

LE NUMÉRIQUE POUR CULTIVER LES TROIS VERTUS DE LA MUSIQUE en EHPAD¹

Le concept de borne musicale pour personnes âgées est né du résultat d'une étude menée avec l'Université de Bourgogne qui démontrait que les résidents en établissement de retraite ont un accès médiocre au répertoire des musiques qu'elles aiment. La raison principale à cela : le matériel hifi n'est pas adapté. Impossible, donc, d'appuyer sur les trop petits boutons de la chaîne stéréo, impossible d'ouvrir une boîte plastique de CD (faites le test), impossible de conserver un répertoire complet de disques en collectivité (casse, « disparition »)... Ce nonaccès musical est d'autant plus dommageable et anachronique que « la musique est l'activité préférée des personnes âgées » (source INSEE).

De ces résultats d'étude, Marc Boudot a créé un outil afin de cultiver en EHPAD les trois vertus de la musique : accéder facilement non pas à de la musique mais aux musiques préférées du résident, stimuler et animer la vie quotidienne avec des activités musicales et enfin utiliser la musique à des fins thérapeutiques.

LA MUSIQUE, LOISIR ACCESSIBLE À TOUS LES RÉSIDENTS

Regarder la télévision, faire des travaux manuels, jouer aux cartes, jardiner, etc., ces loisirs ne sont pas accessibles à beaucoup de résidents d'EHPAD car ce sont des activités cognitives ou motrices. En revanche, l'écoute musicale est une activité sensorielle qui n'est pas altérée par la vieillesse et les maladies neurodégénératives (sauf surdité). Ainsi même des personnes apathiques ou désorientées peuvent en profiter.

La musique a un autre avantage. Elle secrète dans notre cerveau les « bonnes molécules ». Elle provoque entre autre, la sécrétion d'endorphine, hormone permettant d'atténuer la douleur et de combattre

la dépression. De nombreuses études ont mesuré les effets positifs sur l'hypertension, l'élocution, la qualité du sommeil...

De même, chez les malades d'Alzheimer « l'effet musique » est impressionnant. On peut observer leur capacité à chanter des chansons par cœur alors qu'ils n'ont plus l'usage de la parole. Les possesseurs de borne musicale racontent cette anecdote récurrente de couples dont l'un, malade d'Alzheimer, ne parle plus depuis plusieurs mois. Lorsque tout à coup il se met à chanter, déclenchant la surprise du conjoint : « miracle, mon époux(se) re-parle ! ». Non il ne parle pas, il chante ! En effet la partie du cerveau dédiée au langage est attaquée par la maladie, alors que celle qui mémorise la musique, fonctionne (cerveau reptilien). Une étude a même démontré qu'il était possible de faire apprendre et surtout de faire mémoriser de nouvelles chansons à des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

LA BIENFAISANCE MUSICALE AU SERVICE DE LA QUALITÉ DE VIE DES AÎNÉS EN EHPAD

À cette question, Marc Boudot et son équipe apportent des réponses innovantes depuis huit ans. Suite à une étude sur la relation « musique et résidents d'EHPAD » (Université de Bourgogne), ils créent le

concept de « borne musicale pour personnes âgées » qui a vu le jour dans le but de cultiver, dans l'institution gériatrique, les trois vertus de la musique :

→ **Le plaisir** : permettre à tous les « habitants » de l'établissement de partager facilement des moments musicaux (grâce à plusieurs milliers de chansons des années 30 à 90 : chanson française, musique classique, jazz, musique du monde, danse, hymnes, musiques de détente, musiques festives de Noël, d'anniversaire, de carnaval, banque de sons de la vie quotidienne, etc). Un directeur de la région de Tour raconte : un monsieur était fan de Georges Brassens. Après plusieurs visites d'établissements il a choisi le nôtre car il pouvait facilement écouter son chanteur préféré. Car c'est d'abord cela la finalité ; offrir à chaque résident la possibilité d'écouter, non pas « de la » musique, mais LEUR musique. Pour cela, la borne contient un répertoire de plus de 2000 musiques qui a été constitué en interrogeant plus de 300 résidents de plus de 75 ans. Tino Rossi, Édith Piaf, Luis Mariano mais aussi Jean-Jacques Goldman, France Gall, les Beatles et beaucoup d'autres...

M. Roger, directeur dans le 77, exprime d'ailleurs son étonnement : « Après 9 mois d'installation, la borne est utilisée tous les jours, ce qui est rare pour un matériel d'animation ». Certains résidents programment très facilement la borne musicale. Soit en appuyant sur un bouton unique, soit en tapant un nombre de cinq chiffres sur un clavier très simple (pas d'écran tactile, car, comme le disent nos grands-mères « on ne met pas les doigts sur la télé »). Certains ont, au début, eu peur de l'utiliser. Une aide-soignant raconte « j'essaye



© P. Bourdis

1. Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes



au moins une fois par jour de programmer une chanson avec l'un des résidents. Je lui demande ce qu'il a envie d'écouter et je l'aide à programmer la chanson. De vrais petits moments de bonheur ! Le dimanche certaines familles s'installent autour de la borne et échangent sur les souvenirs associés aux musiques qu'elles écoutent. »

→ **La musique : un outil de stimulation et d'animation.** La borne permet d'organiser de nombreuses activités musicales : le loto musical est l'une des préférées. Chaque résident a un carton avec six chansons. Le premier qui les reconnaît a gagné. Le karaoké simplifié est une autre innovation : le texte défile lentement (pas de curseur stressant) mais surtout, il est possible de ralentir le tempo pour s'adapter à la vitesse de diction des aînés. Une aide-soignante raconte : « j'adore chanter, alors quand j'ai quelques minutes, je mets un karaoké et fait le "show" devant les résidents. » La borne propose de nombreuses autres activités de communication verbale et non verbale telles que des ateliers « mémoires sonores », des quizz chansons, des jeux intergénérationnels, des livres audio, des diaporamas sonorisés, un jeu de dés

gés, etc. Une animatrice témoigne : « La borne est un bras droit du service animation, elle permet facilement à des bénévoles ou des collègues aides-soignants d'animer des activités me donnant la possibilité de me libérer du temps sur d'autres tâches. »

→ **La musique à visée thérapeutique :** il est proposé aux soignants la démarche nommée Patrimoine Musical qui permet de créer pour chaque aîné, sa liste de musiques « frisson ». La méthode est simple. Dans un premier temps on interroge les familles sur les goûts musicaux de leur aïeul. Ensuite, un « rendez-vous » musical est pris avec la borne dans la chambre du résident. On lui fait écouter les musiques indiquées par la famille et on observe. Est-ce que la musique est appréciée, est-ce qu'elle dynamise la personne, l'apaise ? Toutes les musiques qui entrent en « résonance » avec la personne âgée sont indiquées dans l'ordinateur de la borne musicale. Cette démarche fonctionne avec tous les résidents, même apathiques. La finalité est de permettre à chaque personnel, de disposer d'une playlist pour dynamiser ou apaiser un résident qui en a besoin. voire, dans certains cas, de calmer ins-

tantanément une crise d'angoisse chez un malade d'Alzheimer. Cette méthode a été étudiée dans le cadre de l'étude MAAMI². Un nouveau projet de recherche (en partenariat avec la Société française de Musicothérapie) va mesurer l'impact de la « musicalisation » des lieux où vivent les personnes âgées dépendantes sur la diminution de la prise médicamenteuse et sur l'amélioration de la qualité de la vie professionnelle des personnels.

CONCLUSION

Un résident dispose de 8h30 de temps libre chaque jour. Tout le monde pense que, dans son établissement, il dispose d'un lieu où il peut écouter facilement les musiques qu'il aime. Ce n'est pas le cas dans 90 % des EHPAD. Une innovation, la borne musicale Mélo, a donc été inventée, en France, pour remédier à cette injustice culturelle. La borne Mélo a obtenu quatre trophées de l'innovation. En France, Suisse, Belgique et Allemagne, plusieurs centaines de structures ont acquis et utilisent une borne musicale. Et tous le confirment, la musique est un « dopant naturel » qui change le visage et l'ambiance de l'établissement. < www.bornemelo.fr

RÉFÉRENCES

Marc BOUDOT crée des solutions innovantes pour améliorer la vie sociale et culturelle des résidents d'EHPAD. Il a démarré sa carrière dans l'entreprise Décathlon dans le cadre de projets de mise en place de la qualité puis crée l'entreprise PASàPAS. Suite à une étude sur la relation entre musique et résidents, il crée en 2008 le concept de "borne musicale pour personne âgée" (4 trophées de l'innovation). En 2010, il crée la méthode du "patrimoine musical" (publication Revue Francophone de Gériatrie et de Gérontologie, oct. 2011). Il intègre le projet MAAMI financé par l'Agence Nationale de la Recherche avec les laboratoires de l'INSERM et du LEAD (Université de Bourgogne). En 2014, associé au Groupement national des animateurs en Gérontologie (dans

une démarche d'entrepreneuriat social et solidaire), il crée le concept de plateforme collaborative CULTUREàVIE (gratuite), outil dédié à l'amélioration de la qualité de la vie en EHPAD (soutenu par la CNSA). Il participe à l'élaboration d'ACTEURàVIE (sur les Projets Personnalisés). Co-auteur du « Livre Blanc de l'animation avec les personnes âgées » et de « innover dans l'animation et l'accompagnement de la personne âgée » (éditions Erès), auteur des clips sur « la non-traitance » (reussir-vie-sociale-personnes-agees.fr) et « les enjeux du vieillissement » pour le Réseau francophone Villes Amies des Aînés de l'Organisation Mondiale de la Santé.

2. MAAMI : « Maladie d'Alzheimer et Apprentissage Moteur Implicite » Référence : ANR-12-TECS-0014