

Musicothérapie et sophrologie

Le service de neurologie du CHU de Montpellier vient d'étudier un protocole de musicothérapie en partenariat avec l'Inserm. Il propose différents styles de musique, d'une part bien sûr en fonction des goûts des patients, mais d'autre part en les structurant en différentes séquences selon les besoins médicaux.

Le protocole s'appuie sur la technique de l'hypno-analgésie. L'application Music Care est proposée, permettant de choisir une liste de musiques enregistrées spécifiquement.

Un logiciel informatique met en place différentes séquences qui s'adaptent au besoin du patient :

- Dans la gestion de la douleur, une courbe en U est proposée : l'intensité de la musique est tout d'abord assez forte, puis elle diminue, et augmente à nouveau à la fin.
- En préopératoire, on utilise une courbe en L : l'intensité de la musique est tout d'abord assez forte, puis elle diminue rapidement à la fin pour faciliter l'endormissement.
- En post-opératoire, on utilise la courbe inverse en J : l'intensité de la musique est faible au début et augmente ensuite pour faciliter l'éveil.

Il est connu que la musique influence la douleur en stimulant la production d'endorphines et de dopamine, tout en réduisant celle de mélatonine. Or, ces neurotransmetteurs sont impliqués dans le sommeil, la douleur mais aussi l'anxiété et la dépression. Les symptômes anxieux et dépressifs ont reculé de 62 % en moyenne.

En 2012, l'équipe de Montpellier a montré une réduction de l'anxiété et de la dépression chez des patients atteints de fibromyalgie et de lombalgie, ainsi qu'une réduction de la consommation médicamenteuse.

Dans une étude menée en 2009, des résultats semblables avaient déjà été notés dans la maladie d'Alzheimer.

Ce protocole semble intéressant à proposer conjointement à une séance de sophrologie, dans ces différentes situations : il y a fort à parier que les effets de ces deux méthodes : musique et sophrologie, sont cumulatifs.