effet, même son langage est plus claire, riche et souvent c'est lui qui propose l'échelle des activités et le rythme. Les résultats de cette activité sont extraordinaires. On les retrouve dans la vie quotidienne, à la maison: il a appris à monter et descendre tout seul du lit, du canapé, même les escaliers assisté par un adulte, il utilise le bras gauche comme l'autre, il mange sans aide, pour la toilette, il est autonome, à la piscine on le change en position debout avec le dos contre le mur, il monte, part et descend de sa moto électrique quand il veut. Au niveau psychologique, il a obtenu plus sécurité, confiance et estime en soi, il a acquis plus d'autonomie, il ne veut plus rester dans les bras, il cherche à se déplacer tout seul, il est serein, détendu, il a enrichi son dictionnaire, il s'exprime mieux. De plus, sa qualité de vie est très améliorée parce que les crises d'épilepsie ont beaucoup diminué. Je conclus en disant que l'empathie entre l'élève et le thérapeute, crée dans l'eau grâce à son massage et embrassade sonore, est unique ! La méthode que j'utilise, avec la musicothérapie active et réceptive dans l'eau chaude, permet d'obtenir d'excellents résultats dans le domaine de l'handicap au niveau tant physique que psychologique. Le mélange eau et musique est donc une thérapie triomphante.

## **BIBLIOGRAPHIE**

### **HANDICAP ET MUSICOTHERAPIE**

**AUTORI VARI, PROV. AUTONOMA DI TRENTO ,**

- *Musica e handicap*, Trento, 1993.

**ALVIN JULIETTE,**

- *Terapia musicale*, Armando editore, Roma, 1975.

**BENCE LEON, MEREUX MARCEL,**

- *Musicoterapia. Ritmi, armonie e salute*, ed. Xenia, Milano, 1993.

**BENENZON RONALD,**

- *Manuale di musicoterapia*, Edizioni Borla, Roma, 1993.

**BOXILL EDITH HILLMAN,**

- *La musicoterapica per bambini disabili*, Edizioni Omega, Torino, 1991.

**BRUSCIA KENNETH E.,**

- *Casi clinici di musicoterapia (bambini)*, Ed Ismez, Roma, 1991.

**CHAULET ELIANE,**

- *Manuel de pédagogie spécialisé*, Ed. Dunod, Paris, 1998.

**DEWHURST, MADDOCK O.,**

- *La terapia del suono*, ed. Tecniche nuove, Milano, 1993.

**DI FRANCO G.,**

- *Musicoterapia in Italia*, ed. Idelson, Napoli, 1995.

**FERRARI FRANCA,**

- *Giochi d'ascolto*, ed. FrancoAngeli, Milano, 2006.

**GUIDETTI MICHÈLE, TOURRETTE CATHERINE,**

- *Handicaps et développement psychologique de l'enfant*, Armand Colin, Paris, 2004.

**HUMEAU SOPHIE,**

- *Le musiche che guariscono*, ed. Nuova Ipsa, Palermo, 1990.

**LECOURT EDITH,**

- *La musicoterapia*, ed. La Cittadella, Assisi, 1992.

**ORFF GERTRUD,**

- *Musicoterapia Orff*, ed. Cittadella, Assisi, 1993.

**PERRON ROGER,**

- *Les enfants inadaptés*, Presses Universitaires de France, Paris, 1989.

**VERDEAU-PAILLES J. ET GUIRAUD-CALADOU J.M.**

- *Les techniques psychomusicales actives de groupe et leur application en psychiatrie*, Ed. Doin, Paris, 1993.

**VITALE ALESSIA,**

- *Dal silenzio al suono*, ed. Borla, Roma, 2003.

**ZUCCHINI G.L.,**

- *Musica e handicap*, ed. La Scuola, Brescia, 1992.



## CV de PAOLA ULRICA CITTERIO

### Madame Paola Ulrica Citterio

Née à Brescia, Italie il 22/03/1968, mariée avec un garçon.

Résident a Gussago, Via Sale 57.

Tel: 0039347/5383567-fax: 0039030/2523691

Email: [www.ilcordoneombelicalesonoro.com](http://www.ilcordoneombelicalesonoro.com)

[info@ilcordoneombelicalesonoro.com](mailto:info@ilcordoneombelicalesonoro.com)

### ETUDES :

- Brevet “maître nageurs ”, 1989,
- Brevet “ instructeur de natation I et II niveau”, 1995/1999.
- Brevet cours bébés nageurs, EAA, 1992.
- Diplôme école normale d’instituteurs, 1987-8.
- Diplôme de dictée musicale, théorie et solfège, 1988;
- Cinquième année de conservatoire de piano, 1989;
- Huitième année de conservatoire de piano, 1992;
- Bourse d’étude Erasmus, section de Musicologie à La Sorbonne Paris IV, 1992-3;
- Diplôme de langue française de la Sorbonne pour étrangers, 1992-3, Paris ;
- Diplôme de langue française D.E.L.F. 1993-4, Paris et Milan;
- Diplôme de fin d’études en paléographie et philologie musicale, 1998, Université de Pavie;
- Stage en musicothérapie avec des enfants sourds, hôpital I Ronchettini, Brescia 2000/2001.
- Diplôme de spécialisation pour la formation d’animateurs en musicothérapie, C.E.M.B. Milano, 1998-2001;

- Master de spécialisation en Musicothérapie, 2001-2, Milano.
- Stage Musicothérapie dans la grossesse, C.E.M.B., 2001;
- Stage Didactique du piano, C.E.M.B., 2000-1;
- Congrès international, F.A.E.L., Nantes 2003: « Attendre...en musique : cours prénatal dans l'eau avec l'utilisation de la musicothérapie »

### PROJETS DE TRAVAIL ACTUELLES:

- Professeur de bébés nageurs avec ma méthode des stimulations multi sensorielles, depuis 1990;
- Musicothérapie dans l'eau avec les handicapés, depuis 2000,
- Professeur des cours prénatal dans l'eau avec l'utilisation de la musicothérapie, depuis 2000;
- Professeur des cours postnatal dans l'eau avec l'utilisation de la musicothérapie, depuis 2000;
- Cours de formation pour opérateurs du secteur : « Le nombril sonore: cours de formation prénatal déroulé dans l'eau avec la musicothérapie », depuis 2002, Italie, France, Suisse, Ville d'eaux, Centres bien-être, Spa;
- Stage pour le couple « On attend... en trois : cours pour le couple pendant la grossesse », auprès de piscines, hôtel, Ville d'eaux, Centres bien-être, Spa;
- Stage pour les adultes “Relaxation dans l'eau...jaillit tes émotions“, auprès de piscines, hôtel, Ville d'eaux, Centres bien-être, Spa;
- Laboratoire de musicothérapie et d'animation musicale (crèches, école maternelle, école primaire), Ateliers de musique pour enfants , depuis 2000.
- Formatrice de maîtres dans les écoles en Musicothérapie pour les section handicap, animation musicale, depuis 2001;
- Cours de formation pour opérateurs du secteur :“Formation Pré et Post-natale avec la musique”, depuis 2004, Milan;

