

La musique sub-aquatique peut être utilisée à des fins diverses:

- soit en tant qu'expérience ou recherche musicale,
- soit dans un but de relaxation à médiation corporelle,
- soit enfin, dans un but médical et thérapeutique:

- . Apport en kiné-balnéothérapie,
- . Apport en musico-thérapie,
- . Utilisation dans certaines surdités,
- . Support en psychothérapie.

Il faut considérer :

- Le sujet ( auditeur, patient, client, ...)
- L'eau
- Le son et la musique

## 1/ LE SUJET

L'oreille et la peau ont, semble-t-il été, in-utéro comme à la naissance, les premiers moyens de communication avec l'extérieur.

La peau réalise une interface corps/espace, mais elle est plus qu'un organe des sens et réalise plusieurs fonctions: respiration, transpiration, sécrétion, élimination ... et si elle est un moyen de perception, elle est aussi le reflet de notre bonne ou mauvaise santé et ... le reflet de notre âme.

Elle représente 18 % du poids total du corps.

La peau ne peut refuser un signal vibrotactile et ANZIEU dans son livre «LE MOI-PEAU» parle de peau auditivophonique.

Rappelons également que dans le «MOI ET LE ÇA» FREUD dit que le MOI se constitue à partir de l'expérience tactile et que le SURMOI a des racines acoustiques.

Quant à l'oreille, elle est le deuxième organe des sens à s'être développé, le vestibule tout d'abord chez l'embryon et la cochlée chez le fœtus. Et comme l'a si bien dit TOMASIS, la voix de la mère a très certainement été perçue, écoutée et entendue très tôt.

## 2/ L'EAU

Elle va jouer un rôle important en musique sub-aquatique et être utilisée pour ses qualités physiques : portance, chaleur ( idéalement de 33 à 36 degrés ), transmission des sons, voire ses qualités chimiques (eau de mer en particulier ).

Elle participe à la détente physique et en éliminant les bruits parasites extérieurs, à une meilleure disponibilité et écoute, en même temps qu'à une meilleure prise de conscience des perceptions corporelles et auditives.

## 3/ LES SONS, LA MUSIQUE

Tous les sons, toutes les musiques ne sont pas perçus de la même manière. Peau et os participent à la transmission. Intensité, timbre, durée, jouent chacun leur rôle.

Les sons graves sont souvent perçus plus physiquement qu'auditivement.

Les sons aigus sont peut-être plus stimulants et les graves relaxants, hypnogènes, mais l'oreille intervient selon ses propres critères, modelant en fonction de ses résistances et de ses préférences l'information introduite.

A noter que les fréquences hautes sont celles qui sont le mieux représentées dans la vibration osseuse.

Ce qui nous paraît être le plus important sur le plan médical, c'est que les sons soient simples, harmonieux, prolongés, voire répétitifs;

il faut que la musique «s'écoule» pour accentuer l'effet de relaxation et permettre au sujet de lâcher prise, de se laisser aller de se laisser bercer ...

Nous touchons là au problème de la régression, au retour au paradis perdu, celui ou la jouissance était permanente mais non dite.

Ce mariage de la musique et de l'eau paraît donc pouvoir être utilisé comme support et comme moyen thérapeutique.

Bien sûr, il s'agit là d'une thérapeutique maternante qui rentre bien dans le cadre des traitements thermaux et thalassothérapeutiques ainsi que dans les centres de rééducation fonctionnelle.

L'utilisation en groupe est intéressante à plus d'un titre non seulement parce qu'elle participe alors à une dynamique de groupe ( les corps sont dans un rapport de proximité constant, sans limite nette, confondus ou unis par l'eau ) mais aussi parce qu'elle diminue le risque de «transfert».

L'utilisation thérapeutique individuelle peut-être mais comme toute approche psychothérapi- que elle nécessite de la part du thérapeute compétence et rigueur car il faut ici plus qu'en groupe être capable de gérer l'après ...

Il est en effet très important, que ce soit en groupe ou en individuel, de permettre au sujet d'exprimer le vécu de la séance et de le faire partager ( dans la mesure où, bien sûr, il l'accepte ) avec les autres ou le thérapeute.

Ce partage ne peut qu'être enrichissant bien qu'il puisse être frustrant tant certains semblent avoir éprouvé des choses merveilleuses et du bonheur, et d'autres très peu voire quelques sensations désagréables.

Il arrive parfois en effet que des sensations physiques, auditives, ou psychologiques désagréables soient ressenties : cervicalgies, nausées, sensations de froid, envie de pleurer, angoisses, sensations morbides ... mais tout cela disparaît dès la deuxième ou troisième séance.

Les personnes ayant une certaine appréhension de l'eau ou à mettre la tête sous l'eau ou même faire la planche, se laissent en général très rapidement aller et flotter sans point d'encrage.

Parmi les mots ou expressions les plus utilisés, nous relèveront ceux de relaxation physi- que et mentale, de détente, de perte de notion du temps et de l'espace, de voguer, de voler, de se retrouver dans un liquide amniotique, hors du monde, d'être moulé dans une masse compacte

On parle de «musique intériorisée», d'être «la musique», de musique galactique... on évo- que les poissons, les dauphins, les raies géantes...

On dit être au bord du sommeil...

Et l'autiste que nous avons eu l'occasion de suivre très souvent dans nos groupes a laissé apparaître de nombreux et vrais sourires...

Alors AQUA-MUSIQUE gadget ou réalité ?

Ce peut-être l'un ou l'autre selon le but recherché et l'utilisation que l'on en fera.

Cela dépendra :

de la musique que l'on y mettra,  
de la demande du sujet,  
et du projet du thérapeute.