

Chant et personnes âgées

présentant des troubles neurocognitifs :

revue systématique de littérature et conseils pratiques

À propos du chant

Le chant est une activité universelle et accessible à tous qui présente des bienfaits en termes de qualité de vie, de bien-être, d'humeur et de cognition. Chanter favorise la communication, le partage d'émotions et l'inclusion sociale. La mémoire musicale étant relativement et longuement préservée, le chant est une activité particulièrement accessible pour les personnes âgées présentant des troubles neurocognitifs.

Nos objectifs

- 1 **Présenter** les caractéristiques du chant et ses effets pour les personnes âgées présentant des troubles neurocognitifs.
- 2 **Proposer** des conseils pratiques pour organiser des activités autour du chant à visée récréative ou thérapeutique.

Nos résultats

Les interventions basées sur le chant peuvent être proposées selon trois modalités : le chant réceptif, le chant actif et le chant inclusif.



LE CHANT RÉCEPTIF

consiste à écouter des chansons ou à écouter les autres chanter.

Écouter des chansons aide à :

- Faire baisser l'anxiété et la dépression.
- Favoriser une bonne qualité de vie et des comportements positifs.
- Faciliter les soins en apportant de la détente aux personnes.
- Apporter une notion de plaisir immédiat.



LE CHANT ACTIF

consiste à chanter des chansons ou à faire des vocalises seul ou en groupe.

Chanter aide à :

- Stimuler la mémoire et les capacités d'apprentissage.
- Apporter de la vitalité.
- Échapper au sentiment de solitude.
- Favoriser un sentiment d'appartenance.



LE CHANT INCLUSIF

consiste à chanter avec ses proches, les professionnels, des bénévoles ou toute autre personne.

Les chorales inclusives aident à :

- Favoriser les interactions sociales et les échanges intergénérationnels.
- Apporter du bien-être, de la confiance en soi et de la cohésion de groupe.
- Lutter contre les stéréotypes négatifs liés à la maladie.
- S'ouvrir aux autres et à leurs différences.



Nos conseils

pratiques

LE CHANT COMME ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE

- Chanter pour le plaisir de chanter
- Assister à un concert
- Chanter seul
- Chanter à plusieurs
- Faciliter l'écoute de chansons pendant la journée

Le chant comme activité thérapeutique sous la direction d'un professeur de chant et/ou d'un musicothérapeute

- ✓ Définir les indications et les intentions thérapeutiques
- ✓ Définir le type de chant adapté : réceptif, actif ou inclusif
- ✓ Choisir le répertoire avec la ou les personnes
- ✓ Ne pas hésiter à proposer des chansons inconnues
- ✓ Organiser des séances de 20 à 60 minutes suivies d'un temps de discussion
- ✓ Placer les personnes selon leur tessiture et les affinités
- ✓ Encourager mais aussi canaliser

Mise en place d'une chorale inclusive dans un accueil de jour : retour d'expérience

Le projet

- Le projet est né du désir de l'équipe d'un accueil de jour de proposer une chorale aux personnes qu'elle accompagne ainsi qu'aux bénévoles de l'hôpital où se situe l'accueil de jour.
- La chorale a été mise en place de septembre à décembre 2018.
- Le répertoire se composait de 9 chansons sur le thème de Noël connues et non connues des participants.
- La professeure de chant s'est référée à des travaux en neuropsychologie pour faciliter l'apprentissage de certaines chansons, une étant en quatre langues et une en canon.



Nos observations



LES USAGERS

- ont manifesté un plaisir immédiat de chanter et se sont beaucoup investis et appliqués dans le projet ;
- ont fait preuve de capacités d'adaptation et d'apprentissage ;
- ont eu des difficultés à suivre le rythme et à tourner les pages au bon moment ;
- ont eu des difficultés à gérer les émotions suscitées par les chansons.



LES BÉNÉVOLES

- une seule bénévole a participé à l'ensemble du projet et s'est investie pendant les répétitions et le concert ;
- avant la chorale, elle a exprimé une légère appréhension d'être avec les usagers ;
- pendant la chorale, elle n'a pas remarqué aux premiers abords les troubles neurocognitifs des usagers ;
- après la chorale, elle a rendu plusieurs visites aux professionnels et aux usagers de l'accueil de jour.



LES PROFESSIONNELS

- ont un rôle de repères et de facilitateurs pour les usagers lors des répétitions ;
- ont favorisé l'adhésion des usagers au projet ;
- ont renforcé les liens avec les usagers dans leur accompagnement à l'accueil de jour.



LES RÉPÉTITIONS

- adaptation hebdomadaire ;
- atténuation des envolées lyriques de certains usagers ;
- mise en confiance des plus timides ;
- création d'une dynamique de groupe ;
- partage d'émotions, fous rires, plaisir de chanter ensemble.



LE CONCERT

- stress de certains usagers ;
- soutien du public composé de professionnels, de patients, de bénévoles et de familles ;
- fierté des professionnels et des usagers ;
- mise au second plan des troubles neurocognitifs et des idées reçues quant à la maladie.

“ Identifier les mécanismes sociaux et motivationnels incitant l'engagement dans ce genre d'activité permettrait de favoriser la participation de davantage de bénévoles. ”

En conclusion

- La participation à une activité commune contribue à créer des liens sociaux entre les participants.
- Très grande implication des usagers dans le projet.
- Le public a vu et écouté les personnes en mettant la maladie et ses représentations de côté.
- Un tel projet vise à renforcer les liens entre les professionnels et les usagers.