



© djdarkflower/stock.adobe.com

Cécile Besnard
Aide-soignante

Ehpad du centre hospitalier
de Nuits-Saint-Georges,
5, rue Henri-Challand,
21700 Nuits-Saint-Georges,
France

Un atelier musique tango dans une unité Alzheimer

La mémoire musicale des personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer continue à fonctionner même à un stade très évolué de la maladie. Une animatrice et une aide-soignante de l'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes de Nuits-Saint-Georges ont expérimenté, auprès de certains résidents atteints de ces troubles, un atelier tango. Cette activité leur a permis de reprendre la parole en groupe de manière cohérente et d'exprimer leur ressenti. Les soignants ont pu nouer une relation différente avec les résidents, loin des cadences de soins quotidiens.

© 2020 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés

Mots clés – atelier ; Ehpad ; lien social ; prévention ; tango ; trouble cognitif

26

La maladie d'Alzheimer, dont les symptômes sont notamment la désorientation et le changement d'humeur et de comportement, s'aggrave progressivement au fil des ans. L'unité Saint-Gabriel de l'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) de Nuits-Saint-Georges (21) est une unité fermée pour 23 personnes atteintes de démence de type Alzheimer, déambulant ou non. La moyenne d'âge est de 88 ans.

Spécificités de l'unité Saint-Gabriel

Dans notre unité, nous accompagnons ces personnes "hors du temps" dans tous les actes de leur vie quotidienne, souvent bien loin de la réalité. Ainsi M^{me} M. cherche son vélo pour rentrer faire à manger à son papa, M. G. recherche sa ferme dans les couloirs, M. D. déambule sans but défini du matin au soir et M^{me} M., préoccupée sans cesse de devoir emmener ses enfants à l'école, a toujours 20 ans...

Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ont un risque de chute trois fois plus

élevé que les autres personnes âgées, et ce risque est accentué si elles vivent en institution.

Leurs difficultés spatio-temporelles se heurtent souvent à nos demandes "terre à terre". Des épisodes d'agressivité surgissent lors des soins ou lorsque nous sollicitons trop les personnes au moment des repas ou des changes, par exemple. Il n'est pas rare de recevoir des coups. Néanmoins, elles éprouvent du plaisir et une attirance pour le chant et la musique. Leur mémoire musicale continue à fonctionner même à un stade très évolué de la maladie, même lorsqu'elles ne parviennent plus à exprimer ce qu'elles sont par le langage [1].

Origine du projet

♦ **Tout a commencé en formation à l'Institut de formation d'aides-soignants** par le visionnage de *La Mélodie d'Alzheimer* [2]. Les formatrices nous ont présenté cette séquence pour nous montrer que l'on pouvait "prendre soin" autrement. France Mourey (kinésithérapeute, cadre de santé et aujourd'hui maître de conférences à l'université de Bourgogne) a étudié pendant plusieurs années

consécutives l'effet d'un atelier de musique et de tango sur l'équilibre psychomoteur des résidents (risque de chute, marche, stress, angoisse, etc.) chez un même groupe de personnes âgées atteintes de troubles cognitifs apparentés Alzheimer. Les résultats de cette étude montrent que les risques de chute ainsi que le stress et l'angoisse ressentis par les résidents sont atténués grâce au tango et à la musique. Cette recherche avait aussi pour but de diminuer les traitements anxiolytiques de ces personnes.

♦ **Les paroles et les émotions des personnes filmées m'ont touchée** ; la musique et la danse faisaient remonter en eux des souvenirs, des automatismes de leur jeunesse (bal) et de leur histoire malgré leur maladie. J'ai donc proposé à l'animatrice d'expérimenter ce type d'atelier en accord avec l'encadrement de l'Ehpad.

Eh bien, dansez maintenant !

♦ **Le projet a débuté initialement en octobre 2016 par un atelier "musique et danse"**. Il était consacré à un travail de rythme avec de petits

Adresse e-mail :
besnardcec@gmail.com
(C. Besnard).

instruments de percussion, suivi par un atelier de chant à partir d'un air connu des résidents. Durant cette période, nous avons pu suivre une formation théorique et pratique de quatre jours consacrée au tango pour les personnes âgées.

Cette formation a été très riche en apport de connaissances et en surprises pour des professionnels qui n'avaient jamais pris un cours de danse ! Fortes de ces nouvelles compétences, nous pouvions nous lancer dans notre projet.

◆ **Pourquoi le tango ?** Tout notre corps est rythmé par nos pulsations cardiaques. Chacun d'entre nous a son propre tempo. Le tango est une danse de dissociation entre les mouvements du haut du corps et des membres inférieurs, faisant prendre conscience à ses pratiquants de chaque partie de leur corps.

C'est une danse où il faut se toucher, se frôler, se regarder pour comprendre où votre partenaire veut vous emmener. Une bonne entente entre les partenaires est essentiel pour constituer un bon couple de danse. Le tango a un effet non négligeable sur les personnes apraxiques¹, et est approprié à la plupart des membres du groupe.

◆ **Il a fallu commencer par le choix des résidents** pour former un groupe comprenant autant d'hommes que de femmes. Trois personnes en fauteuil ont quand même été intégrées car elles avaient la possibilité de se maintenir debout. À deux professionnelles, nous arrivions à un groupe, grandement suffisant, de huit personnes. Le choix des résidents a été statué selon leurs troubles cognitifs et de leur histoire, d'un commun accord avec l'animatrice.

◆ **Nous avons dû ensuite convaincre nos collègues et**

l'équipe pluridisciplinaire de s'engager dans notre projet, car nous avons besoin de volontaires pour accompagner les danseurs. En un an et demi, plusieurs professionnels nous ont suivis, en particulier des kinésithérapeutes, des aides-soignants et aussi des stagiaires en formation d'animateur en gérontologie, qui étaient assez nombreux pour faire danser notre petit groupe, finalement élargi à onze personnes.

Atelier tango

◆ **À chaque début d'atelier**, les résidents ont été installés en rond dans la salle de restaurant où se trouve le service. Nous avons quelquefois accès à une belle salle voûtée, située un étage plus bas : il fallait faire descendre les résidents, ce qui venait restreindre le temps

Le tango fait prendre conscience de chaque partie du corps

consacré à l'atelier. Chacun devait se présenter par son prénom, y compris les encadrantes. Nous étions tous habillés avec nos vêtements personnels car, pendant cet atelier, il n'y a pas de rapport de soins. Porter de beaux vêtements dans un bel environnement est un élément favorable pour commencer.

◆ **Pour l'initiation aux percussions**, chacun choisissait son instrument (au fil des séances, chaque résident prenait souvent un même instrument de prédilection). L'animatrice donnait le tempo avec le djembé et les résidents avaient plus de facilité à battre le rythme avec les "petits instruments" (claves,

tambourin, etc.). Ce préalable mettait l'accent sur le tempo repris par la danse. Dès que nous mettions la musique, les personnes se levaient d'elles-mêmes et dansaient avec chaque résident selon leurs capacités motrices et rythmiques. Quand la musique s'arrêtait, tout le monde s'asseyait. Chacun prenait la parole afin d'exprimer son ressenti et éventuellement des choses qu'il souhaitait changer ou conserver dans l'atelier.

Redonner du rythme aux résidents

Notre but n'était pas de faire des personnes âgées des professionnels du tango, mais de leur permettre, en musique et dans la joie, d'améliorer implicitement le transfert du poids du corps et le demi-tour (équilibre), d'allonger leurs pas (rapide et lent), d'améliorer le pas chassé, ainsi que la rotation de la tête pour regarder son partenaire. L'ensemble de ces exercices réalisés en musique, sans y penser, facilite la marche et diminue ainsi le risque de chute. Cet atelier a aussi permis aux résidents de retrouver un lien social en faisant partie d'un groupe et en existant en tant que personne singulière.

Lors des ateliers, un homme atteint d'une maladie dégénérative se levait de son fauteuil roulant pour marcher en rythme et sur la musique (accompagné). Il était fier de lui, heureux d'être là et de pouvoir s'exprimer avec ce corps qui ne voulait plus obéir à ses volontés mais dont il arrivait finalement à soutirer quelques mouvements.

Nous connaissons bien les résidents que nous côtoyons tous les jours. Nous accompagnons au quotidien leurs rituels, leurs déambulations, leurs visages

Note

¹ Apraxie : incapacité d'exécuter des mouvements volontaires adaptés à un but, sans lésion motrice ou sensorielle.

Références

- [1] Eustache F, Lechevalier B, Platel H. Le cerveau musicien. Neuropsychologie et psychologie cognitive de la perception musicale. Louvain-la-Neuve (Bruxelles): De Boeck Supérieur; 2010. p. 317–25.
- [2] Blagny J, Bramard Blagny A. La mélodie d'Alzheimer. ABB Reportages; 2014. <http://blagny.fr/la-melodie-dalzheimer>.
- [3] Arrêté du 22 octobre 2005 relatif au diplôme professionnel d'aide-soignant. <https://solidarites-sante.gouv.fr/fichiers/bo/2006/06-01/a0010052>.

© Cécile Besnard



Le tango aide les personnes à se réapproprier leur corps, sans même y penser.

Pour en savoir plus

- www.tangobycarolinaudovika.fr

fermés et souvent leur agressivité, qui s'exprime à partir d'une certaine heure en fin de journée.

◆ **Cet atelier a permis aux participants qui ne se souvenaient même pas de leur prénom de prendre la parole** en groupe de manière cohérente, d'exprimer leur ressenti de façon verbale et corporelle. Tous ont réussi à trouver leur place dans ce groupe très homogène. L'une des personnes participant arrivait toujours à l'atelier le visage complètement fermé. Au fil des ateliers, son visage s'est ouvert, elle s'est mise à sourire, ses yeux pétillant de bonheur à chaque fois que la musique reprenait. Une autre personne, atteinte de la maladie de Parkinson, est parvenue à allonger ses pas et à améliorer sa souplesse, alors que sa maladie empêche habituellement tout mouvement fluide et précis.

◆ **La musique rythmait leur corps** : les danseurs n'avaient pas besoin de réfléchir pour marcher, pas besoin de penser à avancer une jambe puis l'autre. Les pas de danse se faisaient naturellement, chacun trouvait sa place au sein du groupe selon ses capacités motrices. Nous préparions l'environnement pour que chacun puisse y arriver malgré la maladie.

Donner du sens aux soignants

Du côté des soignants, cette expérience a fait naître une relation différente mais complémentaire avec les résidents, loin des cadences de soins quotidiens, nécessaires mais répétitives, et contraintes dans le temps. Voir les participants danser, sourire, simplement vivre au-delà de leurs troubles cognitifs est le plus beau résultat qu'il était possible d'espérer. Ce projet nous a aussi donné l'opportunité d'échanger avec d'autres soignants lors des rencontres régionales de gérontologie en Bourgogne. L'échange fut très enrichissant, car il nous a permis d'expliquer l'intérêt de ce type d'atelier en institution, et de porter un autre regard sur notre métier d'aide-soignant.

Conclusion

Malheureusement cet atelier n'existe plus. Il n'a pu exister qu'à partir du moment où nous venions sur nos jours de congé au départ, puis lorsque l'encadrement intégrait cette activité dans notre journée de travail comme une activité soignante. C'était donc "un plus" que l'équipe ne pouvait se permettre d'envisager sur la durée.

◆ **Formulons le vœu** que ce type d'atelier soit considéré un jour comme un "soin essentiel", afin qu'il soit intégré dans nos activités soignantes au même titre que la douche, le repas ou le change.

◆ **Cette expérience nous a permis d'exercer pleinement nos missions** d'aides-soignants en Ehpad, accompagnant nos résidents déments dans les actes essentiels de la vie quotidienne en alliant concentration, marche et plaisir : nous avons su tenir compte de leurs besoins et de leur degré d'autonomie [3] tout en dansant ! •

Remerciements

Remerciements à Caroline Mermoz, animatrice, sans qui cet atelier n'aurait pu voir le jour.

Déclaration de liens d'intérêts
L'auteur déclare ne pas avoir de liens d'intérêts.