

MUSIC CARE

Quand la musique adoucit... la douleur

Soulager la douleur grâce à la musique, c'est le credo de MUSIC CARE, fondée par Stéphane Guétin en 2008. Suivant un protocole établi avec l'unité Inserm 1061 qui étudie les troubles neuropsychiatriques, à Montpellier, la société innovante propose aux patients toute une bibliothèque de séquences musicales de différents styles pour mieux lutter contre la souffrance, l'anxiété, le stress, etc. Retour sur un parcours mélodieux.



Pour bénéficier au mieux des effets de la séquence en U, il est recommandé de s'isoler au maximum (salon Santé Autonomie, juin 2015).

© FRANÇOIS GUENET/INSERM

Étude randomisée contrôlée

Essai clinique au cours duquel les sujets recevant un certain traitement sont choisis au hasard afin d'éviter les biais de sélection.

Si la musique est un cri qui vient de l'intérieur pour Bernard Lavilliers, elle est surtout un langage pour Stéphane Guétin, musicothérapeute et docteur en psychologie clinique. Un langage qui, au même titre que les paroles d'un hypnothérapeute, permet de modifier l'état de conscience de celui qui l'écoute. Encore faut-il qu'elle corresponde à des critères bien précis. Ce sont justement les caractéristiques d'une musique propre à soulager la douleur, apaiser l'anxiété ou réduire les troubles du comportement chez les patients Alzheimer que Stéphane Guétin a standardisées. Par le biais de sa société MUSIC CARE, le fruit de ses travaux a donné naissance à une application numérique, disponible sur tablettes et smartphones, et nommée aux Victoires de la médecine en 2010. Les utilisateurs ? Des patients dont la souffrance a été prise en charge dans des hôpitaux équipés de l'appli. À ce jour, ils sont une centaine en métropole, mais aussi à

Nouméa et La Réunion, à avoir fait ce choix. « C'est souvent après avoir assisté à des présentations lors de colloques qu'ils nous contactent pour se renseigner sur la méthode », souligne Stéphane Guétin.

Comment ce musicothérapeute de 38 ans est-il devenu entrepreneur ? Dans son pied-à-terre qui fait office de bureau, dans le 11^e arrondissement de Paris, Stéphane Guétin se souvient que musique et soins sont depuis toujours au cœur de ses motivations. Joueur de piano et de basse, le jeune homme jette son dévolu, après son baccalauréat en sciences économiques et sociales, sur la musicothérapie. Direction Montpellier – c'était une bonne occasion de quitter Paris ! – pour obtenir un diplôme universitaire dans ce domaine.

Psychothérapie à médiation musicale, la musicothérapie peut être divisée en deux approches : celle qualifiée d'active envisage la prise en charge par la pratique d'un instrument, tandis que celle dite réceptive considère l'écoute comme un traitement. C'est cette dernière que l'étudiant Guétin, en stage au département de Médecine physique et réadaptation du CHRU de Montpellier, va mettre en place. Avec pour objectif la prise en charge de la douleur. L'idée n'est pas totalement nouvelle, la littérature scientifique révèle des travaux déjà menés en ce sens, et publiés dans *Science* par W. J. Gardner, en 1960, notamment. « Mais en France, le sujet n'avait donné lieu à aucune étude randomisée contrôlée [9] », commente Stéphane Guétin. Avec le soutien du chef de service de neurologie, Jacques Touchon, il rencontre les premiers patients qui, tous, ont des goûts musicaux différents : reggae, musique marocaine, classique... « Avec mon magnétophone à quatre pistes, je passais des soirées

MUSIC CARE en pratique

Lorsqu'un hôpital contacte MUSIC CARE, il se voit proposer la création d'un espace professionnel dédié sur le site Web de la société. « C'est à partir de ce portail qu'il peut télécharger l'appli sur tablette ou smartphone, et la mettre à disposition des patients. À chacun d'entre eux correspond une licence, facturée 95 euros par mois. Mais si l'hôpital en acquiert une centaine, le tarif étant dégressif, une licence revient à 19,90 euros/mois », précise l'entrepreneur. Pour bénéficier au mieux de l'effet antalgique des séquences musicales, les patients sont invités à les écouter au casque et à porter un masque de nuit, comme ceux des avions, pour s'isoler de l'environnement extérieur. « À la sortie de l'hôpital, ils peuvent aussi s'abonner en ligne, pour 9,90 euros/mois. » Mi-juin, le site recensait près de 30 000 écoutes !

Zoom sur des résultats probants

Grâce aux données collectées, Stéphane Guétin et les chercheurs de l'unité Inserm 1061 ont publié des résultats convaincants. Ainsi, 87 patients souffrant de lombalgie, fibromyalgie, pathologie inflammatoire ou neurologique ont été recrutés pour participer à une étude parue en 2012 dans *Clinical Journal of Pain*. Quarante-quatre d'entre eux ont suivi, en plus du traitement antalgique habituel, des séances de musicothérapie. Pour ceux-là, les résultats montrent une baisse significative de la douleur, d'environ 50 %, avec un effet de maintien un mois après les séances. De plus, ces derniers ont également diminué leur consommation d'anxiolytiques ou d'antidépresseurs de moitié.



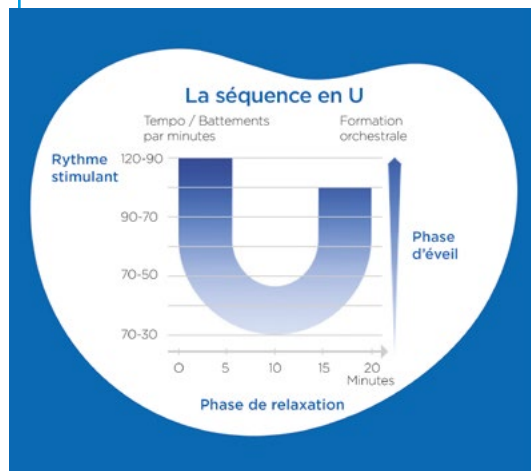
© FRANÇOIS GUENET/INSERM

entières à monter des séquences de 20 minutes pour chacun d'entre eux. » Car un des critères principaux de réussite de la méthode, c'est de proposer des séquences adaptées à chaque personne ; l'important, « c'est la recherche du plaisir du patient », martèle Stéphane Guétin. De plus, les morceaux ne doivent pas être reconnaissables, afin d'éviter que la personne traitée n'y associe des souvenirs autobiographiques, trop chargés en émotions. »

Mais comment la musique peut-elle être efficace contre la douleur ? Par des effets psycho-physiologiques, en « stimulant la production des endorphines, de la dopamine et en réduisant celle de mélatonine », des hormones et neurotransmetteurs connus pour leur implication dans la sensation de bien-être. Plus précisément, le principe de MUSIC CARE fait appel à la « séquence en U ». Une expression qui se réfère à la représentation du rythme du morceau musical au cours du temps : élevé au début de la séquence, pour être en phase avec le rythme cardiaque du patient en souffrance, il diminue progressivement pendant la séance, abaissant avec lui celui du cœur. Puis, le rythme remonte doucement pour accompagner la phase dite d'éveil.

“ L'important, c'est la recherche du plaisir du patient ,”

La séquence en U, une technique standardisée pour réduire la douleur et la consommation de médicaments.



© MUSIC CARE

À la fin de son stage, le futur musicothérapeute dispose d'une centaine de cassettes de montage. Pour obtenir des subventions, il crée alors, en 2003, l'Association de musicothérapie – applications et recherches cliniques (AMARC). Il peut ainsi financer les premières études pour prouver l'efficacité de sa méthode, avec l'unité Inserm 1061 « Pathologies du système nerveux : recherche épidémiologique et clinique », au CHRU de Montpellier. Et en 2008, il saute le pas avec la création de la société MUSIC CARE pour commercialiser l'application numérique, à l'ère d'Internet, de sa bibliothèque de séquences.

De 6 000 € en 2009, le chiffre d'affaires est monté à 258 000 € en 2014.

Seul dans l'aventure au début, le futur entrepreneur reconnaît qu'il y a consacré beaucoup de temps. Il peut, depuis, compter sur les autres membres de l'équipe : Juliette Drouar, coordinatrice des relations clients et Arianna Stéfanni, qui recueille et traite les données renseignées en ligne par les utilisateurs. Sans oublier Julie Destoutz qui assure toutes les formations des personnels soignants et leurs suivis.


À ce jour, l'application MUSIC CARE contient une trentaine de séquences. Pour composer chaque mouvement, spécialement conçu pour respecter la séquence en U, Stéphane fait appel à des musiciens de renom tels que Ahmed Achour, ancien directeur musical de l'orchestre symphonique tunisien, David Bismuth, célèbre pianiste de l'Orchestre de Paris ou encore Tony Allen, batteur nigérian, pionnier de l'afrobeat.

Une des dernières innovations de la société a été d'adapter la longueur des séquences, jusqu'ici limitée à 20 minutes. Or, certains gestes thérapeutiques douloureux, comme la pose d'un cathéter, durent plus longtemps, comme le lui ont indiqué les personnels soignants utilisateurs de la méthode. C'est d'ailleurs sur l'intérêt de MUSIC CARE pour la gestion de leur stress que portera la prochaine publication de Stéphane Guétin. Ça va continuer de swinguer pour les soignants, comme pour les soignés ! ■

Julie Coquart

Stéphane Guétin,
musicothérapeute
et président de
MUSIC CARE

S. Guétin et al. *J Clin Pain*, mai 2012 ;
28 (4) : 329-37

 www.music-care.com/fr