

# Souvenirs sonores

Un « miroir musical », travail biographique fondé sur la musique, permet de stabiliser le bien-être des personnes atteintes de troubles de mémoire et facilite le contact avec elles.

Texte : Sandra Oppikofer

**L**es souvenirs forgent notre identité. La musique et les bruits et sons familiers, à l'instar des gouttes de pluie qui s'écrasaient sur la tente de camping des vacances familiales de jadis ou d'une chanson que le père fredonnait en rentrant à la maison, peuvent dès lors faire ressurgir des souvenirs et des émotions même chez des personnes atteintes de démence.

Le Centre de gérontologie de l'Université de Zurich a importé en Suisse, avec la musicienne Heather Edwards, la méthode du « miroir musical » pour la soumettre à des tests scientifiques.

Le « miroir musical » est une méthode conçue pour stimuler les personnes souffrant de problèmes de mémoire, qui vont pouvoir associer des souvenirs personnels aux sons ou à la musique ayant joué un rôle important dans leur vie. Une telle approche permet de stabiliser le bien-être des personnes malades et facilite le contact avec elles.

L'étude menée par l'Université de Zurich a pu démontrer les effets positifs du « miroir musical » sur le bien-être et le comportement des personnes atteintes de démence. La méthode met les malades de bonne humeur, tout en favorisant la proximité ressentie entre le personnel soignant ou d'accompagnement et les personnes atteintes de démence. La création d'un « miroir musical » personnalisé n'exige toutefois pas seulement du temps, mais aussi de l'empathie. C'est même indispensable pour retrouver des souvenirs significatifs, qui livrent accès à l'identité de la personne atteinte de démence. Si l'on y parvient, cette « audiobiographie » sera très précieuse

pour établir de bonnes relations avec le personnel d'accompagnement.

L'étude a montré que des interventions ponctuelles selon la méthode du « miroir musical » stabilisent le bien-être des personnes atteintes de démence et sont susceptibles d'améliorer aussi l'humeur du personnel soignant ou d'accompagnement, tout en réduisant son niveau de stress. Le « miroir musical » favorise ainsi les interactions positives et facilite sur le plan émotionnel le quotidien de l'accompagnement et des soins. ■



## Pour en savoir plus :

Le Centre de gérontologie propose des instructions et des cours d'une journée d'initiation à cette méthode.



**Sandra Oppikofer**

Dr. phil. économiste d'entreprise, Directrice de l'unité Développement et évaluation au Centre de gérontologie et Senior Innovation Development and Partner Manager au Healthy Longevity Center de l'Université de Zurich

✉ [sandra.oppikofer@zfg.uzh.ch](mailto:sandra.oppikofer@zfg.uzh.ch)

**Un travail biographique fondé sur la musique et les bruits familiers.**

Photo : Shutterstock