

Texte :

Si la musique sollicite le corps et le mouvement, elle sollicite également affects, émotions, souvenirs et sensations. Elle offre un canal privilégié pour les exprimer, leur donner sens, et agit de fait sur l'anxiété, l'agitation, la dépression, l'apathie... et l'état de santé en général.

Un groupe de travail sur la prise en charge non médicamenteuse, composé de professionnels du Centre hospitalier Marguerite de Lorraine, de Mortagne-au-Perche, s'est constitué en 2014. Une réflexion ainsi que des ateliers ont été menés au sein des services autour de la musique et de ses bienfaits. Mais le questionnement s'est également orienté vers l'environnement sonore des services. Quels effets (conscients ou non) l'ambiance sonore peut-elle avoir sur notre humeur et, plus globalement, sur notre état de santé ? Notre perception est-elle la même que celle de nos voisins ? Est-il possible d'agir sur cet environnement sonore dans l'objectif d'améliorer le bien-être de l'ensemble des acteurs de l'hôpital (patients et professionnels) ?

C'est ainsi que le projet « Récréasons » est né en 2016. Une aventure sonore, constituée d'explorations et d'expérimentations auditives, au sein de l'EHPAD. Il s'inscrit dans une démarche préventive, thérapeutique et ludique.

Des ateliers en lien avec l'association « Eveil et prévention » de l'Aigle ont été programmés au sein des unités de l'EHPAD. Le but étant d'identifier l'environnement sonore en collectant les sons des services et de proposer aux résidents des ateliers permettant de jouer avec les sons, les voix, les rythmes... Les effets produits et les réactions observées sont riches d'enseignements. Ce CD, construit autour des sons de l'EHPAD, est **une restitution ludique de ces différents ateliers**. Il est une invitation à repérer, identifier, apprivoiser et, comme les participants à ce projet, jouer, **au moyen de l'écoute active**, avec les sons, les voix, les bruits...

Remerciements :

140 personnes ont été concernées directement par ce projet. Nous tenons à remercier les résidents et les soignants des différentes unités d'EHPAD (Bleuets, Jonquilles, Coquelicots, Capucines, Iris, Jasmins et le Moulin à Vent) qui nous ont suivis dans cette aventure sonore.

Nous souhaitons remercier également les bénévoles de l'association « ADH » (Les Amis des Hospitalisés) pour leur disponibilité, Philippe FICHET de l'association « éveil et prévention » pour sa créativité, les partenaires financiers (Crédit Agricole, ANS-GMF) pour leur précieux soutien.