

Isabelle Frohne-Hagemann

Conférence sur

Musique, Rêve et Imagination

2004

La musique, le rêve et l'imagination sont des domaines qui, dans notre monde globalisé, tombent trop facilement en désuétude et qui, par contre, mériteraient beaucoup plus d'attention.

Pour commencer, je voudrais vous présenter trois exemples de rêves respectivement d'imagination qui seront suivis de quelques réflexions à leur sujet. Ensuite je vais procéder à expliquer plus en profondeur les différentes méthodes tant actives que réceptives de thérapie musicale.

Exemple 1

Lene, 40 ans, fut, il y a deux ans, victime d'un accident de la route qui a complètement défiguré son visage. Elle a dû subir plusieurs interventions chirurgicales qui n'ont pas tellement réussi. Lene, à l'époque, avait été très belle, à présent elle a par contre un visage profondément marqué. Voici son rêve:

„ Voilà un bateau qui avance dans un marécage de sang. Avec moi, il y a beaucoup de personnes sur ce bateau. Sur le bateau, il est défendu de jouer. Nous atterrissons et voilà qu'il y a Thomas, mais en homme très âgé, vêtu d'un habit de moine. Au sol gît un violon. Je le ramasse ; Thomas me dit qu'il est sans valeur, mais il me tend l'archet. Je le prends, je retourne au bateau et, arrivée là, je commence à jouer au violon dans mon for intérieur. Moi seule donc, je peux entendre cette musique. Il pleut des larmes, il paraît, et l'archet recueille ces larmes. Je descends du bateau et me rends, avec l'archet, dans une forêt où, étant seule, je l'enterre solennellement. L'ambiance est très grave. “

Il y a en fait des rêves à contenu musical, mais c'est assez rare. La question est de savoir quel en est le message. Quelle est la signification de la musique, et qu'est-elle au fond? Et bien sûr: comment peut-on interpréter et utiliser ce rêve en thérapie musicale?

Exemple 2

Miriam, une Danoise de 32 ans, fait, pendant un séminaire de rêves que je guide au Danemark, le rêve suivant:

„Du haut d’une colline, je vois la magistrale de la ville de mon enfance. Un accident de la route a eu lieu. En m’approchant, je m’aperçois que la situation devient de plus en plus effrayante. Ma grandmère a été écrasée, mais son visage est tout paisible. Sa peau ressemble à un parchemin plein de rides, mais en dessous elle est chaude. Je suis triste, mais en même temps fière de l’attitude pleine de dignité de ma grandmère. Soudain, je suis Sys à l’âge de 15 ans. Sys ramasse le sang coagulé de la grandmère lequel ressemble à un puzzle. Entretiens Sys rajeunit de plus en plus et finit par n’avoir que trois ans à la fin“.

Dans le cas présent, il s’agit d’un rêve sans contenu musical. Nous sommes en présence d’une grandmère écrasée et d’une fille qui rajeunit de plus en plus et qui ramasse le sang de sa grandmère lequel forme une sorte de puzzle. Quel est le message, comment pouvons-nous déchiffrer le rêve?

Un 3ème exemple

Cette fois-ci un exemple provenant du travail avec des imaginations provoquées par la musique, une méthode de thérapie musicale réceptive donc, où la musique provoque et conduit et guide l’imagination.

Brigitte, âgée de 35 ans, fait, pour une deuxième fois, une fausse couche, ou plus précisément met au monde, au septième mois de sa grossesse, un enfant fortement malformé qui mourra le jour même de la naissance. Le choc est énorme. Brigitte était pour la première fois venue me consulter après sa première fausse couche, et au moment de la séance présente, après le deuxième incident donc, nous ne sommes plus au début du travail d’assimilation du deuil. Nous travaillons entre autre à l’aide de l’imagination provoquée par la musique c.à.d. d’une méthode importée des Etats Unis qui s’appelle Guided Imagery and Music (GIM), un nom d’ailleurs un peu mal choisi puisque Guided ne signifie pas guidé mais accompagné. Dans ce travail, on imagine en écoutant un certain choix de pièces de musique plutôt classiques. La thérapeute garde entretiens le contact verbal avec la patiente.

Le problème de Brigitte pendant cette séance est sa douleur affective et morale, puisqu’elle a appris qu’elle souffre d’une maladie génétique rare. Je choisis un programme musical n’allant pas trop en profondeur qui se compose de Debussy, de Holst et de Vaughan Williams. La musique sert à prêter à ses imaginations et son âme un cadre, qui soutient, supporte et conduit ses émotions. Après la séance, Brigitte sera de nouveau enceinte. Entretiens, elle a un bébé de 4 mois en bonne santé et qui fait toute la joie de la mère qui est plus qu’heureuse.

Un hasard? La musique, peut-elle véritablement guérir l’âme dans un certain contexte thérapeutique? Comment des imaginations peuvent-elles aider à assimiler des expériences traumatiques?

Avant de me pencher plus intensément sur ces exemples, je voudrais d'abord vous soumettre quelques réflexions à propos du monde du rêve et parallèlement poser la question de savoir ce que les imaginations représentent en vérité, et puis la question, pourquoi la musique prend un tel poids au sein du travail thérapeutique.

Peut-être connaissez-vous cette anecdote de l'antiquité, où un philosophe, pendant sa promenade, se casse la tête au problème de savoir si le monde est réel ou bien rien que de l'imagination. Ses réflexions reflètent l'orientation métaphysique de son époque où de telles questions étaient de cours. Partant, nous ne serions qu'une manifestation des idées, qui sont à l'oeuvre derrière cette réalité. Pythagore était convaincu que l'univers, nous inclus, était fabriqué selon un – appelons-le ainsi – code musical génétique. Et Shakespeare de son côté était de l'avis que nous soyons fait de l'étoffe dont les rêves sont faits. Et que le sommeil entoure notre petite vie.

We are such stuff as dreams are made on;
And our little life is rounded with a sleep. (Shakespeare: La Tempête, IV, 1)

Selon la conception antique, la réalité n'est pas réelle, mais imaginaire. Cette conception solipsiste du monde s'accorde assez bien avec la conception constructiviste. Nous construisons la réalité, nous la calculons, comme le dit Heinz von Foerster, et nous la croyons vraie et réelle seulement parce que nous nous sommes mis d'accord sur ce que nous voyons. Ce que nous prenons pour la réalité, nous pouvons l'appeler aussi une projection. Nous voyons dans le monde ce que nous y mettons, dit Nietzsche. Nous nous projetons à l'extérieur pour nous y reconnaître nous-mêmes. Nous pouvons d'ailleurs raisonner aussi de façon esthétique : ce que nous appelons la réalité, ce sont des créations esthétiques. La réalité, ce sont des liens de cause en effet, que nous apercevons et qui nous donnent l'impression de vivre dans un monde réel puisque plein de sens. Et ainsi de suite.

Toutes ces réflexions lui ont peut-être passé par la tête pendant sa promenade. Mais en y réfléchissant, notre philosophe a buté contre une pierre pointue et s'est rendu compte douloureusement : aie, que le monde soit peut-être imagination, projection, construction ou création esthétique, la pierre pointue n'en est pas moins réalité.

J'ai mentionné cette anecdote pour montrer qu'il a fallu des siècles pour découvrir que la base de toute perception et connaissance n'est ni la contemplation ni la réflexion philosophique, mais plutôt l'expérience sensorielle et physique du monde. Et j'insiste là-dessus non seulement pour les raisons indiquées, mais parce que la base des images qu'on a imaginées, la base des imaginations, des rêves éveillés comme des rêves nocturnes sont les expériences sensorielles que nous avons empilées très concrètement dans ce monde et archivées dans notre corps. Et c'est à elles que nous avons recours. Le corps humain est l'endroit où et par lequel nous faisons acte de création du monde. Le travail de l'imagination est un travail du corps franchissant nos sens en symbolisant la réalité. Voici le point crucial en ce qui concerne le travail avec l'imagination et de même avec les rêves. Indépendamment de la question si une représentation n'est „que pure imagination“ ou

pas, nous travaillons toujours à partir de l'expérience concrète y rattachée. Et qu'on prenne le rêve d'abord pour un non-sens ou peut-être pour une 'bulle d'écume': pour pouvoir comprendre la réalité comprimée dans un rêve si possible dans sa totalité et dans son ambiguïté, nous mettons en scène le rêve dans un environnement concret et saisissable aux sens

Quand un enfant a accumulé suffisamment d'expériences pour pouvoir se faire une idée des choses, quand il est donc capable de symboliser, il développera la capacité d'imaginer le monde de telle manière qu'il peut agir dans son esprit quasiment à titre d'essai. La capacité de découvrir des mondes nouveaux d'une manière nouvelle, c.à.d. par le rêve et l'imagination, fait partie de cette faculté; qu'on se souvienne de Monsieur Kékulé qui, pendant un rêve, a découvert le noyau benzénique. Dans son rêve, il avait en effet vu un serpent qui se mordait dans la queue. Si quelqu'un a appris à symboliser, il sera capable de traiter ce qui le touche, pas seulement par le rêve, et alors évidemment de façon chiffrée et condensée, ou par le moyen de l'imagination accompagnée de musique, mais il peut aussi agir activement en utilisant des moyens esthétiques tels que des instruments musicaux.

Le rêve, l'imagination et la musique sont donc des domaines existentiellement importants sans lesquels nous irions nous développer de façon extrêmement unilatérale et sans lesquels nous ne pourrions pas aller au fond de nos possibilités. Une personne psychotique n'a apparemment pas fait suffisamment d'expériences sensorielles et n'a pas appris à différencier ses émotions dans des situations concrètes; c'est pourquoi elle ne peut pas symboliser. Ses imaginations et ses rêves ne sont pour elle pas de l'imagination, pas une manière de symboliser, pas un faire-comme-si, mais au contraire de la réalité pure et simple dont les émotions ne peuvent pas être digérées par manque de distance intérieure.

Dans la thérapie intégrative musicale que je représente, nous transformons les rêves nocturnes et les rêves éveillés dans une action concrète en les mettant en scène par l'improvisation musicale, en rendant audibles les émotions et en les arrangeant avec art. Cela ressemble au rôle d'une musique cinématographique qui sert à élucider les émotions contenues dans les images. Ce qui nous touche doit être exprimé: Nous n'en parlons pas seulement, car en parler abrège souvent la chose et passe des fois à côté, mais nous procédons à la mise en forme esthétique pour donner aux émotions une forme musicale par laquelle toute la gamme de nos expériences devient audible. Cette méthode n'a pas l'intention de serrer les rêves dans un schéma préconçu d'interprétation où l'archet d'un violon porterait la signification d'un symbole phallique freudien. Le rêve est un langage originaire, une manière de construire le monde que seul le rêveur-même peut interpréter. Il est essentiel que le client aussi comprenne de quoi il s'agit dans la thérapie. Il doit développer une sensibilité à déchiffrer les symboles de ses propres rêves. Qu'on se souvienne du film „Smilla et l'amour de la neige“ où Mlle Smilla développe une sensibilité aigüe des différentes formes de neige. Cette sensibilité n'est pas seulement sensorielle et physique mais comprend un nombre de situations différentes dans lesquelles elle a rencontré des qualités multiples de neige qu'elles met maintenant en rapport avec des situations spécifiques de sa vie qui font que la neige signifie quelque chose d'esthétiquement important pour elle.

Cette sensibilité, ce flair pour quelque chose comprend aussi bien des expériences sensorielles que l'arrièreplan, les conditions et le contexte qui, tous, seront imaginés. Le flair pour quelque chose est le résultat d'expériences accumulées; et quand nous ouvrons les archives de notre corps dans l'intention d'utiliser ce flair des enchaînements, nous avons l'impression d'être en présence de l'intuition. L'intuition, c'est de l'expérience et du savoir, et pas seulement la connaissance de quelque chose, mais à l'égard de quelque chose. Les imaginations font apparaître le flair de l'âme et de ses cheminements de recherche. Il est possible de peindre des imaginations; elles sont alors la preuve visible de la sensibilité du peintre. Heidegger écrit à propos de la toile 'Les Chaussures' de Van Gogh : Dans 'Les Chaussures' de Van Gogh, oscille l'appel taciturne de la terre, son don silencieux du grain mûrissant et son refus inexplicé dans la friche désolée du champ hivernal (Heidegger, 1957, 22). L'oeuvre d'art a fait apparaître ce que les chaussures représentent en vérité (ibid. 24).

Quand les rêves sont mis en scène par la musique, toutes les expériences physiques condensées dans ce rêve et qui sont toujours interpersonnelles, entrent en résonance. Quand nous les transformons en musique et activons en même temps notre sensibilité pour sentir quels sont les notes justes, des scènes vont monter de notre âme, accompagnées des émotions assorties, et ces émotions, nous pourrions les partager avec les autres. Voilà l'effet de la musique au sein du travail thérapeutique.

Permettez-moi de vous le démontrer dans le rêve de **Lene**:

Projeter 'Le Violon' de Dali

Je prie Lene de raconter son rêve lentement et au présent. Ensuite je lui demande ce qui est important pour elle. Elle répond que pour elle le plus important, ce sont l'archet et l'enterrement.

En parlant, elle tient dans sa main la baguette d'un xylophone qu'elle tourne continuellement d'un côté à l'autre. Cela me frappe et je lui demande si elle ne pourrait pas jouer de nouveau sa musique avec son archet, mais silencieusement, comme elle l'a fait pendant le rêve, maintenant pourtant dans la salle où nous nous trouvons tous ensemble. Lene prend alors sa baguette, son archet, à la main et écoute intensément sa musique intérieure, tandis que le groupe se tait complètement. Naît alors une ambiance très dense, on entend la musique quasiment entre les lignes et on aperçoit dans le silence cette ambiance de perte complète. Après un bon moment, je lui demande si elle nous permet de la joindre dans sa musique, c'est à dire je lui signale que nous sommes capables d'entendre sa musique et que nous lui sommes proches et que nous pouvons partager ses sentiments. Lene est profondément touchée et pleure à chaudes larmes. C'est pour la première fois après son accident grave qu'elle est capable, parmi et avec nous, de verser des larmes. Le groupe improvise alors une musique funèbre très compatissante et Lene laisse libre cours à ses larmes. Pour Lene comme pour nous, c'est une expérience commune très profonde de pouvoir partager cette détresse. Et ainsi elle pourra aussi s'en débarrasser un peu et enterrer une partie de sa solitude.

Le traitement du rêve en thérapie musicale comprend dans ce cas deux volets, d'un côté le silence – qui est une qualité musicale – et en même temps le partage de l'ambiance de solitude qui s'est installée par le silence, de l'autre côté la possibilité de donner une expression audible au sentiment du deuil. Le rêve comporte encore d'autres composantes comme celles du moine, de la défense de jouer, du violon même et du marécage de sang. Mais la signification du marécage de sang, du violon sans valeur et de la défense de jouer va s'élucider tout seul pendant le travail thérapeutique. Comment une personne mutilée peut-elle se sentir précieuse et intégrée si elle nage encore dans son sang? La nouvelle expérience en groupe est d'autant plus importante qu'elle est partagée de façon **intersubjective**.

Projeter la feuille : Helder Camara

C'est une chose de voir clair dans son propre rêve, mais c'est une autre que de partager son contenu émotionnel avec d'autres personnes. Nous ne devenons des êtres humains que par nos prochains. Nous n'existons pas si nous ne co-existons pas. Celui qui n'a jamais été vu ni touché, n'a pas de perception de lui-même et se sent d'une certaine manière inexistant. Le travail avec le rêve et l'imagination, c'est un travail qui fait naître des réalités nouvelles ou, autrement dit, qui fait naître de nouveau des réalités. Et si on arrive à faire partager ces réalités, la guérison ne tarde pas. Ce qui est admirable en musique c'est qu'elle est un événement social et qu'on peut partager cette expérience.

Regardons le rêve de **Miriam**. C'est le rêve de la grandmère écrasée et de Sys qui rajeunit de plus en plus. Sys est, en danois, un prénom, mais fait penser aussi au diminutif de Söster, ce qui signifie soeur.

Tandis que Miriam nous raconte son rêve au présent, elle s'aperçoit de plus en plus de l'ambiance effrayante du rêve. C'est pourquoi nous mettons d'abord l'ambiance de la première scène en musique, c.à.d. il s'agit d'exprimer par des sons la réaction de Miriam à ce qu'elle voit de la colline et ce qui s'approche. J'appelle cela l'imagination de la mise en scène, car on ne peut pas jouer à l'improvisiste, il faut imaginer et composer avec justesse, comme un compositeur cinématographique. Miriam prend son temps pour développer ses idées musicales correspondant à l'ambiance, pour sentir et essayer quelles seront les sonorités justes; puis elle choisit des membres du groupe qui, selon ses indications très exactes, vont battre, de façon feutrée, la timbale. En plus un grattement sur la conga avec des mouvements abrupts d'essuyage, enfin là-dessus des accords brefs au piano.

Un exemple sur bande magnétique

Miriam écoute maintenant cette musique comme on écoute une musique de ciné accompagnant son rêve et elle vit avec chaque fibre de son corps à quel degré cette scène rêvée est effrayante et pleine d'horreur. Plus elle approche cette image du rêve et plus elle s'aperçoit du rapport à elle-même. Tandis qu'elle se laisse imprégner de cette musique, le visage de sa grandmère apparaît tout proche devant elle. Ce qui l'effraye c'est la ressemblance de la peau à du vieux parchemin plein de rides tout en étant chaude, et

l'expression de son visage étant paisible. La musique fait apparaître cette divergence par son caractère lugubre tout en étant grotesque. On sent une tension. Dans un deuxième temps, Miriam voudrait porter son attention sur Sys, elle s'y sent plus rassurée. Je prie Miriam d'attribuer à Sys un instrument et une mélodie. Miriam choisit le piano et joue la mélodie suivante:

Ta ta ta ta taa taa
G G E A G E

Elle trouve la mélodie joyeuse, oui, tout à fait en ordre. Maintenant je la prie de chanter la mélodie et d'un coup, elle se rend compte que cette petite chanson exprime non seulement une certaine innocence (monde de l'enfance), mais aussi un bonnet d'âne. De nouveau une divergence qui avait apparu au paravant par l'ambiance générale. En constatant cette divergence entre le monde intacte de l'enfance et l'entêtement contre quelque chose, elle ressent brusquement **qu'en réalité** tout est très, très triste, et elle commence à pleurer. Et enfin remonte en elle le souvenir de quelque chose qu'elle avait enterré dans la mémoire de son corps. Elle se souvient que sa grandmère avait en effet été écrasée dans un accident de la route, quand elle avait trois ans. Dans son rêve, Sys avait aussi trois ans. Mais puisque sa mère avait été dans un état de grossesse avancée, - elle attendait une petite soeur (c.à.d. l'autre Sys) -, on ne devait pas prendre trop au tragique ce décès et on ne devait surtout pas montrer son chagrin. Dans sa famille, on craignait toujours montrer ses émotions. La dignité et la contenance étaient de mise. La famille ne pouvait pas comprendre qu'il n'était pas question de perdre dignité et contenance en étant affligé et ému et qu'on allait au contraire les retrouver par un deuil conscient.

A cet endroit, les membres du groupe improvisent une musique funèbre qui est pleine de chaleur et de compassion. Cela provoque un élargissement de l'âme, et Miriam peut enfin pleurer la mort de sa grandmère et fermer cette forme (gestalt).

Par l'expression musicale de cette ambiance inquiétante il est devenu possible de mettre à découvert tout le problème du mutisme à propos d'un événement de haute importance émotionnelle et de trouver accès au deuil empêché. Par l'identification avec Sys, l'alter ego enfantin de Miriam, et par la mélodie enfantine pleine d'entêtement, l'opposition s'est faite jour. L'improvisation du groupe a formé le fond pour l'expression du deuil.

Assez souvent, j'ai fait l'expérience que la musique peut dégager des canaux émotionnels bouchés, peut ouvrir la porte à des souvenirs refoulés et passés sous silence, à des tabous et même à des dommages subis collectivement qui dépassent de loin le côté individuel, et qu'elle peut aussi déterrer des problèmes de culpabilité que les enfants de la génération des coupables et des suiveurs du Troisième Reich partagent avec leurs parents par une attitude de co-responsabilité. La mise en scène musicale de l'ambiance d'un rêve fait souvent découvrir des scènes derrière les scènes qui ont été transportées de génération en génération dans nos souvenirs corporels, souvent rien que par une ambiance ou un climat émotionnel qu'aucune parole ne saurait saisir.

Voici quelques techniques à utiliser pour étudier des rêves nocturnes et des rêves éveillés :

- mettre en musique l'ambiance d'un rêve et surveiller la réaction personnelle
- exprimer des sentiments et des émotions par la musique
- attribuer un instrument de musique à un symbole d'un rêve, lui donner une voix (son, façon de jouer)
- s'y identifier et s'exprimer de façon correspondante, p.ex. donner une figure acoustique au marécage de sang
- improviser des dialogues musicaux puis verbaux entre les symboles d'un rêve.

Je voudrais entrer maintenant dans le détail du travail avec **l'imagination provoquée par la musique** et au paravant insister sur la signification de la musique composée.

La musique en tant qu'oeuvre composée est un produit fini tout en étant un **procédé** se déroulant chaque fois de nouveau. Si nous voulons la comprendre non seulement de façon cognitive, il ne suffit pas d'en parler, mais il faut surtout la vivre, c.à.d. la suivre **au moment même**. On peut déclarer qu'on est triste, sans forcément faire comprendre aux autres le contenu de cet énoncé puisque l'autre ne va pas ressentir la qualité de ma tristesse. Si j'exprime ma tristesse actuelle par le moyen de la musique, la qualité de ma tristesse sera peut-être transmise de façon plus appropriée. La musique rend mieux l'expérience du vécu. Par dessus, la musique n'est pas seulement faite de notes, mais aussi de champs de force et d'interstices. La **musique** naît pour nous aussi des intervalles, qui créent un espace. Les notes elles-mêmes ne bougent pas: un ,do' reste un ,do' et un ,re' reste immuablement un ,re'. Ce que nous **entendons** par contre, ce sont des mouvements dynamiques, des mouvements dans l'espace sonore et dans le temps.

Cela vaut aussi pour les procédés créateurs et les imaginations. Ils naissent dans les intervalles et les réseaux relationnels de la réalité pendant l'écoulement du temps. Si nous voulons suivre et expérimenter véritablement la musique, nous devons *vivre* le procédé de la symbolisation. Ce que nous vivons et découvrons dans la musique, ce n'est pas le presto, ni l'allegro ou bien l'adagio, mais la qualité *augmentante*, *disparaissante*, *étirante*, *ralentissante* ou *comprimante* de la musique. La forme grammaticale du participe présent rend mieux le procédé musical que les indications sur le caractère d'un mouvement musical. Le but n'est pas un produit fini, mais de faire une expérience *vivante*. C'est ainsi que nous faisons l'expérience du monde et que nous replongeons dans le temps. Voilà qui est si important au sein du travail thérapeutique: dans l'intention de faire assimiler des expériences accablantes par le client, nous pourrons réanimer le passé qui a souvent été perdu de vue ou qui semble s'être figé pour toujours.

Quand les mouvements de la musique seront donc suivis et ses tensions vécues, la musique favorise la naissance d'ambiances et de visions telles qu'images, scènes, souvenirs et sensations physiques, qui portent une signification émotionale. La musique qui nous *,élargit'* physiquement, peut être associée à la **joie, au soleil, à la lumière, aux vacances, à la croissance, à l'ouverture** et de suite. La musique *,ralentissante'* peut, selon le contexte et les expériences acquises, être associée à **l'épuisement, au repos qui s'installe, à la perte**

d'espoir et de confiance, à la sensation croissante de sécurité, au sommeil qui s'approche, etc.

C'est ainsi que naissent aussi des imaginations accompagnant la musique qu'on écoute. Quand nous nous mettons au diapason d'une musique, sa dynamique peut donc activer en nous des structures d'émotion et d'expérience qui seront reliées à nos imaginations individuelles. Il va de soi que la musique peut engendrer aussi des sentiments de résistance et de refus. J'avais, dans le temps, un client, musicien de profession, qui, en écoutant un certain programme musical, fit une critique mordante à l'égard de l'interprétation du chef d'orchestre. A son avis celui-ci n'avait pas d'idée comment interpréter proprement cette oeuvre etc. Comme on pouvait constater par la suite, il formulait une critique assez semblable à l'égard de sa compagne de vie. Le sujet étant posé, la musique fit son bien en s'offrant comme véhicule de transfert. Que le client suive la musique avec ses émotions ou y projette d'autres motifs, la musique ne s'en porte pas plus mal. C'est pourquoi la musique est un co-thérapeute idéal et plein de patience.

Le programme musical que j'avais choisi pour **Brigitte**, n'avait pas de qualité menaçante, mais lui permit de s'adonner à la musique et de scruter en toute tranquillité ses images intérieures. La paysage sonore et musical est plein d'états d'âme et crée de l'espace pour des sentiments subtils.

Brigitte a vécu la première pièce, **La Danse Sacre et Profane de Debussy**, de la façon suivante:

(Déjà aux premières notes elle fond en larmes.) Je vois des filles jouer sur une pelouse, ma soeur aînée et ses enfants. Je n'en fais pas partie, je les regarde pleine de mélancolie. Il y a tant de sentiments graves en moi, mais en même temps je ne peux pas me lasser de les voir jouer. En étant assise au bord, je les regarde. Je vois les fleurs, les papillons et j'aspire le jeu en moi (laisse le couler dans toi). Je suis maintenant absorbée par le jeu, je ne veux plus penser à mon job, il me casse la tête.

A la deuxième pièce, **L'Après-midi d'un Faune**, de **Debussy** aussi, Brigitte imagine :

Je me vois avec ma flûte. Maintenant j'ai mon son à moi, un langage merveilleux, j'ai de l'expression. Je suis tout à fait en ordre (Peux-tu prendre plaisir à cela?) Oui, aussi à ce qui s'est passé. Je ne suis pas devenue une figure sombre. Le son est encore audible - il m'accompagne par des temps difficiles, alors devenant plus fort, mais il ne disparaît pas. Car il n'est pas tout seul, oui, moi aussi, je ne suis pas seule (Tu n'es pas seule?) Non, je ne le suis pas.

J'écoute la musique (Qu'est-ce qu'elle te dit?) Elle me calme et me confirme, elle retourne toujours, je peux y compter. Quelque chose de familier, de consolent.

No. 3 est le mouvement **Vénus** de la pièce **'The Planets' de Holst**

*La musique fait du bien, elle réconforte (fais-toi réconforter par elle!)(Brigitte pleure)
Une lumière, un cadeau, une vraie bénédiction (peux-tu décrire cela?)
Je suis maintenant en contact avec beaucoup d'anges, des hommes de bonne volonté, c'est du donner et recevoir, de bons entretiens, une réunion très vivante, je me sens bien.*

La dernière et 4ème pièce, **Fantasia on Greensleeves' de Vaughan-Williams** arrondit la séance, donne du temps et de l'espace à une fin douce du voyage. Dans le cas de Brigitte, la musique fraie la voie à une attitude conciliante.

Maintenant je suis en route, vers n'importe où, mais de bonne humeur et bien équipée. Où que j'aille, chemin faisant j'ai reçu beaucoup de choses, la bénédiction, la certitude que quelqu'un m'accompagne et me regarde, qui viendra quand je l'appelle et - que je peux recommencer le tout. Oui, et la certitude qu'en fait, je dois le faire, que je suis réceptive et qu'au fond, c'était moi qui souvent ne s'est pas ouverte.

On ne le croirait pas, mais peu de jours après, Brigitte sera enceinte. C'est un fait.

Le déroulement du procédé:

Au sein de la **thérapie musicale réceptive** et surtout pendant le **travail avec des imaginations**, le voyage de l'âme vers le monde des images et des émotions ne sert pas à la distraction ni à la relaxation, mais au traitement et à l'assimilation d'expériences accablantes. Le client désigne en général son problème. Ensuite, le thérapeute choisit la musique appropriée. Il ne s'agit donc pas de ces voyages de la fantaisie où le thérapeute fait passer une pièce de musique et propose d'imaginer un tableau fixé d'avance tel le fameux vieux sage qu'on doit chercher dans un tronc d'arbre et qui vous passe une boîte en or contenant un papier au message chiffré.

Dans le cadre de **l'imagination accompagnée de musique**, appelée aussi **GIM**, la musique sert de recipient, de catalysateur, de support et de ressource pour le travail psychologique. Ce qui est crucial, c'est le **travail avec les émotions** et souvent aussi avec le pouvoir expressif du corps. Le thérapeute encourage p.ex. le client de ne pas avaler ses larmes, mais de se laisser aller et de sangloter de tout son corps. La musique supporte le client dans ses émotions; les larmes retenues peuvent d'autant mieux être débloquées que le client sera porté par le crescendo et l'intensité croissante de la musique dans ses pleurs; il sera donc pour ainsi dire contaminé par elle; en même temps, la musique offre un cadre sûr limitant ses émotions dans le temps; car on sait que la musique ne s'arrête pas aux sanglots, mais que la forme va se fermer: La musique porte nos émotions à travers le temps nécessaire.

D'autre part, la musique ne se fâche pas de passer, pendant le voyage, au rôle d'un simple arrière-fond ou d'être chargé de transferts négatifs. Il n'est cependant pas non plus exclu qu'une pièce de musique soit mal assortie: si le client passe par une phase de colère et de dépit et que le thérapeute s'aperçoit que la musique actuelle irait étrangler ces émotions, il va évidemment l'échanger contre une autre pièce mieux adaptée. On ne pourrait pas non plus se laisser aller à son deuil et en même temps écouter une marche allègre et

engageante. C'est exclu.. Mais le thérapeute doit nécessairement posséder une très bonne connaissance de beaucoup d'oeuvres musicales et de leur allure psycho-dynamique le mettant à même d'échanger la musique au besoin très rapidement. Je suis toujours entourée de plusieurs CDs que je peux utiliser si nécessaire.

Une séance individuelle avec GIM

qui dure environs une heure et demi à deux heures, comporte quatre phases:

1. Entretien préliminaire

Il sert à la préparation de la séance **GIM**. D'abord il faudra définir le motif de la séance à venir. Il peut s'agir d'un problème actuellement prédominant de la vie tel le besoin aigu de tranquillité intérieure. Au sein d'une psychothérapie suivie, il peut s'agir d'un sujet important de la séance précédente, d'un sujet nouveau (p.ex. une séparation, une perte, un problème relationnel) ou bien d'un rêve.

Exemple

Madame B., une infirmière de 50 ans, se sentit surmenée à cause des conditions inhumaines régnant dans sa profession .Elle aurait voulu disposer de beaucoup plus de temps pour se vouer davantage à ses patients mourants et ne pouvait pas les assister suffisamment dans leur état incurable. L'essentiel pour elle, c'était de pouvoir exprimer sa peine et de se sentir soulagée.

2. Détachement physique et focalisation

Avant de commencer le voyage, le client sera incité à passer dans une attitude de recueillement pour focaliser son attention sur son problème et pour trouver un passage vers le monde des imaginations et de la musique.

Exemple

La thérapeute invite Madame B. à se faire porter complètement du matelas sur lequel elle est couchée, de faire confiance à sa respiration, de lentement se laisser aller et de se tourner peu à peu vers sa vie intérieure.

3. Le passage de la musique

Les pièces de musique choisies prennent entre 10 et 40 minutes. Le client dresse son attention sur la musique et ses expériences. La thérapeute et le client resteront en contact verbal. Ceci permet au client de rester près de ses perceptions et de ses émotions ce qui approfondit l'expérience. La thérapeute prend des notes pour permettre de revenir aux détails du voyage.

Exemple

*Madame B. fut, pendant sa séance de **GIM**, capable de s'identifier au mouvement et à l'ambiance grave de la musique (dans ce cas: Albinoni et quelques pièces brèves de Bach) et de s'en faire emporter à un tel degré qu'elle fut soulagée de son fardeau ; elle put pleurer le manque de soins pour ses patients mourants qui avait été cause de son surmenage et put établir un rapport avec son propre destin, son rôle ayant été toujours de ,sauver' les autres. La musique lui avait ouvert les portes vers son for intérieur où elle recut , par la musique et*

l'accompagnement verbal de la thérapeute, de la consolation, de l'espoir et de la paix, en somme un réconfort.

4. Entretien consécutif et intégration

Suit un entretien sur les expériences vécues en écoutant la musique. On établira un rapport entre la vie et les problèmes actuels du client. En plus, la peinture, le modelage et l'écriture se prêtent à faire apparaître sur autre plan des expériences importantes et à les assimiler d'autant mieux. Une transformation artistique d'une expérience en peinture peut faciliter l'intégration du vécu dans la situation actuelle de vie.

Exemple

Madame B. a peint sa propre main qui tient une cage d'oiseau, dont la porte est ouverte et dont a échappé un petit oiseau: libération d'une captivité intérieure et d'une solitude parce que, dans la vitesse de ses activités professionnelles, elle n'a pas pu partager ses sentiments de tristesse avec d'autres. Elle se sent nourrie et de nouveau en contact avec son moi et pourra reprendre son travail en se sentant fortifiée.

Quel genre de musique choisir? Le choix fait par le thérapeute, n'est-ce pas une manipulation énorme du client, et le thérapeute, ne court-il pas le risque de lui mettre par-dessus ce qu'il, le thérapeute, aime le plus? En effet, le choix n'est pas toujours simple. C'est pourquoi il est important que le client formule son problème.

Les programmes musicaux de la GIM sont composés de telle manière que les émotions peuvent être vécues et qu'un développement psycho-dynamique devient possible. Les types de musique (d'après K. Hevner) sont:

La musique qui rend la joie de vivre et l'allégresse

(elle sera amusante-plaisante-réjouissante-drôle, ravie, sereine-rayonnante, heureuse-pleine de joie de vivre, stimulante-gaie, vivace-reveillée)

La musique qui est signe d'humour et de fantaisie

(elle sera pleine d'humour, enjouée, bizarre-pleine de lubies, d'idées, drôle-cocasse-étrange, allègre-vive, délicieuse, alerte, gracieuse-ravissante)

La musique qui nous active et stimule

(elle sera énergique-active-insistante, vigoureuse-solide-ferme, effective, imposante-massive, majestueuse, encourageante, exaltante-stimulante)

La musique qui nous fait sentir la sécurité

(elle sera lyrique, lente-agréable-confortable, rassasiante-satisfaisante-nourissante, sereine-placide, calme-paisible-tranquille, adoucissante-apaisante-acalmante, sécurisante)

La musique qui nous fait sentir l'affliction

(elle sera inquiétante, submergeante, empoignante, triste-pleine de chagrin, attristante, sombre-lamentante, tragique, mélancholique-morne, décevante, déprimante, lugubre-

ténébreuse-sans espoir, lourdement chargée, obscure, déserte, vide, décroissante, engourdissante, touchante, provoquant le désarroi par empathie)

La musique qui exprime la passion

(elle sera pleine d'essor-tendant vers le haut, incitante, triomphante-exultante-jubilante, dramatique-pleine de tension, passionnée-violente-irascible, sensationnelle-spectaculaire, harcelée, émue-excitée-bouleversante, excitante, impétueuse, nerveuse, fulminante, déchaînée, pleine de dissension)

La musique qui fait sentir l'espoir et le désir

(elle sera rêveuse, accommodante, douce, sentimentale, languissante, désireuse-soupirante, sollicitante-suppliante, lamentante, cherchant une solution)

La musique faisant vivre le côté spirituel

(elle sera spirituelle, pleine de dignité-sublime, sainte, solennelle-sérieuse, mesurée-posée, grave)

La musique qui apporte une solution

(elle sera dramatique et tendant vers un point culminant, une percée, une solution).

Dans une oeuvre musicale, le compositeur se sert de différents motifs: dans une fugue un même motif sera modulé plusieurs fois dans une autre tonalité, l'offrant pour ainsi dire sous plusieurs points de vue au regard. Dans un canon, parcontre, tout se joue sur la même tonique. Quand un client est préoccupé d'un certain problème, qu'il devrait peut-être considérer sous différents angles, il sera peut être conseillé de mettre une fugue en oeuvre.

Comme dans le cas de Brigitte, la fugue devrait pourtant s'insérer dans une suite de pièces de musique à caractère différent et offrant un développement psycho-dynamique. Une pièce sérieuse va ouvrir un espace intérieur et mener vers le problème à traiter, la deuxième pièce pourra ensuite être une fugue, la troisième et la quatrième aidant à la digestion approfondie du problème, et la dernière pièce passera en revue les expériences et fera ressortir le client du conflit.