

Christèle Houlmann : « Chacun a sa propre identité sonore »

Les sons et la musique nous accompagnent dès notre entrée dans ce monde...

Oui. La langue utilisée par les parents crée un bain culturel et les trois premières années de l'enfant vont le formater dans ce bain culturel. Une fois né, tous les sons vont organiser notre rythmicité : sommeil, repas, temps court temps long.

Mais nous n'avons pas tous la même sensibilité par rapport à ces sons ?

L'oreille n'a pas de paupière. À l'inverse des yeux, c'est très délicat de fermer les oreilles, à part mettre des bouchons ou du coton à l'intérieur. Donc la question est de savoir comment on va trier les sons, agréables, désagréables, connus ou incon-

nus, dangereux ou sécuritaires ? Au fur et à mesure du temps, chacun va avoir son propre monde sonore. Nous, en musicothérapie, on parle d'identité sonore. Cela correspond à ce qu'on aime, à ce qui rassure, ce que l'on identifie... Quand j'ai voyagé, j'ai toujours été interpellée par l'environnement sonore des pays. En Inde, la conduite au klaxon m'a vraiment surprise. Sur le continent américain, la largeur des boulevards et les sonneries des véhicules de pompiers m'ont aussi marquée...

En quoi la musique peut-elle avoir un impact sur la santé ?

Le son a des effets positifs ou négatifs sur la santé. Quand on écoute une musique qui nous apaise, on est dans



Christèle Houlmann est psychothérapeute et présidente d'Auvergne Musicothérapie.

un état second, le même état qu'en relaxation. À l'inverse, les bruits peuvent avoir des effets négatifs sur le sommeil, sur le cœur, sur l'audition. Faire de la musique apporte beaucoup de connexions neuronales sur le cerveau. Surtout si l'on fait de la musique savante avec une partition, car on lit d'un côté et on reproduit de l'autre. Cela stimule les hormones. On est à l'écoute de soi et de l'autre.

Comment la musique peut-elle servir dans une thérapie ?

La musicothérapie existe depuis des siècles. Vous aviez les Grecs et la catharsis il y a 2.500 ans avec l'expression des émotions. Tous les chamans dans les peuples autochtones ont utilisé les musiques, les sons.

Au XVIII^e siècle, en Italie, il y avait la tarentelle. C'est une danse : quand les gens étaient piqués par une tarentule, il fallait bouger pour ne pas s'endormir et mourir. Moi, je travaille en pédopsychiatrie, avec des enfants qui ont des difficultés de communication ou qui ont vécu des traumatismes qu'ils ne peuvent pas encore nommer. Je suis chanteuse et, dans ma manière de travailler, j'utilise beaucoup la musique traditionnelle, l'idée que j'en ai, celle de la transmission du chant et de l'improvisation. Il n'y a pas d'objectif de spectacle en musicothérapie, on est dans le plaisir de faire ensemble. J'utilise aussi beaucoup dans mon répertoire des berceuses et des musiques du monde. ●