

En savoir plus sur la Mnémothérapie musicale soignants / aidants familiaux et professionnels

Guide réalisé par Dr J-C Broutart, Dr L Sémon

I) Qu'est-ce que la mnémothérapie musicale ?

La mnémothérapie musicale est une thérapie non médicamenteuse des symptômes de la maladie d'Alzheimer et des troubles cognitifs apparentés.

Sa caractéristique est la joie qu'elle fait surgir et le bonheur de revivre intensément un épisode de son passé.

Elle permet au patient de retrouver son identité, son intimité, ses repères, ses valeurs, et son goût de vivre.

Elle requiert uniquement :

- La constitution d'une playlist personnalisée
- Des séances individuelles aménagées avec le thérapeute
- Une empathie partagée

II) Pourquoi, pour qui, par qui ?

a. Pourquoi ?

La maladie d'Alzheimer concerne à ce jour près d'un million de personnes en France. C'est une pathologie neurodégénérative qui touche préférentiellement les femmes (2 femmes pour 1 homme), et retentit autant sur la qualité de vie du patient de par la perte d'autonomie qu'elle entraîne que sur celle des aidants.

Il s'agit d'un enjeu majeur en terme de santé publique de par l'absence à ce jour d'un traitement curatif. Les traitements médicamenteux n'ont pas fait la preuve de leur efficacité, cependant de nombreuses thérapies non médicamenteuses permettent une amélioration partielle des symptômes. Il est nécessaire aujourd'hui de les développer.

b. Pour qui ?

Tout patient atteint de maladie d'Alzheimer, ou trouble neurocognitif apparenté au stade léger, moyen et même sévère. De façon plus générale, la méthode est accessible à tout patient présentant un trouble neurologique avec amnésie antérograde (impossibilité d'encoder de nouvelles informations), notamment un syndrome de Korsakoff.

Il existe une contre indication à cette méthode : un antécédent d'état de stress post traumatique connu et pris en charge peut contre-indiquer la pratique de la mnémothérapie.

c. Par qui ?

La mnémothérapie musicale peut être pratiquée par tout soignant, ainsi que tout aidant potentiel du patient, à commencer par sa famille (conjoint, enfants...).

Ces guidelines constituent une trame pour toute personne souhaitant réaliser des séances de mnémothérapie auprès d'une personne atteinte de maladie d'Alzheimer et autres pathologies neurologiques avec amnésie antérograde.

III) Et maintenant un peu de science :

Elles permettent de préciser les impératifs et les exigences de la mnémothérapie. En effet, notre sentiment d'identité, de continuité à travers nos vies nous est indispensable, tant pour nos actions que pour notre joie de vivre. Le sentiment d'identité est permis par un processus neurologique ancien et hautement perfectionné : la mémoire.

La mémoire nous permet de récupérer notre passé, de nous projeter dans l'avenir et ainsi d'orienter notre présent. Toute mémoire comporte par ailleurs trois temps : l'encodage, le stockage, le rappel.

Nous disposons de deux circuits mémoriels qui fonctionnent en parallèle : un circuit conscient, un circuit inconscient :

a. Le circuit conscient :

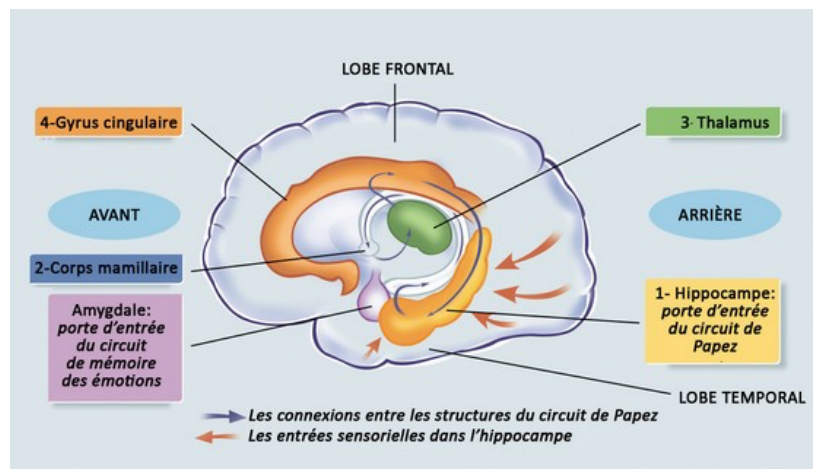
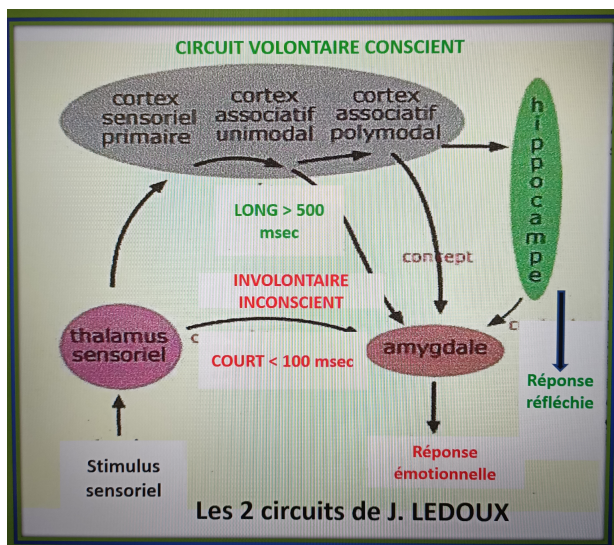
- Il est conceptuel, volontaire, peu émotionnel
- Il requiert le thalamus, le néocortex, l'hippocampe
- Il donne une réponse réfléchie
- Il utilise un outil psychique schématique : le souvenir
- Il est centré sur l'hippocampe qui en est l'imprimeur (encodage) et le bibliothécaire (stockage et rappel)

Il est très perturbé dans la maladie d'Alzheimer puisque l'hippocampe est au cœur des lésions et de la diffusion de cette maladie.

b. Le circuit inconscient :

- Il répond préférentiellement à une émotion de façon involontaire
- Il est « court » : thalamus, amygdale ; ainsi il court-circuite le néocortex et l'hippocampe
- Il donne une réponse rapide et émotionnelle

Il est très longtemps intact dans la maladie d'Alzheimer puisqu'il ne requiert pas l'hippocampe dans son fonctionnement.



c. Fonctionnement :

Les deux circuits sont autonomes mais ils fonctionnent en interdépendance à travers un dialogue qui restitue à chaque individu son unité.

Le circuit conscient est en partie déconnecté (réseau par défaut) dans la maladie d'Alzheimer ; l'émergence de reviviscences reconnecte cliniquement ce réseau.

IV) Apports de la méthode :

Le but de la mnémothérapie musicale, est de déclencher des reviviscences, c'est à dire des moments d'exception par l'intensité de la joie que procure l'apparition d'un épisode de son passé, que l'on revit dans toute sa richesse.

Il ne s'agit pas d'écouter de la musique.

Il ne s'agit pas d'évoquer des souvenirs.

Il s'agit grâce à des « musiques de vie » de se reconnecter à sa propre vie.

Il s'agit d'une expérience phénoménologique dont nous avons montré qu'elle est reproductible à chaque séance et pendant des années.