

L'hypnose et la musique

Sophie COHEN, Psychologue hypnothérapeute, Châtillon (92)



En quoi l'hypnose peut-elle avoir un lien avec la musique ? Et si l'hypnose était une musique ? Dans notre pratique thérapeutique, nous avons souvent tendance à lier l'hypnose avec la parole. En effet, l'emploi de suggestions verbales est l'un des ingrédients majeurs de l'hypnose. Ainsi travaillons-nous à peaufiner notre langage de manière à évoquer, grâce aux mots employés, ce que l'on veut voir advenir chez celui que l'on accompagne dans cet état modifié de conscience.

Lors des séminaires d'apprentissage de l'hypnose, nous prenons du temps pour réfléchir aux mots et aux formules qui apaisent et font du bien, ainsi qu'aux mots qui blessent et aux formules qui induisent finalement une hypnose négative. C'est dire l'importance du langage. Je vous propose de quitter le monde des mots pour aller vers celui de la musique.

S'il y a bel et bien une rhétorique hypnotique, quelle est la place de la musique en hypnose ? Nous voyons évidemment les liens entre la voix et la musique : la voix n'est-elle pas le premier instrument de musique ?

Quelles sont les caractéristiques de la voix ? Elle transporte les mots, elle exprime, peut-être comme une mélodie avec une tonalité aigue ou grave. Elle possède un rythme. On associe à la voix habituellement plusieurs qualificatifs. On dit d'une voix qu'elle est caressante, douce, agréable, agressive, forte, présente, claire, souriante, dure, obscure, inquiétante, rassurante. En tous cas, la voix touche l'autre et l'atteint pour permettre la rencontre.

Il nous arrive de dire lors d'une séance « Vous pouvez écouter ou non mes paroles, vous pouvez juste entendre ma voix » ou bien « Ma voix peut devenir le chant d'un oiseau, le bruit du vent dans les arbres, la voix d'un autre ou encore tout autre chose »...

Examinons comment le rythme seul de la voix est une suggestion. Les hypnothérapeutes sont attentifs à leur voix, au rythme de leurs paroles. Nous apprenons à nous caler sur le rythme du souffle de celui que l'on accompagne.

En hypnoanalgésie, nous sommes attentifs à modifier cette voix au moment du geste douloureux, comme si nous attirions l'attention de la personne accompagnée sur notre voix en augmentant le débit des paroles, le volume de notre voix. Ou bien en adaptant le contenu du script au geste douloureux.

Par exemple, si nous accompagnons le patient à évoquer un match de foot, au moment du geste douloureux, nous parlons d'une action, d'une accélération particulière d'un joueur. Et ce, en accélérant le débit de parole, en augmentant le volume de notre voix. Tout dans notre comportement vocal et notre attitude non verbale est congruent.

Autre exemple, si le script choisi par la personne que l'on accompagne évoque une promenade en forêt, nous pouvons parler de la rencontre inattendue avec un animal que nous suivons en courant ! Evidemment dans ce cas, l'hypnothérapeute prendra une voix adaptée à la poursuite, à l'attention focalisée sur cette rencontre surprenante qui absorbe toute notre attention ! Le ton, le rythme et le volume de la voix agissent comme une musique qui, en s'accéléralant, produirait un effet de surprise et de focalisation. Les hypnothérapeutes recommandent de parler tranquillement pour favoriser l'état de calme chez l'autre. Si nous mesurons le rythme, il serait celui d'une berceuse, c'est à dire entre 60 et 75 pulsations par minute, le rythme des battements de notre cœur au repos. C'est ainsi que notre pression artérielle s'abaisse, se trouve régulée, modifiée par la voix du thérapeute ou par la musique, par cette forme de relation très particulière où les deux personnes se synchronisent, s'harmonisent comme d'ailleurs les instruments de musique dans un orchestre.

Si la voix est musique, la musique peut elle alors, avec ses caractéristiques propres, nous toucher et nous soigner ? Dans toutes les cultures, la musique est utilisée pour le soin, que ce soit en Inde dans l'Ayurveda, au Tibet où l'on utilise par exemple des sons pour équilibrer les vibrations du corps. Dans les rites chamaniques, on peut noter l'emploi de sons naturels, comme le vent, l'océan, le feu et également d'instruments comme les tambours, les flutes, le chant qui en submergeant les sens nous amène dans un état de conscience modifié et induit une transe propre à nous libérer, nous apaiser, nous réharmoniser finalement.

Que dire des musiques de guérison de la fin du moyen âge en Italie, les tarentelles ? Créées à l'origine pour soigner les piqures de tarentule, ces musiques se dansaient aussi. Elles sont réécoutées grâce au groupe l'Arpeggiatta, créée par Chritina Pluhar.

La musique entraînant stimule l'auditeur, les fréquences cardiaques s'accroissent, il peut transpirer, de l'adrénaline est libérée dans le sang, il est prêt à la fuite ou au combat ! Le rock et le hip hop auraient ces vertus de stimulation, d'excitation lorsqu'on se sent fatigué. La musique peut être aussi apaisante, diminuer le cortisol dans la concentration sanguine, ralentir les fréquences cardiaques et respiratoires, soulager la douleur. D'où les berceuses. N'est ce pas aussi ce qui est recherché avec les musiques de films ? Une musique changeante, tantôt exprimant le suspens à certains moments au moyen de phrases musicales inachevées ou aux motifs irréguliers, une musique accélérée qui crée la peur, une musique aux motifs réguliers et doux pour évoquer le bien être.

La musique est une forme unique de communication universelle. La musique est parfois aussi une expérience collective qui peut renforcer la cohésion sociale : on se rassemble pour éprouver et partager les mêmes émotions. Ainsi les anniversaires, mariages et enterrement ont tous leurs musiques.

Que nous disent les récentes études ? La musique, sur le plan individuel, met en mouvement par le rythme et le son. Les aires motrices sont activées. Dès que l'on entend une mélodie, on peut s'y associer. C'est ainsi qu'à partir des expériences de Robert Zatorre de l'Université McGill certains disent que la musique est un puissant lien social. Elle en stimule d'ailleurs les zones qui lui sont dévolues. D'où l'importance des hymnes pour les nations, de tel ou tel type de musiques pour tisser des liens sociaux entre les adolescents, les comptines pour lier parents et enfants.

« La musique est le moyen le plus direct et le plus mystérieux d'évoquer et de transmettre des sentiments. C'est une façon de connecter sa conscience à celle d'autrui » nous dit Oliver Sacks de l'Université Columbia. Les récentes expériences montrent que la musique semble offrir un système de communication plus ancré dans l'émotion que dans la raison. Les airs de musique stimulent les aires cérébrales impliquées dans la régulation des émotions !

La musique est aussi capable de transmettre des sentiments à des autistes qui éprouvent des difficultés à repérer les émotions sur les visages.

D'autres expériences, menées par Stéphanie Khalfa, chercheuse en neurosciences cognitives à Marseille, étudient en situation de labo deux groupes de personnes soumises à une situation de stress avec mesure de leur cortisol. Un groupe écoute de la musique alors que l'on propose à l'autre groupe de simplement se reposer. Après écoute de certaines musiques, la concentration en cortisol du premier groupe a diminué. Les musiques dont il est question avaient pour caractéristiques leur lenteur, la régularité de leur tempo et leur harmonie. Notre cortex auditif disposerait d'une faculté de reconnaître certains motifs sonores stressants ou apaisants.

Je vous laisserai pour conclure établir les liens entre musique et hypnose. Vous saviez vous instrumentistes ?

Sophie COHEN

Psychologue hypnothérapeute, Châtillon (92)

Partenaire du réseau LCD depuis 2005 (*animatrice d'ateliers d'éducation thérapeutique hypnose en individuel et en groupe*)