



## CONSTAT INITIAL

La musicothérapie est une approche thérapeutique utilisée depuis 27 ans au centre psychothérapique de jour de Rodez. Soins non médicamenteux, son efficacité est reconnue dans le traitement des syndromes d'angoisse/anxiété et d'autres troubles associés, comme l'insomnie ou les ruminations.

Testée actuellement dans le traitement de la dépression et des syndromes douloureux chroniques, comme la fibromyalgie et les neuropathies, elle est aussi un levier thérapeutique fréquent lors de séances de relaxation de groupe, d'expression corporelle ou de massages.

## SOLUTION PROPOSÉE

Une étude clinique, prévue sur un an et axée autour d'une musicothérapie individualisée, a débuté fin octobre 2017, afin de mesurer son impact sur le stress et la douleur des patients.

Ce projet s'appuie sur la création d'un CD « Musicothérapie et gestion du stress, de l'angoisse et l'anxiété ». Chaque patient volontaire peut, de manière autonome, décider de l'écouter, pour chercher à atteindre un stade de relaxation profonde, via un travail sur le souffle et la respiration, suivi d'un moment d'écoute musicale.

Cette autonomisation du patient s'est accompagnée d'un volet formation pour le personnel soignant sur ce type de soins.

**POINTS FORTS** • Nouvelle dynamique pour le personnel soignant • Processus impliquant une autonomisation/responsabilisation du patient et une personnalisation du soin • Matériel peu onéreux (lecteurs CD ou mp3) • 50 % de l'équipe soignante a accepté de se former à cette pratique • Forte demande de participation (4 personnes sur liste d'attente avant même le début de l'étude, en octobre 2017)

**INDICATEURS** • Répartition du nombre de patients bénéficiant du dispositif pour la douleur ou pour la gestion du stress et de l'anxiété • Évaluation quotidienne, sur une échelle de 0 à 10, de la douleur ou angoisse/anxiété, du plaisir induit par l'écoute, du sentiment d'évasion/détente/décentrage • Évaluation hebdomadaire pour analyser et affiner les données



## CHALLENGES RELEVÉS

- Une vingtaine de tests ont été réalisés en amont de l'étude avec des patients volontaires, avec une utilisation quotidienne du protocole. Les résultats, satisfaisants, ont encouragé le lancement de l'étude
- La mise en place des outils d'évaluation et d'exploitation des données pour réaliser l'étude clinique a été complexe



## PERSPECTIVES

- Adaptation de ce projet dans d'autres unités du CHSM Rodez
- Étude à venir sur les effets de la musicothérapie sur le sommeil
- Étude à venir sur les espaces d'apaisement, dans des services fermés et/ou avec des personnes agitées
- Développer une formation en continu « Musicothérapie en pratique » sur l'AHSM pour partager et uniformiser les pratiques
- Développer l'offre musicale (quantité, types de public, projet associatif...)

## PARTENAIRES

- Médecins du centre anti-douleur du CH Jacques Puel de Rodez, médecins généralistes de la zone
- Palliance 12 : les infirmières de ce réseau, accompagnant les douloureux chroniques, ont été formées au protocole
- IFSI de Rodez et Figeac
- Atelier de musicothérapie (Toulouse)
- Collège de musicothérapeutes cliniciens de l'Université Paul-Valéry (Montpellier)
- Association Auvergne musicothérapie
- Centre international de musicothérapie (Paris)
- Édith Lecourt : docteur en psychologie, spécialiste de la musicothérapie, à l'Université Descartes (Paris)



Association Hospitalière  
SAINTE-MARIE 190 ANS

**Contact projet :** Jean-François Labit, musicothérapeute  
au CHSM de Rodez, jean-francois.labit@ahsm.fr

**Contact presse :** XXXX, chargé de communication  
du CHSM Rodez, XXXXXX.XXXXXX@ahsm.fr