



ESPACE
SENIORS

La symphonie d'Alzheimer
De l'intérêt de la musique dans
la prise en charge des aînés en
maisons de repos
-Partie 2-
(Analyse)

1. Introduction

L'envie d'écrire sur ce sujet m'est venue après le visionnage du documentaire « Alive Inside »¹ où l'on peut voir une dame atteinte de la maladie d'Alzheimer qui, quand on lui demande quels souvenirs elle conserve de son enfance et de sa jeunesse, répond totalement désespérée qu'elle ne se rappelle plus. On va alors lui faire écouter un morceau de musique lié à son histoire personnelle. Sa réaction ne se fait pas attendre : ses yeux s'agrandissent, son sourire s'élargit. On lui posera alors la question mais là, il n'y aura plus moyen de la faire taire.

La maladie d'Alzheimer touche de plus en plus de personnes et cette progression va continuer, au vu du vieillissement général de la population. En plus d'être difficile à dépister, les chercheurs n'ont pas encore trouvé de traitement capable de guérir les malades. Il existe néanmoins divers moyens qui, si ils ne guérissent pas la maladie, ralentissent sa progression, soulagent le patient voire contribuent à retarder son apparition.

Nous avons vu dans une précédente analyse comment la musique pouvait être bénéfique chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson ou victimes d'un accident vasculaire cérébral. Si la musique permet de réapprendre à marcher, à parler, permettrait-elle aussi de stimuler la mémoire des personnes ayant la maladie d'Alzheimer ?

2. La maladie d'Alzheimer

Décrite pour la première fois par Aloïs Alzheimer en 1907, la maladie d'Alzheimer est une « maladie cérébrale qui détériore progressivement les facultés intellectuelles et les capacités d'adaptation »². Elle touche, en Belgique, plus de 85 000 personnes et est la forme la plus fréquente de démence.

La maladie d'Alzheimer est une maladie neurodégénérative qui provoque la détérioration puis la mort des neurones. Les symptômes sont nombreux et ne sont pas nécessairement identiques chez tous les patients mais l'évolution est généralement la même.

Lors de la première phase, le patient va présenter des troubles de la mémoire, du langage et de l'orientation. C'est la mémoire à court terme et plus particulièrement la mémoire épisodique qui est touchée.

Les troubles de la première phase s'amplifient et on entre donc dans la deuxième phase de la maladie. Le patient oublie les événements récents, n'a plus de repères personnels et ne peut acquérir de nouvelles connaissances. Sa capacité à raisonner et penser de manière cohérente sera également lésée.

La dernière phase est décrite par une aggravation des symptômes précédents. La personne est alors en perte d'autonomie totale : elle n'arrive plus à marcher, à parler...

La difficulté à dépister la maladie vient du fait que les symptômes apparaissent de manière évolutive et sont souvent pris pour des manifestations de la vieillesse. Même la radio-imagerie ne peut être utilisée afin d'affirmer de manière certaine qu'une personne est atteinte de la maladie. La seule manière d'en être sûr serait une biopsie du cerveau !

Il n'existe, à ce jour, aucun traitement capable de guérir les patients. Les médicaments prescrits ont pour objectifs de ralentir la progression de la maladie et en soulager les

¹ ALIVE INSIDE, Michael Rossato-Benett, Ximotion Media, 2011

² CARRERE D'ENCAUSSE Marina [et al.], La maladie d'Alzheimer, éd. Marabout, Paris, 2007

symptômes. Cependant, ces traitements ne sont efficaces que pour des stades précoces de la maladie et entraînent souvent des effets indésirables.

3. La musique peut-elle avoir des effets bénéfiques sur la maladie d'Alzheimer ?

Un des principaux symptômes de la maladie d'Alzheimer et le plus connu est la perte de mémoire. Plus précisément, c'est la mémoire autobiographique qui est la plus touchée. Cette mémoire est un peu la carte d'identité de la personne, ce qui fait son histoire, ce qui fait d'elle ce qu'elle est aujourd'hui.

Cette mémoire se compose d'une partie sémantique – connaissances générales sur soi et sur le monde – et une partie épisodique, qui regroupe les souvenirs d'événements spécifiques. Des chercheurs ont remarqué que c'est cette dernière qui est la plus touchée dans la maladie d'Alzheimer.

Plusieurs études ont démontré les effets bénéfiques de la musique sur la mémoire autobiographique. En effet, en 2012, des chercheurs ont tenté de faire ressurgir des souvenirs personnels chez des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer dans trois conditions³ : dans le silence, après l'écoute d'un morceau des Quatre Saisons de Vivaldi et après l'écoute d'un morceau de leur choix. Les résultats furent sans appel : les patients se remémoraient plus de souvenirs après l'écoute du morceau de leur choix.

De plus, les souvenirs rappelés grâce à la musique sont non seulement plus détaillés, plus chargés en émotions mais également rappelés de manière plus rapide. Pourtant, la qualité du rappel dépend de nombreuses fonctions cognitives complexes : flexibilité mentale, actualisation de connaissances en mémoire de travail, inhibition de pensées non pertinentes alors que ces fonctions sont altérées par la maladie. C'est la preuve que la musique réveille la mémoire bien que des aptitudes cognitives soient lésées.

Dans une autre étude⁴, les chercheurs ont proposé aux patients de récupérer leurs souvenirs par la méthode dite d'indigage : soit en leur donnant un indice, soit en utilisant des mots dits à un rythme régulier ou enfin à l'aide d'une musique familière. Les participants étaient divisés en trois groupes : ceux souffrant d'une forme modérée de la maladie, d'autres de la forme sévère et enfin le troisième groupe était constitué de personnes âgées n'ayant aucun signe de la maladie.

Encore une fois, l'écoute de musique augmente la récupération des souvenirs et ce, chez tous les participants, quel que soit le stade de la maladie. Leurs souvenirs sont également aussi précis et détaillés que ceux des personnes âgées sans troubles neurologiques.

Ces expériences démontrent que les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer sont encore capables de « récupérer » leurs souvenirs et cela, grâce à la musique.

La question est : comment la musique permet-elle de récupérer des souvenirs enfouis au plus profond de nous ? Il y aurait deux voies complémentaires pour accéder à nos souvenirs : une voie « haute » (frontale) liées aux fonctions complexes de notre cerveau et

³ La Musicothérapie, L'essentiel Cerveau & Psycho : Alzheimer Vivre avec la maladie et la comprendre, Février-Avril 2013, pp.76-80.

⁴ *Ibid*, pp. 76-80.

une voie « basse » (temporale) liée aux émotions. Pour se rappeler des souvenirs, nous sollicitons en grande partie notre voie « haute ». Mais cette voie, même si l'on ne s'en rend pas compte, est un chemin qui nécessite des fonctions cognitives complexes (inhibition des informations inutiles, flexibilité, maintien de l'attention...), fonctions qui, pour rappel, sont déficitaires chez les patients Alzheimer. La musique permettrait de contourner ces difficultés en engageant d'avantage la voie « basse » et donc les émotions.

C'est que l'on appelle le pouvoir de plasticité au cerveau : il est capable de s'adapter et de se réorganiser en cas de lésions. Si une zone est abîmée, notre cerveau aura le pouvoir de réattribuer les fonctions de la zone lésée à une autre région du cerveau.

4. Conclusion - Mettre en place des séances de musicothérapie en maison de repos ?

Au vu de ces constatations, Espace Seniors recommande de mettre en place des séances de musicothérapie au sein des institutions pour personnes âgées et pas uniquement pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. L'objectif recherché sera avant tout d'améliorer le qualité de vie des résidents plus que la recherche de souvenirs enfouis.

Il n'est pas rare qu'en maison de repos, les résidents se sentent isolés, en perte de repères. Cela est d'autant plus vrai pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer qui, en plus de devoir faire le deuil de son chez soi, doivent également accepter une certaine dégradation de leurs facultés. En effet, bien qu'il ait l'air absent, le patient atteint de la maladie d'Alzheimer a non seulement conscience de ce qui se passe autour de lui mais également en lui. Il va alors avoir tendance à s'isoler.

De telles séances en groupe permettraient aux résidents de se retrouver, de créer une réelle cohésion. Les résidents étant relativement de la même génération, se retrouvent pour chanter, jouer des morceaux connus de tous. La musique les relie et crée un réel sentiment d'appartenance au groupe.

La musique permettrait également aux résidents de s'exprimer, de lâcher prise, d'extérioriser leurs émotions autrement que par la parole souvent déficiente chez des patients au stade avancé de la maladie. Mettre des mots sur ses émotions n'est pas facile et l'est encore moins chez ces patients. La musique serait alors un autre moyen de les communiquer : jouer des notes enjouées ou frapper violemment sur un tambour ne laisse pas vraiment de doute quant à l'état d'esprit des personnes.

Enfin, de telles séances permettraient aux patients de se rendre compte que, même s'ils ont perdu certaines capacités, d'autres sont toujours bien présentes.

Dans le documentaire « Alive Inside »⁵, le Docteur Thomas gérontologue propose même de fournir à chaque résident un lecteur mp3 avec leurs chansons favorites.

Que ce soit en solo ou en groupe, l'utilisation de la musique dans les institutions aide à valoriser les résidents, à leur rendre confiance en eux et ne serait-ce qu'un court instant, leur démontrer qu'ils sont toujours là, dans le présent même si le futur est fragile et que le passé fait défaut...

⁵ ALIVE INSIDE, Michael Rossato-Benett, Ximotion Media, 2011

« La symphonie d'Alzheimer »

Barcella

Charabia, 2012

*Peut-être que je fais ma gamine mamie
Peut-être que je suis trop fragile
Mais je sais lire entre tes lignes mamie
Je connais le langage des signes*

*Dis-moi qu't'as pas tout effacé mamie
Que t'as pas vidé la corbeille
Que le disque dur n'est pas cassé pardi
Que c'est l'passé qui s'est mis en veille*

*Dans l'ancre de ton cœur d'enfant
Si tu réussis à t'y rendre
Tu trouveras le brin d'encens
Que j'avais laissé en décembre*

*Je veux bien l'allumer pour toi
Tu n'es pas seule dans ce brouillard
Je suis ce petit feu de bois
Cette lueur dans ta mémoire*

*C'est rien qu'un vent de nostalgie mamie
Qui fane comme un bouquet de fleurs
Telle est la triste tragédie mamie
D'une ritournelle sans auteur*

*C'est rien qu'une fichue mélodie mamie
Gravée pour un temps dans nos cœurs
C'est la partition gribouillis mamie
De la symphonie d'Alzheimer*

*Tu sais c'est pas que ça m'abîme mamie
Je ne voudrais pas que tu crois ça
Mais je devine entre tes rides mamie
Que la vie s'est jouée de toi*

*Tu peux pas refermer le livre mamie
L'histoire ne finit pas comme ça
Ce n'est qu'un seul chapitre à vivre mamie
L'auteur a prévu mieux pour toi*

*Puis t'as pas pu tout oublier
Tu fais semblant je te crois pas
Le cœur c'est une bougie mouillée
Que l'on peut rallumer cent fois*

*Y'a qu'à regarder les photos
Nos souvenirs s'y tiennent la main
Ferré racontait des ragots*

Avec le temps va tout s'en vient

*C'est rien qu'un vent de nostalgie mamie
Qui fane comme un bouquet de fleurs
Telle est la triste tragédie mamie
D'une ritournelle sans auteur*

*C'est rien qu'une fichue mélodie mamie
Gravée pour un temps dans nos cœurs
C'est la partition gribouillis mamie
De la symphonie d'Alzheimer*

*C'est rien qu'un vent de nostalgie mamie
Qui fane comme un bouquet de fleurs
Telle est la triste tragédie mamie
D'une ritournelle sans auteur*

*C'est rien qu'une fichue mélodie mamie
Gravée pour un temps dans nos cœurs
Cette chanson tu l'as écrite mamie
C'est la symphonie d'Alzheimer*

Qui sommes-nous ?

Espace Seniors est une association d'éducation permanente faisant partie du réseau Solidaris, active sur l'ensemble du territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Contribuer au développement d'une citoyenneté active des seniors, promouvoir leur participation active et leur intégration sociale, favoriser leur bien-être, leur santé et leur épanouissement sont quelques-uns de nos objectifs.

Pour cela, nous organisons des actions de proximité (groupe de soutien, formations...) et des actions d'information, de sensibilisation et de prévention (campagnes, conférences, brochures...).

Retrouvez toutes nos analyses sur www.espace-seniors.be !