

INTERVIEW

Cathy Schmartz est présidente de la Gesellschaft fir Musiktherapie zu Lëtzebuerg (GML). Psychologue et musicothérapeute, elle dispose d'une expérience importante dans le domaine des psychotraumatismes. Avec un groupe de musicothérapeutes, elle est en train de mettre sur pied un projet avec des mineurs non accompagnés au Luxembourg.



MUSICOTHÉRAPIE ET RÉFUGIÉ-E-S

« La musique a un pouvoir libérateur »

Cathy Klecker

Soigner les traumatismes dont peuvent souffrir beaucoup de réfugiés à travers la musique ? C'est le pari que veut relever la Gesellschaft fir Musiktherapie zu Lëtzebuerg. Quand musique et psychothérapie se rencontrent : entretien avec la présidente Cathy Schmartz.

woxx : *Au cours de leur périple, beaucoup de migrants vivent des choses douloureuses. Est-ce que la musique, de par sa capacité à exprimer et à provoquer des sentiments, est particulièrement à même de remettre les choses en mouvement, d'agir de façon bénéfique ?*

Cathy Schmartz : Certains demandeurs de protection internationale, qui n'ont pas été traumatisés par leurs expériences, sont pourtant tristes, déprimés, en état de deuil. Ils ont subi des pertes importantes - des proches, leurs biens, leur patrie. Ignorant comment se présentera leur avenir, ils se sentent déstabilisés. La musique a un pouvoir libérateur, déstressant, une fonction de détente. Elle se montre efficace dans le traitement des troubles du sommeil, dans le travail de deuil. Le cadre qu'on offre en musicothérapie est primordial ; c'est un endroit où on se sent à l'aise, protégé, loin des épreuves, des angoisses. Avec une musique qui - pour commencer une séance de thérapie -, détend et déclenche des sentiments de bien-être. Les meilleures conditions ne sont d'ailleurs pas toujours réunies. Dans

pas mal d'institutions, les salles de musicothérapie ont été installées tardivement, parfois dans une cave, ce qui pose problème à des personnes vulnérables pour qui le fait d'avoir à descendre dans un sous-sol représente un stress quasi insurmontable.

Quels critères permettent de parler de psychotraumatisme ?

Une personne traumatisée est faible, irritée, angoissée, insomniaque. Elle pense elle-même ne pas fonctionner de façon adéquate, avoir perdu les moyens d'affronter le quotidien. Dans une situation précise, elle s'est sentie elle-même ou a vu des proches en danger de mort. On parle de traumatisme ponctuel, par opposition au traumatisme qui envahit la vie sur

une longue durée, comme en temps de guerre. Cette situation ne va plus la lâcher, va être revécue à répétition. Développer des attitudes d'évitement est le moyen auquel on recourt souvent pour y échapper : éviter tout ce qui de près ou de loin risquerait de faire replonger.

Comment fonctionne un tel traumatisme et par quels moyens le soigner ?

En tant que personne traumatisée, on est hanté par les souvenirs qui n'ont pas été enregistrés dans le cerveau comme des événements du passé, ayant eu lieu à un moment bien révolu. Un détail infime arrive à faire le lien avec un détail semblable perçu dans la situation traumatisante. Les

mêmes images, les mêmes sentiments se réimposent et seront vécus avec la même intensité, la même brutalité que la première fois, dans la situation réelle. Un bruit qui ressemble au dé clic d'un fusil par exemple remet le traumatisé, dans son ressenti, en danger de mort. Le but d'une thérapie est d'aider celui qui s'y engage à donner à son histoire une place dans sa vie, dans sa mémoire, de l'y fixer. Pour qu'il ne soit plus dominé par le vécu, pour qu'il rentre, lui, dans le rôle de celui qui domine.

« La musique exprime ce qui ne peut pas être dit et sur quoi il est impossible de rester silencieux. »

(Victor Hugo)

Musicothérapie pour jeunes réfugié-e-s

La Gesellschaft fir Musiktherapie zu Lëtzebuerg (GML) lancera fin 2016 un projet destiné à des demandeurs de protection internationale mineurs non accompagnés, dont le nombre total s'élève à quelque 120 au Luxembourg (woxx 1345). Le projet de la GML avait été sélectionné suite à l'appel à projets au soutien et à l'intégration de réfugiés et demandeurs d'asile « Mateneen », lancé en décembre 2015 par l'Œuvre nationale de secours Grande-Duchesse Charlotte. Le projet sélectionné sera financé par l'Œuvre pendant une durée de six mois. Neuf musicothérapeutes travailleront avec des groupes de jeunes dans un des foyers d'accueil de la Croix-Rouge, en étroite collaboration avec le personnel. Les jeunes auront l'occasion de faire de la musique en groupe, dans un cadre protégé, avec l'aide de musicothérapeutes diplômés à l'écoute de leurs besoins. Ils disposeront d'instruments provenant de leurs cultures respectives.

Que peut faire la musicothérapie en particulier ?

Le jeu musical est vécu dans le temps. Entre le début et la fin, il se passe des choses parfois étonnantes, aussi bien pour le thérapeute que pour la personne en situation de thérapie. Il faut contrôler son propre jeu, contrôler l'interaction - si on joue en groupe -, et arriver à une conclusion satisfaisante. Les instruments doivent se manier d'une manière particulière pour obtenir des sons, des rythmes intéressants. Un jour, une personne, au cours d'une séance de musicothé-



PHOTO : CATHY SCHMARTZ

rapie, constatera que quelque chose de positif est entré dans sa vie : elle a acquis une capacité nouvelle, celle de faire de la musique, ce qui lui procure du plaisir à elle et éventuellement aussi à d'autres. Et cette expérience de réussite, elle peut la répéter, à volonté, pour se sentir de plus en plus en sûreté.

Quel rôle revient au musicothérapeute ?

Le musicothérapeute ne va pas prendre l'initiative d'entraîner une personne souffrante dans ses traumatismes. Celle-ci décide, en suivant ses propres besoins. La charge qui incombe au thérapeute est de s'assurer que la personne qui s'est confiée à lui ne se perde pas dans un tourbillon de faits hors contexte. Il faudra par-dessus tout trouver une issue à son jeu. Une séance de musicothérapie bien menée entraînera chez la personne impliquée la prise de conscience : il y a eu un passage éprouvant, mais j'ai réussi à m'en sortir, sans perdre mes moyens, sans tomber dans l'inhibition. Cette expérience, qui se répètera avec profit, pourra aussi être verbalisée en psychothérapie et permettra avec un peu de chance de mettre des paroles sur des choses de la vie réelle, du passé. Les progrès obtenus en musicothérapie se répercutent ainsi sur le travail psychothérapeutique. Ça marche aussi en sens inverse. Le travail du psychothérapeute et celui du musicothérapeute sont étroitement liés.

Si un petit moment musical réussit à activer, chez la personne traumatisée, des souvenirs qui l'accablent, peut-on conclure que, pour elle, un jeu musical non thérapeutique pourrait se révéler dangereux ?

La musique possède une grande puissance. Il faut en être conscient, surtout si on travaille avec des personnes fragiles. Il y a les sons forts qui peuvent déclencher des souvenirs de façon très directe. Chaque paramètre du jeu musical - son, rythme, mouvement - agit de façon différente, déclenche des réactions physiologiques. Il est utile, pour une personne traumatisée, d'apprendre à observer et à comprendre ses propres réactions. Plus le joueur s'investit dans son jeu, plus il risque de perdre le contact avec son environnement. S'il glisse dans des situations angoissantes, il a besoin de quelqu'un à ses côtés qui soit capable de le rattraper. La situation thérapeutique obtient

une force particulière par le fait qu'on s'y concentre sur un événement de la vie sorti de son contexte. L'événement n'est pas, comme dans le réel, pris dans un ensemble de faits qui se passent en même temps, qui l'adoucissent en offrant d'infimes moments de distraction.

La vie de beaucoup de demandeurs de protection internationale, bloqués dans une situation compliquée, est monotone, avec peu d'espoir d'un changement rapide. La musicothérapie peut-elle aider, en offrant l'occasion de devenir actif, de donner du sens au temps ?

Les demandeurs de protection internationale sont logés dans des structures d'accueil où on leur offre le minimum nécessaire à la survie, mais où les distractions sont rares. Ils n'ont pas de travail et peu de possibilités de donner du sens à leur quotidien, à l'exception peut-être des jeunes qui

vont à l'école. En séance de musicothérapie, la personne concernée fait un plan pour un morceau musical ou laisse libre cours à ses idées lors d'improvisations individuelles ou de groupe. Elle est engagée dans un processus au cours duquel les idées, les images se développent en toute liberté, avec une grande richesse. Elle sort pour un temps restreint de ce qu'elle ressent comme figé dans la vraie vie. Son vécu, elle peut le partager en musique, avec des personnes ne parlant pas forcément sa langue. Ses possibilités de communiquer s'en trouvent multipliées. L'œuvre musicale et, à plus forte raison, une œuvre peinte, modelée en art-thérapie, peuvent gagner de l'importance pour leur créateur ou prendre - surtout pour un jeune se trouvant seul, loin de sa famille - la place de choses qui avaient de l'importance à ses yeux, qu'il a dû abandonner dans sa patrie.