

Réflexion sur l'écoute en musicothérapie

En tant que langage affectif, la musique me met en contact avec moi : elle touche mon corps et à l'intérieur de celui-ci mes émotions, mes sentiments, ma pensée. Elle me rejoint intérieurement, me parle, me stimule, me met en mouvement; elle éveille ma sensibilité et me révèle à moi-même. Mais elle a ce pouvoir seulement si je sens la présence du musicien à travers elle (que ce soit autrui ou moi-même).

La musique est un langage universel. Grâce à elle, je construis un pont entre moi et l'autre. Elle m'est précieuse car elle me permet d'établir une communication non-verbale. Mais elle ne saurait être un but en soi, une entité détachée de ma personne, un contenant que je remplirais avec soin, mais que je n'accompagnerais pas jusque de l'autre côté de la rive, vers son destinataire. Je veux dire par là qu'il existe un risque potentiel : celui de faire de la musique et non d'être à travers la musique.

Je suis la musique. Je suis ma musique. J'ai besoin d'exprimer à travers elle ce que je suis, pour aller toute entière vers autrui et pour l'inviter à venir tout entier vers moi; pour construire un pont et pour que nous marchions sur ce pont, quittant notre rive chacun à son rythme à la rencontre l'un de l'autre pour réussir à cheminer ensemble.

J'ai besoin de rencontrer qui j'invite et de me laisser toucher par cette personne, dans le respect du désir, de la fragilité et des peurs que nous portons en nous. C'est ainsi que je souhaite inviter ou me sentir invitée, peu importe si dans la relation, je suis l'accompagnante, la patiente, l'amie, la mère l'épouse ou la fille.

Être soi-même dans sa vérité et se sentir accueilli comme tel par la présence de l'autre, c'est pour moi l'essentiel de ce que veut dire ÉCOUTER. Créer des liens, se laisser toucher mutuellement dans tout notre être, n'est-ce pas la base affective nécessaire qui crée une sensation de sécurité et un sentiment de confiance propices à la rencontre, que celle-ci soit thérapeutique ou non?

S'ajoute dans la relation thérapeutique, la responsabilité d'accompagner des personnes en demande, en état de vulnérabilité, qui portent en elles tout leur lot de souffrance. Dois-je, soi-disant pour les rassurer et les protéger, mettre en avant mes connaissances et mes compétences et ainsi cacher ma fragilité ? Dois-je faire fi de ma propre souffrance en me coupant de l'écoute de moi pour être

supposément totalement là pour l'autre ? Ne suis-je pas en train de faire le choix de me protéger en établissant une certaine distance affective avec mon patient, parce que je crains d'être fragilisée dans ma propre personne par son existence?

Petite, j'ai beaucoup manqué d'écoute, d'accueil, de respect et de présence. J'ai vite appris à refouler mes besoins pour me protéger, pour survivre : je me suis constituée une bulle.

J'ai le sentiment de ne pas être seule dans cette situation, mais il est difficile de sortir de cet isolement quand chacun, ou presque, a dû faire un mouvement semblable de repli dans sa coquille.

J'ai eu, et j'ai encore beaucoup besoin d'amour, d'écoute, de présence affective sécurisante et respectueuse pour sortir de ma bulle et pour oser me montrer au grand jour. Qui n'en a pas besoin ? Pas à pas, je grandis dans ma sécurité intérieure.

Mon cheminement intérieur crée une ouverture, un espace d'accueil que je sens presque physiquement, un espace dans lequel grandit ma présence. Curieusement, je constate que dans la relation, c'est ce qui touche le plus : car plus j'ose être moi-même, plus l'autre en face de moi se sent invité à être lui-même. J'ai le sentiment que c'est mon être qui le touche en tout premier, avec la musique que je suis. Il y a là comme un phénomène de résonance qui se crée, même dans le silence.

Une personne âgée, un enfant handicapé ou un malade n'ont-ils pas besoin avant toute chose de sentir à travers la musique le lien qui s'établit avec leur thérapeute ? N'ont-ils pas les mêmes besoins que moi ? Ne portons-nous pas tous de la souffrance, de quelque côté de la barrière que nous nous trouvons ?

Si j'ose me présenter à eux en étant à l'écoute de ma propre fragilité et de mon handicap affectif, j'oserai aussi leur offrir la présence dont ils ont tant besoin pour être accueillis tels qu'ils sont. Je n'aurai pas peur de leur demande affective, ni de leurs émotions, parce qu'elles résonneront avec les miennes, pour autant que j'aie appris à les rencontrer, à les exprimer et à les contenir, en ayant été moi-même un jour accompagnée de façon adéquate.

En cela la musique est magique : les sons résonnent entre eux de la même manière que les êtres peuvent résonner ensemble lorsqu'ils sont dans une véritable présence.

Cette qualité de présence n'est pas une grâce du ciel. Elle s'apprend, ou plutôt : elle peut se révéler - car elle est potentiellement en chacun de nous - à condition d'y travailler. En tant qu'accompagnant, je pense qu'on peut et qu'on se doit de développer continuellement l'ouverture d'un chemin vers soi et vers l'autre.

Tel est le but de mon approche de l'écoute.

Là se trouve à mon avis le réel pouvoir musicothérapeutique : lorsque le langage non-verbal de la relation entre les sons engendre la relation entre les coeurs et entre les âmes.