

Massages sonores en musicothérapie à la Clinique du Parc Médical de Chiemseeblick, spécialisée en psychosomatique

Par le Docteur Christina Koller - dans le cadre d'une conversation avec Bärbel Kirst

Un cheminement personnel qui se transforme en carrière

Bärbel Kirst est issue d'une famille de musiciens qui jouaient souvent ensemble ce qui explique que la musique et le mouvement ont toujours occupé une place importante dans sa vie. En tant que professeur de sport et de danse, elle a pu expérimenter les effets curatifs du son directement sur son propre corps.

A l'âge de 11 ans, elle et sa sœur jumelle ont eu un accident, au cours duquel elles sont tombées d'une hauteur de 4 mètres sur du béton. « *A ce moment-là, j'ai entendu des sons, des sons primaux. Et je les ai recherchés depuis ce moment-là* » dit-elle. Elle a appris à jouer de plusieurs instruments. C'est avec le vibraphone ou l'échauffement vocal et la résonance d'un des chœurs qu'elle dirige, qu'elle a trouvé des sons similaires. La clarté des sons du vibraphone a joué un rôle particulièrement important vers ses 13 ans, lorsque sa vie a été interrompue par une grave maladie. « *La musique, les sons simples m'ont sauvé la vie* » dit-elle, en réfléchissant à son rétablissement qui a ouvert la voie à sa carrière professionnelle de musicothérapeute.

Des années plus tard, elle compléta l'enseignement en se formant au massage sonore Peter Hess®. La même année, elle accepta un poste de musicothérapeute à la clinique du Parc Médical de Chiemseeblick, spécialisée en psychosomatique. Son supérieur, à ce moment-là, le médecin chef Dr.G., était très ouvert aux nouvelles méthodes, et par conséquent elle put intégrer le massage sonore dans sa pratique de musicothérapie. « *Ensemble, nous avons initié différentes approches que nous avons évaluées à partir de rétroaction biologique (mesures de la variabilité de la fréquence cardiaque, de la conductivité cutanée, etc.). Les effets observables des massages sonores que nous avons réalisés étaient si positifs, qu'il a dit « si je ne l'avais pas vu de mes propres yeux, je n'aurais pas cru que c'était possible ».* Grâce à cet avis favorable et les nombreux commentaires encourageants des patients, la nouvelle méthode a également été rapidement acceptée par les collègues », dit elle en se remémorant cette période.

Aujourd'hui, 6 ans plus tard, «la thérapie par les bols chantants» (dans le cadre d'une musicothérapie individuelle), est officielle en tant que prescription dans la brochure de la clinique. Le retour des patients sur les bols chantants est systématiquement positif, et comme le confirme à maintes reprises les commentaires des patients et des collègues ils sont associés à « un moment marquant » de la thérapie .

Approche thérapeutique par le son

Les patients qui consultent Bärbel Kirst pour une musicothérapie, sont généralement des patients qui ont été envoyés à la clinique par leur médecin ou leur psychologue, sur la base d'un diagnostic de maladie psychosomatique conformément à la CIM-10. Il s'agit souvent de dépression et d'épuisement professionnel. Les séjours des patients varient de 3 à 6 semaines, parfois jusqu'à 3 mois. À la clinique, on leur prescrit diverses thérapies. La thérapie par les bols chantants, appelé massage sonore au sein de la clinique, est l'une de ces thérapies. La plupart des patients ont une séance une fois par semaine et viennent donc 3 à 4 fois pendant leur séjour. Concernant son travail avec les bols chantants, Bärbel Kirst rapporte : « *Mon approche thérapeutique est caractérisée par une forte orientation vers les ressources et les solutions. Il est important pour moi de soutenir les personnes dans le processus de reconnaissance de ce qui est bon pour elles, et c'est ce que j'essaie de renforcer. J'essaie de favoriser le ressenti « je vais bien », plutôt que de me focaliser uniquement sur les problèmes.* Ce changement de regard est un élément très important du processus thérapeutique et les sons des bols chantants peuvent contribuer à cela. De plus il est important, pour moi, que les patients reconnaissent qu'ils sont les seuls à pouvoir faire quelque chose pour eux-mêmes et que je ne peux pas le faire à leur place.

Lors du premier entretien avec mes patients, j'aborde la musicothérapie ainsi que la particularité du massage sonore dans le cadre de la thérapie. Je fais souvent référence à Masaru Emoto et ses photos de cristaux d'eau (MASARU E.- Les messages cachés de l'eau, Guy Trédaniel Editeur, 2004).

J'approfondis ce sujet en fonction de la personne que j'ai en face qui est, soit plus orientée vers une pensée rationnelle ou qui possède déjà une certaine ouverture d'esprit. Indépendamment de cela, les patients trouvent toujours ces explications très intéressantes. Avec les personnes qui sont plus sceptiques, j'ai l'impression que l'explication théorique leur facilite l'acceptation de la thérapie.

Avant que nous démarrions réellement la séance sonore, je conseille toujours aux patients de me faire savoir immédiatement s'ils ne se sentent pas bien.



« Les soins aux bols chantants » (en musicothérapie individuelle) est une des thérapies proposées à la Clinique du Parc Médical de Chiemseeblick

Je commence le massage sonore proprement dit de manière très traditionnelle au niveau des pieds du patient lorsqu'il/elle est en position allongée. Ensuite, je pose le bol en haut du dos, puis dans la région pelvienne et par la suite je positionne le 2^{ème} bol chantant.

Durant 30 à 35 minutes, comme nous sommes généralement tous les deux silencieux, les patients peuvent profiter pleinement des sons émis.

Contrairement au massage de base, je ne demande pas aux patients de se retourner durant le massage.

En me basant sur les résultats du biofeedback évoqués précédemment et de mes expériences, j'ai remarqué que cela pouvait interrompre la relaxation profonde dans laquelle le patient était plongé. Pour les patients qui ont un pace-maker ou les femmes qui ont des implants mammaires, je réalise le massage en position couchée (sur le côté (NDT), mais c'est une situation plutôt rare.

Les sons quasi sphériques du « zaphyr » (un type de carillon) signalent la fin du massage sonore. En fin de séance, j'accorde toujours une dizaine de minutes à la personne, pour qu'elle puisse verbaliser ce qu'elle a vécu durant le massage.

Mais, ce que je constate à chaque fois, c'est que les gens atteignent un niveau de relaxation si profond durant un massage sonore, qu'ils ne souhaitent pas s'exprimer immédiatement après. Alors je leur recommande de continuer à se concentrer sur eux-mêmes et sur leur expérience. Mais parfois, ils veulent me faire part de leur expérience ou me raconter des moments de leur vie qui ont refait surface pendant le massage sonore et qui sont en lien avec leur hospitalisation.

Les sons permettent de nouvelles expériences

Bärbel Kirst explique : « vous ne pouvez jamais prévoir ce qu'il va se passer lors d'un massage sonore. Celui-ci n'est pas quantifiable et reste toujours très personnel et différent selon la situation. Mais il s'avère, suite aux échanges avec les psychologues, que la thérapie sonore peut engendrer un tournant décisif dans la thérapie du patient. La douceur des sons engendre une sensation de toucher qui stimule la réceptivité, une volonté de définir de nouveaux objectifs et de désir de changement.

Selon Bärbel Kirst, les réactions du patient sont très variées :

- Certains patients rêvent, disent « c'était magnifique » - et sont incrédules face au fait que quelque chose d'aussi merveilleux puisse exister
- D'autres sont simplement soulagés de voir leur flot de pensées se calmer
- Certains se contentent de glousser ou ressentent une sensation d'apesanteur
- Certains sont pleins d'entrain pour entreprendre quelque chose après un massage sonore
- Et parfois il y a des larmes d'émotion ou de l'étonnement

« Les différentes répercussions du massage sonore s'expriment de différentes manières dans le processus thérapeutique » selon le musicothérapeute.

« Pour certains patients, le fait de pouvoir se détendre relève du miracle. Et plus particulièrement lorsque leur relaxation devient de plus en plus profonde au cours des différents massages. Lors d'un massage sonore, ils font l'expérience que le changement peut se produire sans douleur ou sans pression. Cette expérience peut être un moment décisif pour la thérapie et permettre le changement de regard mentionné précédemment. Les gens se font une idée « sur la façon dont cela pourrait se passer, et c'est là que je veux en venir ». Les personnes font ainsi l'expérience de l'auto-guérison ; ils reconnaissent qu'ils peuvent être acteur de leur changement. De nombreux patients calment leur flux de pensées ou génèrent de nouvelles pensées lors d'un massage sonore. Et pour certains, c'est comme s'ils restent éveillés lors du massage sonore. Dans tous les cas, les sons aident les patients à être en contact avec eux-mêmes, tant sur le plan physique que sur le plan émotionnel. »

« Etre harmonieux »

Avec l'expérience qu'elle a acquise depuis de nombreuses années, Bärbel Kirst entend quand quelque chose n'est pas « harmonieux » : la thérapeute praticienne repère au son des bols quand une région du corps est fortement tendue ou bloquée et n'est plus pénétrable.

Elle peut "entendre " un prolapsus discal et "travailler" sur la douleur associée, et souvent la réduire de manière significative. Chez ses patientes, la région pelvienne présente souvent de tels blocages. Il est alors important de se renseigner avec beaucoup de délicatesse (et de préférence de s'entretenir avec le psychologue qui suit la personne), car des abus ou des violences sexuelles peuvent avoir eu lieu antérieurement. Mais là aussi, les sons déploient leur potentiel de guérison, souvent en douceur et généralement sans paroles. À la fin de son hospitalisation, une femme kurde, qui a été victime d'abus sexuels, a utilisé les mots suivants pour décrire son expérience de la thérapie par le son : "Le son est la seule chose qui m'apaise. Cet apaisement se prolongeait dans le temps, pendant deux jours ».

Les douces vibrations du bol chantant détendent et dénouent les tensions

Les effets des sons sur le corps physique, tout comme ceux sur le mental et les émotions, sont variés et propres à chacun. Bien entendu, la détente joue également un rôle important. Dans le cas des patients orthopédiques, Bärbel Kirst travaille en collaboration avec le kinésithérapeute. D'après son expérience, il y a un bénéfice à ce que les patients aient des séances de kinésithérapie avant la musicothérapie car cela renforce et favorise les effets durables de la relaxation. Les patients qui éprouvent de la douleur bénéficient également de la thérapie sonore. Elle entend souvent des déclarations telles que : "Avec vous, je n'ai finalement plus besoin d'Ibuprofène".

Après une séance de thérapie par le son, Mme M., une patiente atteinte d'un cancer du sein, a écrit : "Après le traitement, je me sens plus légère et plus détendue. Mes fortes douleurs au sein ont tout simplement disparu". D'autres patients rapportent qu'ils ont enfin pu dormir sur leurs deux oreilles après une séance de thérapie aux bols chantants. Il y a également des résultats parmi les personnes souffrant d'acouphènes. Et de temps en temps, il y a les événements de "guérison spontanée", un phénomène qui ne peut pas être entièrement expliqué.

Les sons permettent de nouvelles expériences. Parfois, ils marquent un tournant dans le processus thérapeutique

Cas clinique :

Le Dr U., ancien médecin-chef de la clinique, nous fait part de son expérience personnelle de guérison spontanée :

" J'avais développé le syndrome d'impaction de l'épaule droite à la suite de nombreuses années d'efforts physiques. Mes symptômes correspondent à la définition classique du trouble : je n'étais plus capable de lever mon bras latéralement. Bärbel m'avait invité à une initiation au massage sonore dans un autre contexte. Elle a d'abord travaillé sur mon dos et a contacté plusieurs zones de tension par le biais des bols chantants. Sans connaissance préalable de mon état, elle a perçu mes problèmes d'épaule et les a traités avec des bols et des sons spécifiques, comme elle me l'a dit plus tard. Après la séance, elle m'a demandé ce qui se passait avec mon épaule droite car elle avait l'impression que quelque chose n'allait pas. J'ai trouvé cela fascinant, et je lui ai parlé de mon amplitude de mouvement limitée. D'un point de vue de la médecine académique, je ne peux pas l'expliquer, mais étonnamment, deux à trois jours après le massage sonore, mon épaule était dépourvue de symptômes, j'avais retrouvé toute mon amplitude de mouvement ».

De nombreux patients souhaitent continuer à utiliser les sons

Il n'est donc pas surprenant que de nombreux patients se demandent comment ils peuvent continuer à suivre une thérapie par le biais de bols chantants à la maison.

Bärbel Kirst leur montre des exercices sonores simples qu'ils peuvent faire seuls avec un bol chantant (voir Peter Hess : singing bowls my practical Guide, Peter Hess Publisher, 2015) et leur indique où ils peuvent trouver des praticiens agréés de massage sonore Peter Hess® près de chez eux (voir la liste de référence des praticiens agréés de massage sonore Peter Hess® sur www.fachverbandklang.de).



Certains patients à qui l'on avait recommandé de poursuivre reviennent. Les patients donnent également leur avis dans des lettres de remerciement comme celle-ci :

"Chère Mme Kirst, merci encore pour votre soutien dévoué et personnel. Bien que je pratique l'entraînement autogène depuis 40 ans, tout comme d'autres techniques de relaxation, je n'ai jamais réussi à atteindre une relaxation aussi profonde et rapide qu'avec la thérapie par les bols chantants. Les vibrations pénètrent dans tout le corps et l'aident à relâcher les tensions et le stress. La relaxation persiste après la séance. Cordialement, SA".

Ce qui fait la spécificité d'un massage sonore

Pour conclure, j'ai demandé à Bärber Kirst ce qui rend un massage sonore si spécial et elle m'a répondu :

"Avec le son, je peux souvent atteindre les patients plus profondément qu'avec la musicothérapie traditionnelle. Contrairement à d'autres thérapies musicales, je trouve que donner des massages sonores n'est pas épuisant. J'ai fait jusqu'à huit séances sur une journée. C'est un travail agréable et jamais fatigant. Et, bien sûr, c'est agréable de recevoir des commentaires aussi positifs de mes patients et de mes collègues".



Bärber Kirst

est musicothérapeute, professeur de sport et de danse, ainsi que praticienne en massage sonore Peter Hess®. Depuis 2010, elle travaille comme musicothérapeute dans la clinique spécialisée en psychosomatique du parc médical de Chiemseeblick. Elle a également son propre cabinet.



Dr.phil.Christina M. Koller

est enseignante certifiée en éducation sociale (FH), qui a obtenu son doctorat à l'université de Bamberg avec une thèse sur l'implantation du son dans les environnements du travail éducatif. C'est une collaboratrice de longue date de l'Institut Peter Hess® et est co-éditrice de divers livres des Éditions Peter Hess.

