



## Atelier 4 : Musicothérapie, Casque de réalité virtuelle

### ○ DEFINITION DE L'ACTIVITE

« MUSIC CARE » est un soin, personnalisé et standardisé, issu des techniques de musicothérapie et basé sur les principes de l'hypno analgésie. Il consiste en l'écoute de **séquences musicales spécifiquement composées pour induire un état de relaxation psychomoteur**. Chaque séquence musicale est composée selon le protocole standardisé des séquences en « U ».

### ○ INDICATIONS

MUSIC CARE est un soin non-médicamenteux complémentaire et transversal. Il peut être utilisé dans de nombreuses indications : douleur chronique, troubles anxieux, troubles dépressifs et troubles du sommeil. et par tout type de professionnel de santé. Il peut être proposé à tout type de patient (du nouveau-né, enfants/adolescents, adultes jusqu'à la personne âgée), avec ou sans troubles cognitifs.

### ○ DESCRIPTION DE LA TECHNIQUE

L'écoute musicale entraîne la modification du système nerveux et hémodynamique. La musique est un message sensoriel multidimensionnel et stimulant. Elle stimule la cognition (mémoire, attention). Elle a des vertus antalgiques, en atténuant la conduction des fibres afférentes de la douleur. Et des vertus anxiolytiques en stimulant la production d'endorphine, de dopamine. Elle facilite la régulation émotionnelle. Elle agit activement sur la psychomotricité. Enfin, elle favorise et renforce les liens interpersonnels.

Le modèle standardisé des séquences en « U » se déroule en 3 phases :

- Phase 1 : INDUCTION Rythme stimulant, représentant l'état émotionnel. Variation progressive des paramètres de la musique (ralentissement tempo, simplification du rythme et de la formation orchestrale, baisse du volume sonore).
- Phase 2 : RELAXATION Rythme lent, réduction de tous les paramètres musicaux.
- Phase 3 : EVEIL Rythme d'éveil, réintroduction progressive des paramètres musicaux.

### ○ ETUDES ET RECOMMANDATIONS

- 1- *Effect of music intervention in the management of chronic pain: a single blind randomized, controlled trial. Clinical Journal of Pain 2012 ; 28: 329 - 37.)*
- 2 - *Effects of music therapy in intensive care unit without sedation in weaning patients versus non ventilated patients. Annales Françaises Anesthésie Réanimation 2007 ; 26 :30 - 8.)*