

Questions posées à un musicothérapeute sur l'exercice de son métier

Quels sont les exercices thérapeutiques que vous proposez ?

Quelle est la régularité des séances pour que la thérapie soit réussie ?

Je propose également des séances d'hypnose tous publics pour améliorer la gestion du stress et de l'anxiété, notamment dans des situations de vie émotionnellement difficiles (changements de vie, séparations, deuil, maladie, hospitalisation, fin de vie, accompagnant d'une personne malade...), ou encore dans le contexte d'épreuves nécessitant une optimisation des capacités (trac chez les artistes, périodes d'examens, et concours...).

J'interviens toujours dans les limites de l'implication et des souhaits du patient, en complément avec les prises en charge médicales et soignantes, sans jamais m'y substituer. Je demande à chaque patient de s'engager à poursuivre son suivi médical, psychologique et ses traitements éventuels, du début à la fin de nos séances.

En hypnose périnatale, j'accueille les futurs et jeunes parents, séparément ou ensemble selon leur choix, pendant la grossesse et dans les mois qui suivent la naissance. Je privilégie autant que possible un petit nombre de séances longues, individualisées, qui favorisent les échanges, les transmissions de qualité et la bonne appropriation des différents outils proposés dans le cadre du soin.

L'hypnose périnatale, éventuellement associée à l'EMO (Études des Mouvements Oculaires), vient compléter mon approche individualisée et s'adresse également tout autant aux papas qu'aux mamans : elle peut être proposée seule ou en complément de la musicothérapie, sans se substituer à la préparation à la naissance, assurée par les sage-femmes.

J'accompagne les futurs parents au cours de grossesses qui évoluent normalement, comme de grossesses plus médicalisées, en raison de risques ou encore d'une pathologie maternelle ou fœtale, avec tous les chamboulements émotionnels que la venue au monde d'un nouveau petit être humain peut éveiller.

Les situations de stress, de dépression et d'anxiété sont notamment de bonnes indications pour les séances d'hypnose, ainsi que l'accompagnement de parcours périnatal émotionnellement complexes tels que les parcours de PMA, les grossesses pathologiques, les DAN, les naissances prématurées, les antécédents de pertes périnatales.

J'accueille aussi les mamans et les papas qui traversent une situation de deuil périnatal, quel que soit le terme (grossesses arrêtées, ISG, IMG, MFIU, etc.).

Sous réserve d'accord préalable des équipes hospitalières et de faisabilité, je peux parfois me déplacer pour faire des séances en maternité, néonatalogie ou à domicile, dans le cadre de la continuité d'un suivi, en cas d'hospitalisation de la maman et/ ou du bébé.

Quelles études avez-vous faites pour exercer ce métier ?

Parallèlement à mes activités artistiques, sensible à l'humain et désireuse d'allier art et soin, je poursuis ma formation universitaire en musicothérapie - DU, puis Master 2 professionnel et recherche en

Sciences Humaines et Sociales, spécialité musicothérapie, de l'Université Paris Descartes.

Passionnée, je m'engage d'emblée dans une spécialisation sans cesse approfondie en clinique et recherche périnatale. Actuellement diplômée de trois Facultés de Médecine dans ce champ qui me passionne : DU Psychologie et psychopathologie de la périnatalité et du très jeune enfant de l'Université de Paris Descartes, DU Psychologie de la périnatalité de l'Université Paris Sud, DU Initiation aux Soins de Développement chez le bébé et le jeune enfant de l'Université de Montpellier, je suis également une formation d'un an intitulée : « Éthique et démarche palliative en périnatalogie ».

Je m'investis intensément dans la recherche et la clinique périnatale au sein laboratoire LPPS de l'Université Paris Descartes sous la direction de Carolyn Granier-Deferre, puis dans le service de néonatalogie de l'hôpital Necker, sous la direction du Dr Jean-François Magny, ainsi qu'en psychiatrie périnatale à l'EPS Barthélémy-Durand, au grade d'ingénieure hospitalière.

Je dédie mes cinq mémoires universitaires, mes communications lors de colloques : Maternité des Bluets à Paris et Journées Internationales de Musicothérapie à Dijon en 2014, Colloque international « Musique et Santé mentale : orchestrer la rencontre » à Lausanne en 2020, ainsi qu'aux publications qui en découlent, à l'accompagnement individualisé des nouveau-nés (en particulier, prématurés) et leurs parents, ainsi qu'à la recherche en périnatalité.

Animée par le souhait de sensibiliser et transmettre, je donne mes premiers cours « Initiation à la clinique périnatale et ses applications en musicothérapie » dans le cadre de formations, notamment à la Faculté de Médecine de l'Université de Poitiers, où je deviens chargée de cours.

Depuis 2017, je suis membre du Réseau de Santé Périnatal Parisien (RSPP), participant ainsi aux prises charge pluridisciplinaires dans cette période hautement sensible de toute vie humaine.

Plus récemment, je me forme en hypnose et obstétrique, troubles du sommeil, gestion du stress et de l'anxiété à l'Institut Français d'Hypnose, ainsi qu'en EMO (technique de stimulations bilatérales alternées), hypnose Ericksonnienne et hypnoanalgésie à Hypnosup.

Je décèle la présence de certaines composantes des processus hypnotiques dans ma façon d'exercer très volontiers métaphorique - au piano, ainsi que dans mon approche totalement individualisée de

la musicothérapie périnatale, où je travaille avec la voix chantée dans différentes langues, alliant dans ma pratique écoute sensible, observation, qualité de relation et créativité.

Je complète ma formation avec le DU dédié à l'Attachement et ses applications thérapeutiques chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte, à l'Université de Rouen-Normandie : thème à la base du développement humain, essentiel s'il est en et ce, tout au long de la vie.

La transversalité de mes pratiques forment un continuum, autour des axes de l'art et du soin, se déclinant en plusieurs nuances, en fonction des demandes, des besoins, des talents, des aptitudes et de la singularité de chacun, au service de la vie.

Qu'est-ce que votre expérience de la musique vous apporte dans votre vie ?

Depuis mes études au Conservatoire, j'ai développé mes qualités d'interprète au piano lors de nombreux concerts et récitals, en France et à l'étranger, avec notamment une très belle expérience autour d'oeuvres de Chopin dans la Rotonde de la Salle Pleyel, au pied levé, en juin 2018.

Ma devise - en plaisantant à peine : « Toujours un Chopin sous la main! ». J'aime son sens de la mélodie, de la poésie, toute en douceur, en nuances, en subtilités, en souplesse.

J'adore également jouer la musique de Fauré, Rachmaninov, Mozart, Debussy, Brahms, Piazzolla, Albéniz...

Autant de styles, d'époques, d'ambiances, de rythmes, de couleurs, de chants, d'expériences tellement belles, que je me réjouis de jouer et de partager avec mon public, mes élèves, leurs parents, mes amis et proches.

Cela crée des moments uniques, vivants et donc à la fois forts et fragiles, sensibles, toujours précieux et touchants parce que la musique rassemble, implique le corps, touche le coeur, éveille des émotions nouvelles ou enfouies, révèle et crée mille souvenirs, qui constituent un trésor dans une vie.