

La lettre mensuelle pour et par les fibromyalgiques

« Quand les sons et la musique aident à la guérison... »

Jusqu'au milieu du XXème siècle, la musique était surtout affaire de mélomane ou de divertissement. Progressivement, certaines expériences, programmées ou fortuites, ont trouvé un réel intérêt pour une utilisation thérapeutique afin que la personne malade puisse mieux supporter sa souffrance, ou puisse recouvrer un état de sérénité. Et dans certaines pathologies, il s'agit réellement d'aller mieux. Mais bien évidemment, la musique trouve son origine dans le plus lointain des temps puisque bouts de bois, coquillages, cornes d'animaux (...) étaient utilisés par nos ancêtres pour communiquer. Boum-boum... boum-boum... tam-tam... bing-bang... Ainsi, les sons retentissent dans l'air, renvoyés par les montagnes, transportés par le vent, afin de nous informer, réjouir, mettre en garde dans des oreilles réceptives. Faut-il être doté de tels organes pour ressentir la musique ? Non évidemment car la musique produit une oscillation que même la personne malentendante ressent.

Son, simple vibration mécanique ; musique, ensemble de sons mis bout à bout afin de former un ensemble esthétique, harmonieux... Mais le terme « son » est également le nom coréen du bouddhisme chán, appelé zen au Japon. Paradoxe puisqu'il repose surtout sur une méditation silencieuse dont les sons justement sont proscrits...

Ainsi, nous parlons de musique, musicothérapie, soins reiki ou yoga sur une musique apaisante, « zen », relaxation, ...

Ma modeste expérience...

Hospitalisée pour une dépression en clinique psychiatrique, j'ai découvert le bien-être que la musique pouvait m'apporter face au désarroi intérieur qui me rongait. Ainsi, couchée sur le dos dans une piscine, retenue par des boudins de mousse, je me laissais porter par l'eau qui oscillait au rythme d'une musique qui semblait provenir du fond du bassin. Par le jeu des oreilles immergées ou non, je tentai de jouer avec les sons qui venaient jusqu'à moi, me faisant oublier et ce corps terrestre et ces pensées noires qui meurtrissaient mon cœur et mon âme... Au fil des séances d'une trentaine de minutes, le calme intérieur s'est installé pour rester encore de plus en plus longtemps en moi.

Les séances de relaxation dans la pénombre, sur une musique douce aux sons graves, étaient la cerise sur le gâteau de ces moments de bien-être d'où je n'aurais jamais voulu émerger. Les paroles apaisantes du praticien me permettaient de m'enfuir de cette condition terrestre affligeante.

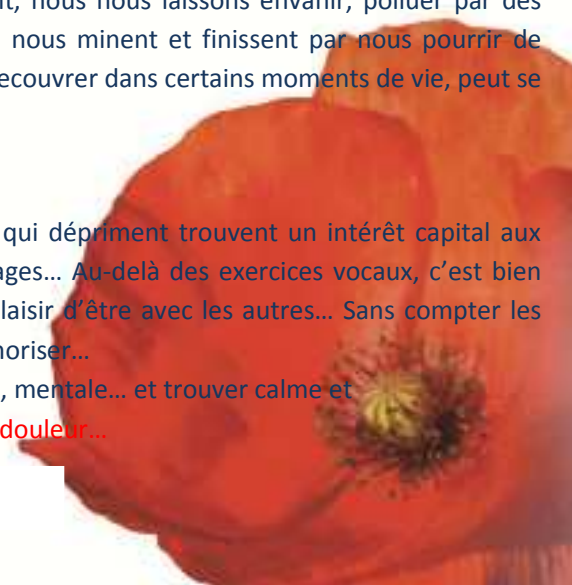
Quoi... Pour qui...

Aujourd'hui, la musicothérapie est surtout utilisée dans les services de soins palliatifs afin de dépasser la souffrance physique et dans les centres psychiatriques afin de trouver apaisement dans la maladie mentale. Dans de nombreuses associations, en ville comme en campagne, il est souvent proposé yoga, relaxation... Cela nous paraît parfois inutile et pourtant **la clé de voûte d'une amélioration de sa santé réside bien dans un mieux-vivre avec soi, dans son environnement**. Trop souvent, nous nous laissons envahir, polluer par des personnes nocives pour nous, par des paroles, des idées qui nous minent et finissent par nous pourrir de l'intérieur... Et apprendre à maîtriser son calme intérieur, à le recouvrer dans certains moments de vie, peut se faire avec les sons, la musique...

Comment ça marche ?

La musique, le son c'est aussi le chant. Certaines personnes qui dépriment trouvent un intérêt capital aux séances hebdomadaires. Peu à peu, la joie illumine leurs visages... Au-delà des exercices vocaux, c'est bien l'appartenance à un groupe qui entraîne la joie de vivre, le plaisir d'être avec les autres... Sans compter les exercices physiques engendrés, tel que respirer, articuler, mémoriser...

La relaxation, c'est permettre au corps une détente musculaire, mentale... et trouver calme et confort... **Ainsi, agir sur le stress permet d'agir sur le niveau de douleur...**



Pas convaincue ?

Je vais vous conter un bref moment que j'ai vécu en juin dernier. Ma mère m'avait invitée à un concert donné par sa chorale « Voix du Salon » et le chœur de l'université d'Oklahoma, en voyage en France. Sur place, à 20h, après une cinquantaine de kilomètres qui faisaient suite à une journée harassante, j'ai dû attendre 21h, le début du concert. Les bancs durs, la fatigue de la journée et celle d'une fin d'année scolaire... me soufflaient de partir afin de retrouver mon lit douillet. Puis, je me suis laissée emporter par les voix graves, aiguës, qui montaient, descendaient, tenaient l'octave... et qui au final, me berçaient, m'envahissaient et m'apportaient une sérénité intérieure qui me faisait oublier la douleur lancinante d'une colonne vertébrale qui n'en pouvait plus.

Un réel moment de bonheur... que je me suis réjouie de ne pas avoir manqué et ce d'autant plus, que ce chœur fort réputé aux USA ne participaient qu'à quatre concerts en France... mené par les docteurs Steven C. Curtis et Mark Lucas.

Quoi d'autre ?

Le BETAR (= Bio-Energetic Transduction-Aided Resonance), invention du chercheur américain **Peter Kelly** (ingénieur en électricité ; chercheur connu dans le domaine des énergies des champs et en particulier en Radionique). Il s'agit d'une table vibro-acoustique qui « transmet au corps des vibrations qui font réagir les centres de tensions affectés par des douleurs ; à leur tour, les centres de tensions fournissent à l'ordinateur un écho, qui amplifie les vibrations acoustiques, jusqu'à ce que la tension cède et que la douleur disparaisse ». Jocelyn Demers¹ dit « j'avais l'impression de flotter dans un « bain sonore » infiniment agréable ». Pour Kelly, on pouvait « libérer le corps des stress – surtout des stress chroniques – qu'il emmagasine et de l'en soulager pour qu'il retrouve ses pleines capacités naturelles d'immunisation et de guérison. »

Jocelyn Demers, explorant l'appareil de Kelly, a donné naissance « par hasard » aux prémices de **la méthode PsychoPhysio** qui, hormis une machine améliorée, offre un protocole de prise en charge avec un psychologue afin de travailler sur les émotions enfouies... Ainsi, le burn-out, la dépression et la fibromyalgie sont traitées par ce procédé...

Pour plus d'informations, se rendre sur son site www.guerirdelafibromyalgie.com

Témoignage et infos...

Cette méthode fait couler beaucoup d'encre sur le net... **Vérité ou filouterie...** Ce qui est certain, ce sont les émotions enfouies par notre corps - souffrances de notre vie, de notre passé, de relations trans-générationnelles - que nous emmagasinons et qui nous polluent au plus profond de notre être : dans notre subconscient, allant jusqu'à inscrire leur empreinte dans nos cellules. **Témoignage** « J'ai suivi le traitement chez Psycho Physio en

¹ Auteur de « Guérir de l'inguérissable »

"Pour une médecine écologique" ... consultez
<http://www.medecine-ecologique.info>

avril 2008. Pour ma part, c'est le plus beau cadeau que je pouvais m'offrir. Une équipe professionnelle avec un suivi exceptionnellement humain. Je suis également une maman de deux jeunes garçons et aujourd'hui je peux savourer avec eux toutes les joies de vivre une vraie vie ! J'ai dû m'absenter de la maison pour un bon bout, mais je remercie mon conjoint et les garçons pour toute la compassion que vous avez eue envers moi. Je me sens plus accomplie et je remercie chaque jour pour avoir eu la chance de me découvrir réellement. Je dois travailler encore fort, tout n'est pas parfait tous les jours. Mais aujourd'hui je connais les causes et je travaille avec mes véritables valeurs. Mon corps me parle et je le comprends de mieux en mieux. Je n'ai plus besoin de médicaments et je me sens en pleine possession de mes moyens, comme jamais auparavant.

Merci de parler de cette méthode et de sortir des sentiers battus. Plus on en parle, plus les gens malades vont se sentir appuyer et pouvoir communiquer avec leur entourage un peu plus facilement. Bon courage à tous ! »
d'Audrey – 17/02/2009 sur
<http://blogue.passeportsante.net/christianlamontagne>
(Chroniqueur et fondateur de PasseportSanté.net)

Coût global... Je me suis renseignée, convaincue par la méthode... mais mon état, déjà bien amélioré nécessite-t-il un tel investissement ? Faire le bon choix pour éviter la dépense de trop... **Entre 3728 € et 4301 € au 30/05/2011 en fonction du taux de change... 5548 € avec l'hébergement. En sus, du coût du voyage qui peut être très abordable pour un billet acheté à l'avance.**

En définitive, il existe bien d'autres méthodes pour travailler sur ses émotions, pour se libérer de son stress... Ce qui est certain, de mon point de vue, est que là réside bien une piste essentielle, majeure, pour passer le porche du retour à une meilleure santé. Prenez de la distance face aux événements de la vie, face aux tracasseries quotidiennes, aux heurts. Apprendre à le faire... C'est accepter d'aller de l'avant.

Testez un son... Celui d'une petite cloche... qui résonne dans vos oreilles, vous émerveillent, vous énervent dans sa répétition... Posez-vous, laissez-vous transporter dans un univers zen où vous imaginez montagne tibétaine ou en Inde, tout proche de Dharamsala...
Connectez-vous et écoutez...
<http://lungtazen.canalblog.com/>

Du côté du Sénat... Les questions se poursuivent... avec

- question n°18595 de **M. Michel Doublet** relative à : Diagnostic de la fibromyalgie chez l'enfant.
- question n°18259 de **M. Rachel Mazuir** relative à : Reconnaissance de la fibromyalgie.
- question n°18596 de **M. Michel Doublet** relative à : Outil d'évaluation de la fibromyalgie.
- question n°17181 de **M. Antoine Lefèvre** relative à : Prise en charge de la fibromyalgie.

Retrouvez les réponses en lien sur le site...

« Pour aimer il faut être libre, pour être libre il ne faut pas avoir peur »
Pensée zen