

Psychothérapie et musique

processus d'aide au changement et musique

Théories cognitivistes, neuroscientifiques, psychanalytiques en musicothérapie

1 / décembre 2022

Alain Rakoniewski

psychologue, psychothérapeute, musicothérapeute

- **Un mythe fondateur de la musicothérapie:** **Orphée** qui savait par la musique issue de sa lyre charmer les animaux sauvages et parvenait à **émouvoir** les êtres inanimés. Les clochettes magiques du musicothérapeute (E. Lecourt). **Dans le mythe la musique a un pouvoir magique de création d'émotions et par conséquent de changement.**
- **Pour la science** (Bigand...): construction d'un universel des constituants et des effets de la musique sur les humains. **Paradoxe** pour le musicothérapeute: co-construire des changements **singuliers/l'universel** des effets de la musique. Conflictualisation **intra-paradoxe** à maintenir ouverte *versus* rechercher une manipulation par la musique?
- Mais la communication **émotionnelle** entre musicothérapeute et patient ne produit-elle pas dans leur psychisme un soutien au mythe d'**Orphée**? Autre paradoxe à conserver.

Vers une approche scientifique

- ❖ **Les 2 pôles de Didier HOUZEL** (*L'enfant, ses parents et le psychanalyste*, 2000, p.951)
 - ❖ le **pôle sentimental** du musicothérapeute (être en prise directe avec la souffrance du sujet) d'où une place importante donnée au système musique-**émotion(s)**. Quelle place pour le raisonnement(s) et pour quels types de raisonnement(s)?
 - ❖ Comment le musicothérapeute construit-il son **pôle médical et scientifique** (psychopathologie et fonctionnement psychique normal)?
- **Approche et démarche scientifique:**
 - une rupture avec la *Folk psychology* (Jerome Bruner, *Car la culture donne forme à l'esprit*, Rakoniewski, 2012, p.60) par opposition aux **connaissances scientifiques**. Un point commun: la recherche d'un **ensemble cohérent**
 - **Science versus biais de raisonnement** (biais cognitifs par exemple)
- ❑ **Le Falsificationnisme - la Réfutabilité - Karl Popper (1902-1994):**
 - ❑ **Critique de l'induction-observation** qui est sous l'influence des biais de raisonnement
 - ❑ **Les hypothèses scientifiques falsifiables** : pour être considérée comme scientifique, une hypothèse doit pouvoir être testée et réfutée par des dispositifs connus (expérimentaux et/ou empiriques). La connaissance scientifique essaie d'écartier tout effet de certitude pour demeurer un **système ouvert et un espace de conflictualisation entre pairs**. L'INCONNU et la DÉCOUVERTE CONSTITUENT SON HORIZON.

Psychothérapie et musique
1 / décembre 2022
Vers une approche scientifique

Le constructivisme

- ❖ Jean PIAGET (1896-1980): (Rakoniewski, 2008, p.16) Le développement individuel se construit par un **jeu d'interactions et de processus antagonistes et complémentaires**.
- Le constructivisme en épistémologie repose sur l'approche que nos représentations de la «**réalité**» sont le produit de systèmes de pensée humains, en interaction avec cette réalité, et **non le reflet exact de la « réalité » elle-même**. Pour Eagleman (*Incognito*), nous voyons le monde tels que nous sommes et non tel qu'il est.
- En science les systèmes de pensée humains sont majoritairement les **connaissances** et les **modèles théoriques** déjà accumulés.
- Les théories de l'**auto-organisation** ou des **systèmes** ou de la **complexité** sont des **méta-systèmes de pensée humains**. (Rakoniewski, *ib.*, p.17)
- En musicothérapie, modèles théoriques, connaissances scientifiques et «**réalités**» cliniques construites forment un système d'éléments en interaction permettant au musicothérapeute de **construire UNE «représentation»** de la musicothérapie. Cette représentation est **UN point de vue construit** portant sur la «**réalité**» des interactions sujet-musique-thérapie à débattre avec scientifiques, professionnels et autres musicothérapeutes.

Psychothérapie et musique

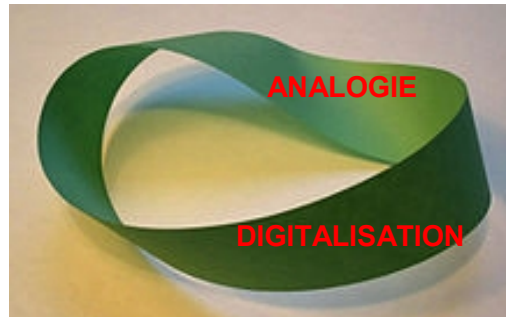
1 / décembre 2022

Vers une approche scientifique

- **TROIS PARADIGMES** incommensurables (en épistémologie modèle théorique permettant une «représentation» cohérente du monde):
 - **Psychanalytique**: système psychique et désir
Inconscient, Représentations Mentales (**RM**), aire transitionnelle (Winnicott)
 - **Cognitiviste**: traitement de l'information et **apprentissage**
Inconscient, biais cognitifs-**RM**, interactions environnement-sujet
 - **Neuroscientifique**: le cerveau comme système d'éléments en interaction
Inconscient, système plaisir-déplaisir, **apprentissage** par interactions
- ❖ En **musicothérapie une approche scientifique** est la capacité de «**construire**» outils théorico-cliniques et stratégies en mobilisant des connaissances scientifiques falsifiables concernant la musique et les «effets de la musique» (cf. le doc. «Le système de la musique»).
- ❑ Comment rendre possible **une musicothérapie a-scientifique**? En restant très proche du mythe d'Orphée, en considérant d'une manière globale inductive les «effets de la musique» reconnus par la « *folk psychology* » dans beaucoup de culture.
- ❑ Il existe des formes observables plus limitées: demeurer exclusivement dans une partie du paradigme psychanalytique en ignorant les sciences cognitives et les neurosciences.

Psychothérapie et musique
1 / décembre 2022
analogie et digitalisation

- **Analogie *versus* Digitalisation: la bande de MOEBIUS**



- **analogie**: le codage analogique recherche une correspondance étroite avec la « chose représentée ». Sur la plan psychique, le codage analogique recherche la **non-contradiction (lier les contraires: la bi-valence, l'ambivalence)** et la **continuité**. Du fait de leurs manifestations psychocorporelles (visage, prosodie ...), les **émotions** utilisent intrinsèquement ce codage. Par un fonctionnement psychique **intuitif**, l'**analogie** établit des rapports de similitude et de catégorisation entre les éléments de la « réalité ».

L'image de «la bouteille à moitié... » illustre bien la **bi-valence** du codage analogique: « vide » et « plein » sont pensables simultanément



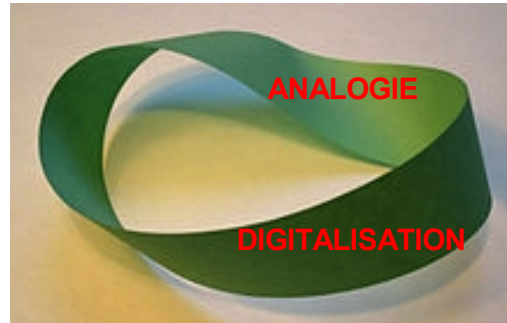
Les larmes peuvent exprimer la tristesse ou la joie.

- **digitalisation (numérisation)** : le codage digital introduit une **discontinuité** importante entre le code et la chose représentée. Les **mots d'une langue** créent cette discontinuité. De même les **notes de musique** -valeurs « **discrètes** »-. La **digitalisation** cherche à projeter sur la « réalité » des méthodes d'analyse précises (syntaxe, codage binaire, règles logiques, méthode scientifique ...).

1 / décembre 2022

analogie et digitalisation

- Michel Garnier « responsable de la conception du son » a établi, en concertation avec un collège d'organistes, les plans de l'orgue de la Philharmonie de Paris. Il déclare dans une interview au journal Le Monde (8-7 février 2016):
« La Philharmonie nous a contactés en 2009, avec un cahier des charges assez vague, mais qui laissait apparaître deux impératifs. L'orgue devait être symphonique et de **type français**. C'est-à-dire avec des **sonorités claires, douces et arrondies**. Par rapport à **l'orgue allemand**, qui privilégie la **lisibilité de la polyphonie**, l'orgue français préfère les harmonies plus fondues. Mais il y a aussi des **jeux de trompettes, brillants et puissants, pour la parade.** »
- Il s'agit d'une métaphorisation de l' « outil » théorico-technique la bande de Möbius liant **ici analogie** et **digitalisation**



- **L'écoute de l'orgue, d'un morceau de musique**, peut être représentée par un processus de déplacement sur une bande de Möbius liant **analogie** et **digitalisation: NOUS SOMMES LES DEUX TYPES D'ORGUE!!!** Dans le cadre professionnel, un des objectifs sera l'activation de cette bande.
- Le professionnel doit être en mesure de disposer de stratégies conscientes d'activation/inhibition des modes de communication par analogie et digitalisation pour accompagner les **changements dans le système soma-corps-psychisme**.

Psychothérapie et musique

1 / décembre 2022

analogie et digitalisation

□ L'analogie comme système de catégorisation:

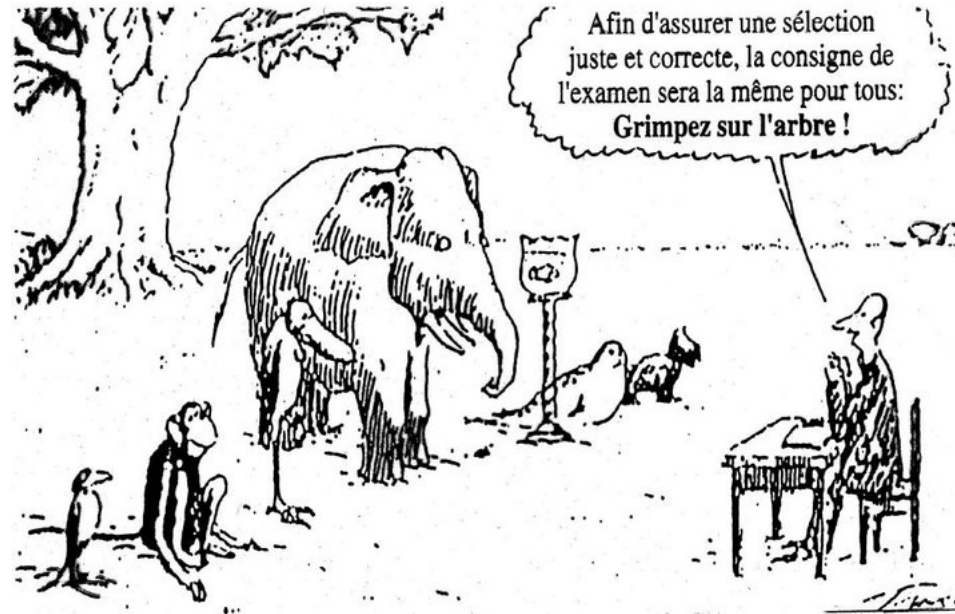
Hofstadter Douglas & Sander Emmanuel (2013). *Surfaces and Essences : Analogy as the Fuel and Fire of Thinking. L'Analogie.* (Trans.). Odile Jacob. L'analogie est pour les auteurs le **CŒUR** de la cognition: « ...notre esprit doit son existence à une immense suite d'analogies élaborées inconsciemment au fil du temps...», p.11.

La catégorie « code » inclut le code de mon immeuble et celui de ma carte bleue et une erreur d'inversion est donc possible. Une digitalisation consciente sera nécessaire pour rectifier l'erreur.

- **La communication par digitalisation et la communication par analogie sont à la fois intrapsychiques et interpsychiques.**
- **CONSÉQUENCES:** les stratégies d'aide au changement du système soma-corps-psychisme doivent porter la plus grande attention aux types de communication
- ❖ Dans ce *powerpoint*, certains mots sont en couleur: j'essaie ainsi de manipuler vos cerveaux pour vous faire mémoriser. Il n'y a pas d'argumentaire, de **digitalisation**, mais un effet de communication par **analogie**. C'est un **nudge**, un coup de coude, de pouce pour comprendre et/ou agir.

Les processus **d2c**: différenciation, complémentarité, conflictualisation

La différenciation



- Ce concept est à rapprocher des travaux de Margaret MALHER et de WINNICOTT théorisant les processus de différenciation-séparation-individuation: le sujet abandonne, à l'aide de processus de **tiércéité** et d'**aires transitionnelles impliquant l'environnement**, ses illusions de fusion originaire et d'omnipotence. Il construit ainsi deux expériences fondatrices: celle d'exister dans une **délimitation somato-corporo-psychique singulière**, et celle du manque et du désir le reliant à l'Autre.
- Le **processus de différenciation** perdure toute la vie, mettant indéfiniment en acte **le paradoxe du système lien-séparation**, autre bande de Möbius.
- Notre **système soma-corps-psychisme** a des capacités cognitives et neuropsychologiques de différenciation multimodales, s'exerçant dans toutes les interactions avec l'environnement, **permettant la création de multiples points de vue**

Les processus **d2c**: différenciation, complémentarité, conflictualisation

- **La complémentarité**



- **interaction où le comportement de l'un complète celui de l'autre**, en lien avec la situation d'incomplétude et de différenciation de chaque sujet.
- Distincte de la **symétrie**, la relation complémentaire se situe à partir de deux positions différentes. Il en est ainsi des couples parent-enfant, maître-élève et médecin-malade, ou dans toute situation de partage de compétences.
- Une conception moins **asymétrique** de la complémentarité est tout à fait envisageable.
- Dans une aire de communication verbale, une augmentation de l'intensité sonore et du débit peuvent être complémentaires pour faire passer la colère...ou la joie!

Les processus **d2c**: différenciation, complémentarité, conflictualisation

- **La conflictualisation:**



- Une carte n'est pas le territoire, **différents points de vue** représentent le territoire. Importance de disposer d'un cadre pour dévier l'agressivité et la violence vers le **jeu et la discussion** pour:
 - Transformer le conflit en processus de **coopération** –avec soi-même et/ou avec l'autre- pour rechercher de **nouvelles solutions** et de nouveaux équilibres.
 - Co-construire des **aires transitionnelles** pour une confrontation entre **hypothèses**, et ainsi parvenir à de nouvelles **Représentations Mentales** de la situation problème-solution.
- ✓ Ex. de conflictualisation: dans un **fonctionnement prosodique** (impliquant émotion ou prosodie linguistique), quel composant de la voix sera inhibé ou activé, suivant le type de contrôle, conscient ou inconscient? **En musique les rapports dissonant/consonant.**

I-DÉFINITION

- Thérapie: mot d'origine grecque (soigner)
- Psychothérapie: soigner l'âme.
- Toute psychothérapie se construit en utilisant deux systèmes de pensée incommensurables pour construire les rapports normal/pathologique:
 - Les troubles du comportement en référence au DSM et à la CIM
 - Les troubles psychopathologiques en lien avec les théories du fonctionnement du système soma-corps-psychisme

Il en résulte une délimitation floue entre normal et pathologique. Pour l'OMS la santé se définit comme un état de bien être physique, mental et social. De ce fait toute psychothérapie-aide au changement intègre une réflexion sur la **souffrance** du sujet.

II-LES PARAMÈTRES

- **Paradigme des interactions sujet-environnement:** comment un sujet co-construit-il son **système soma-corps-psychisme en interaction avec son environnement?**

Thérapies avec « médiation » « **médium malléable** » (René Rousillon, dans *Manuel des médiations thérapeutiques*, p.41). L'environnement disponible en séance peut être modifié par un processus de **création** et « **des discontinuités du cadre** ».

Le système psychothérapeutique et d'aide au changement

- Je préfère l'outil « **thérapie de *playing*** » (Winnicott) qui insiste sur les processus d'*acting out*, de co-construction et d'interactions **sujet-environnement**. L'*acting out* est la mise en acte par un sujet de sa vie intérieure sur une scène extérieure (parole, agir, pensée ...).
 - **Le cadre est un contenant** qui ouvre et soutient des **potentialités** de:
 - playing* avec l'**environnement** impliquant **les paramètres du système (psycho)thérapeutique** dont les médium-médiations
- ET**
- playing* avec la dynamique intra-groupale (si groupe thérapeutique) et avec **les relations et la communication sujet-professionnel** se mettant en acte dans la co-construction des aires transitionnelles (rôle de l'**empathie** et de l'humour).

Ces **deux processus** de *playing* sont nécessaires pour **co-construire un changement thérapeutique**: **Simultanément et/ou Séquentiellement**

Le cadre thérapeutique-Le cadre des séances: assurer **continuité et sécurité** pour soutenir l'alliance thérapeutique et **rouler** avec **les résistances** du sujet. Le cadre doit être solide et capable de micro-déformations, les discontinuités du cadre.

- Rakoniewski, 2008, p.19: les 6 mises en acte des objectifs-finalités de changement, **des paramètres aux processus, des contenants aux contenus**.

Le système psychothérapeutique et d'aide au changement

III-LES PROCESSUS DE CHANGEMENT

Pour O. Sacks, la musique est « L'association normale de l'intellect et de l'émotion... » (*Musicophilia*, 2009, p. 13) d'où l'importance des processus d2c en musicothérapie.

- **Les types de changement au service d'une approche solutionniste liée à des objectifs délimités:**

Type A: Le retour vers l'**homéostasie** du système soma-corps-psychisme, un apaisement émotionnel après une crise par exemple.

En soutenant le **plaisir d'agir et de penser** nécessaire à la dynamique des séances, les **changements émotionnels dopaminergiques** présentent des avantages thérapeutiques sérieux et seront de ce fait recherchés **même s'ils paraissent éloignés des objectifs et finalités thérapeutiques**

Type B: Les modifications du système soma-corps-psychisme s'inscrivent dans une finalité de réduction des symptômes et des psychopathologies en lien avec les objectifs et finalités thérapeutiques.

La musicothérapie mobilise le système de la musique avec lequel le sujet appartient à une culture, communique, développe un système émotion(s)/raisonnement(s), désire, traite de l'information et construit des apprentissages (implicites et explicites) et met en MÉMOIRES: TOUT un cerveau en acte et en pensée, TOUT un système soma-corps-psychisme mobilisé dans un playing de changement ... ET de résistances au changement.