



# Outils pour l'autoréflexion musicothérapeutique

**Symposium Art-thérapie OdA Artecurea 3.11.2017, Bern**

Ursula Wehrli Rothe Klinische Musicothérapeute MAS ZFH

Service psychiatrique des Grisons PDGR

Présidente de l'Association Suisse de musicothérapie SFMT/ASMT



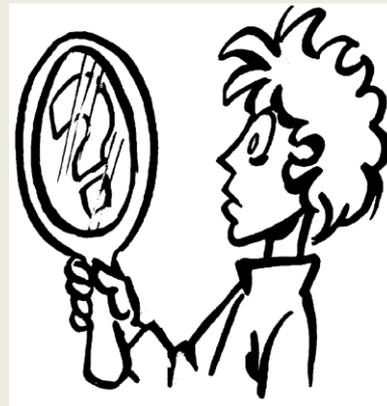
# Qu'est ce que l'autoréflexion?

„Aujourd'hui, je rends visite à moi-même! Voir s'il y a encore quelqu'un à la maison!“ Karl Valentin (+ 1948)



# L'autoréflexion demande d'être capable de :

- S'observer soi-même
- Réfléchir sur ses observations





## En quoi l'autoréflexion est-elle nécessaire en (Musico)thérapie?

- La thérapie est une relation
- Evitement et collusion
- Sert à comprendre des situations complexes
- Offre une possibilité de changement

L'autoréflexion est, avec les connaissances spécifiques et les compétences musicales, l'outil le plus important de la musicothérapie.



## Où se former à l'autoréflexion?

### **Durant la formation (MAS en musicothérapie clinique):**

- 70h musicothérapie individuelle – expérience personnelle de la thérapie en cours de formation
- 130h musicothérapie de groupe – expérience personnelle
- 200h Supervision

### **En tant que musicothérapeute diplômée:**

- Supervision régulière
- Intersession
- En thérapie avec les clients/patients
- Activité musicale personnelle



## L'autoréflexion musicothérapeutique devient possible grâce à:

- des compétences (d'improvisation) musicales
- L'observation de soi-même
- La réflexion sur soi
- des savoirs musicothérapeutiques spécifiques



# Compétence (d'improvisation) musicale

L'improvisation matérialise la relation sur le moment

- Comment est-ce-que je joue?
- Comment jouons-nous ensemble?
- Quelles émotions le jeu se déclenchent chez le patient?



## 2 Exemples pratiques issus de la psychiatrie et de la pédagogie spécialisée

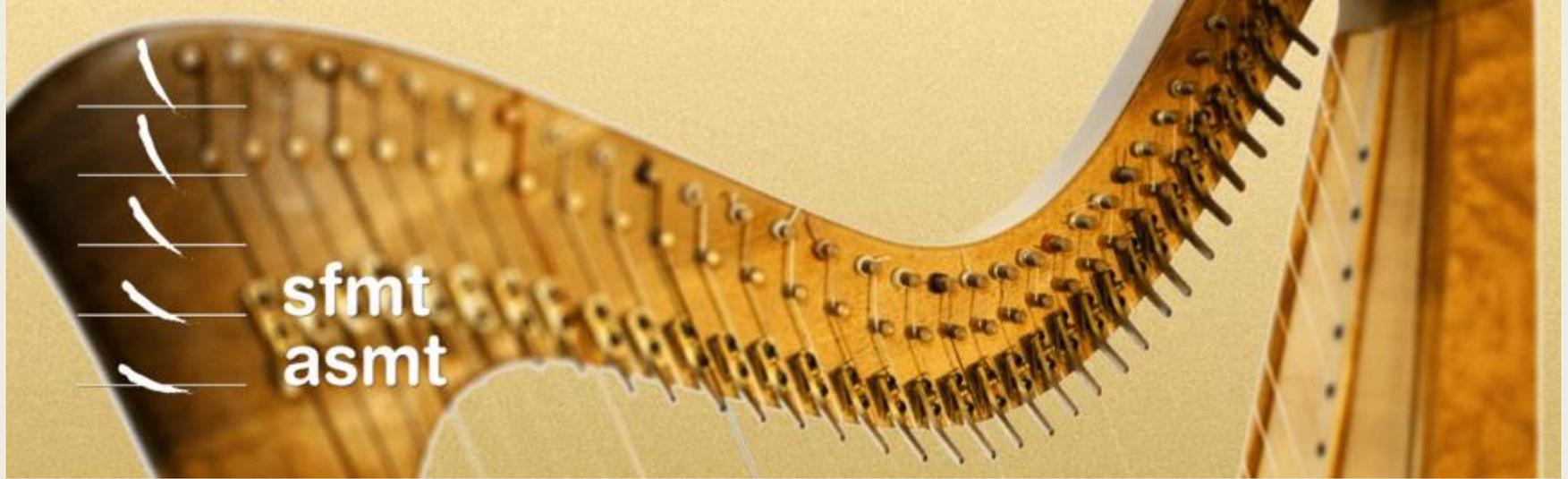
# Autoréflexion et sentiments de non-envie, de colère, de résistance

## Séquence de thérapie en psychiatrie:

## Thérapie de groupe avec des jeunes

### Mme B.





## Frau B

- 24 ans
- Cuisinière
- Croyante
- Suicidaire
- Diagnostic: schizophrénie
- Plusieurs séjours en service stationnaire
- Joue du piano: est inscrite à la musicothérapie



## Auto-observation

- Je joue de manière très contenue
- Presque aucun jeu commun avec Mme B.
- Énervement, mécontentement, démotivation
- La musique de Mme B. fascine



## Autoréflexion:

- Prendre beaucoup de place
- Le concept d'improvisation est boycotté
- Être juste avec tout le monde
- La musique a quelque chose de magique



## Savoirs spécifiques:

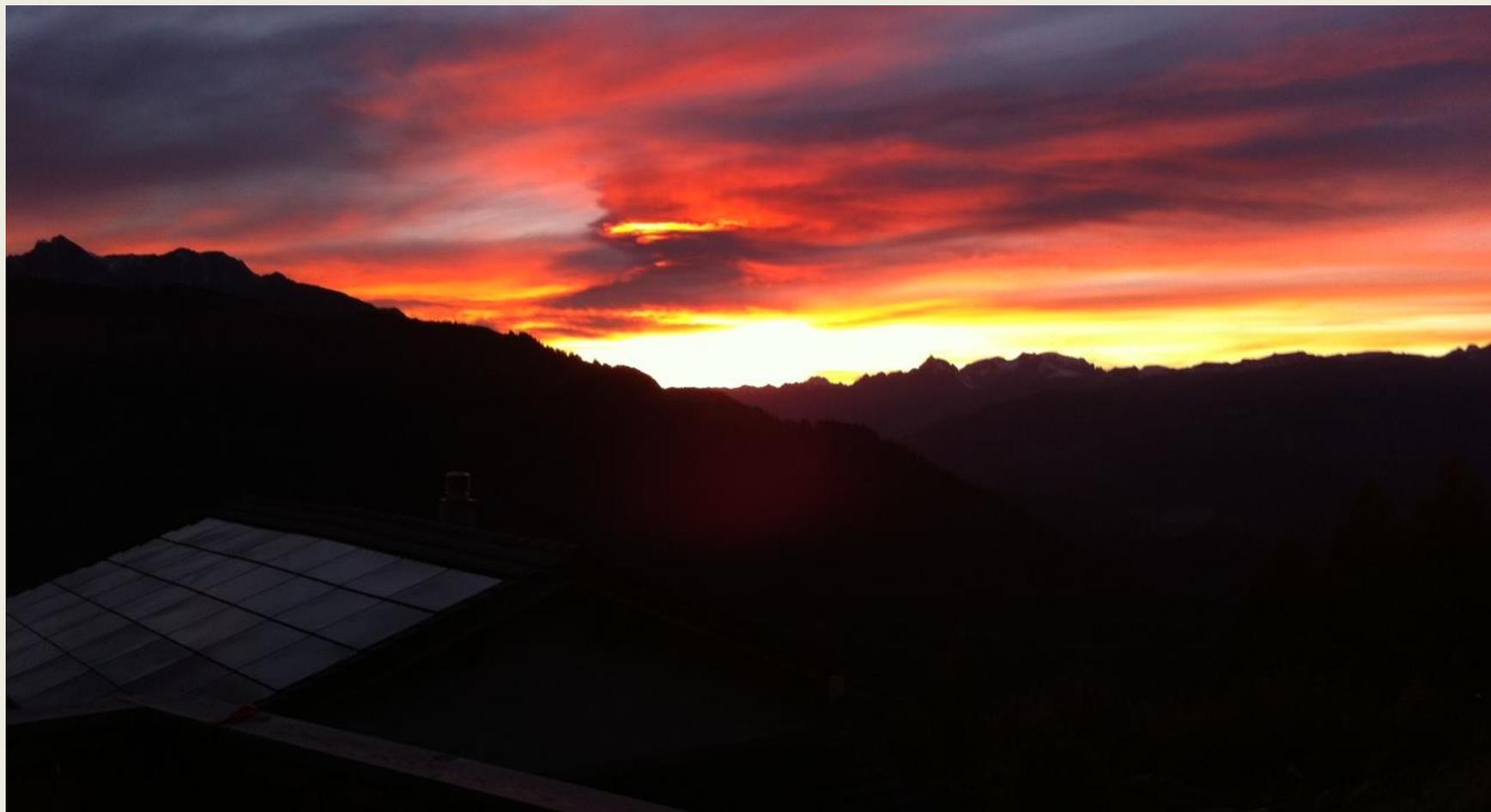
- Diagnostic: schizophrénie
- Approche thérapeutique humaniste et orientée ressources
- Inclusion active des participants „difficiles“
- Proposition ouverte, remettre la responsabilité de la musique dans le groupe



## Résumé de l'autoréflexion et des savoirs:

- Je ne dois pas prendre le comportement de Mme B. personnellement
- Mme B. a besoin d'une forme musicale (dianostic)
- Je ne dois pas faire la leçon à Mme B. et lui imposer ma conception de l'impro
- La force magique de la musique: contre-transfert ? positif?

# Impression imagée: „la lumière et l'ombre font partie de la vie“





## Réflexion finale

Laisser-faire / Prendre conscience des sentiments désagréables ET distinguer entre ce qui relève :

- de l'histoire personnelle du thérapeute
- du diagnostic / de la pathologie
- du contre-transfert

Permet de:

- lâcher-prise au niveau des attentes
- être en empathie
- avoir confiance en son intuition
- avoir accès à mes technique d'intervention
- prendre soin de soi

# Autoreflexion et absence de communication verbale thérapie individuelle avec Mme H. (pédagogie spécialisée)





## Observation de moi-même

- Envie de jouer VS précaution / retrait
- Nous jouons peu ensemble
- Emotions très fortes:
  - Frustration, énervement, colère
  - impatience
  - impuissance
  - fatigue.



# Autoreflexion:

- Interruption du contact
- Pas d'explication verbale
- Sentiments violents / jeu violent
- Impatience
- Limites personnelles
- Envie de jouer / prendre soin de soi (ambiance lourde)



## Savoirs spécifiques:

- Interruption de la communication: déficit et handicap communicationnel
- Créer une relation prend du temps
- Violence en musique / activités, sentiments violents
- Régulation de la distance interpersonnelle
- Importance de prendre soin de soi dans les thérapies difficiles.



## Résumé de l'autoréflexion et des savoirs:

- Ne pas prendre les interruptions de la relation personnellement!
- Respecter les limites: demande une attention intense
- Proposer régulièrement une relation musicale / ludique
- Donner le temps et avoir de la patience
- Donner une place / de l'espace pour les expériences émotionnelles et vécues **pour les deux.**

# Thérapie individuelle avec Mme H.





## Thérapie individuelle avec Mme H. : réflexion finale

Laisser-faire / Prendre conscience des sentiments désagréables ET distinguer entre ce qui relève :

- de l'histoire personnelle du thérapeute
- du diagnostic/ de la pathologie
- du contre-transfert

Permet de:

- lâcher-prise au niveau des attentes
- être en empathie
- avoir confiance en son intuition
- avoir accès à mes technique d'intervention
- prendre soin de soi



## Conclusion

- Autoréflexion et savoirs spécifiques, lorsque la thérapie n'avance pas.
- L'autoréflexion en musicothérapie est renforcée par l'espace relationnel musical (improvisation).