

LE COACHING MUSICAL DANS LA PSYCHOTHERAPIE DU GROUPE

La musique est considérée comme un moyen de surmonter les troubles mentaux et physiques. Elle est considérée comme un traitement alternatif, moyen de médiation thérapeutique, tel que définie par Xavier Vrait à l'institut de musicothérapie de Nantes. C'est : « une pratique de soin, de relation d'aide, d'accompagnement, de soutien ou de rééducation, utilisant le son et la musique, sous toutes leurs formes, comme moyen d'expression, de communication, de structuration et d'analyse de la relation. » (FFM, Référentiel Métier, Préambule, avril 2016). L'utilisation de la musique à des fins psychologiques ne se limite pas seulement aux patients, mais est plutôt un moyen de sonder les tréfonds de l'âme et un mode de vie propice au développement personnel.

Ainsi, indépendamment du fait que l'auditeur soit malade ou en bonne santé, il est impératif et obligatoire de changer de terminologie. Le mot récepteur doit être employé à la place de celui de patient et de ce point de vue nous adaptons la théorie du "coaching musical" et posons les problématiques suivantes :

- Qu'est-ce que le "coaching musical" ?
- Quelle place a-t-il dans les thérapies psychologiques brèves ?
- Comment la musique influe-t-elle sur le développement des capacités mentales et communicationnelles en particulier pendant la période de quarantaine / de confinement ?
- Quelle est la place du "coaching musical" dans l'accompagnement de certaines pathologies ?
- Pourquoi chantons-nous ?
- Quelle place occupe-t-elle dans la thérapie de groupe ?

I. Le coaching musical

" Le coaching musical" combine deux termes " coaching" et "musique" dans le but de développer les capacités psychologiques et communicationnelles de l'individu.

1. Sa définition conceptuelle :

En employant le mot coaching, nous ne retenons pas seulement l'approche liée au développement humain, mais aussi celle liée aux traitements psychologiques de courte durée. La musique trône parmi ces courtes approches psychologiques et thérapeutiques brèves et est étroitement liée à l'intégration et l'activation de toutes les composantes de celles-ci afin d'atteindre les objectifs souhaités et fixés au préalable. Dès les premiers entretiens en tête à tête entre le récepteur et le musicothérapeute ou le (coach), Celui-ci s'appliquera à employer certaines stratégies conformes aux étapes de l'accompagnement et aux mécanismes spécifiques qui lui sont nécessaires et sont propres à chaque récepteur, compte tenu de la personnalité/ des spécificités de chaque individu. S'il emploie sa voix, on est dans le "coaching vocal", s'il emploie un instrument de musique, on se retrouve dans "le coaching instrumental". S'il emploie le rythme, on se retrouve dans le "coaching rythmique" et, s'il est à l'écoute, on est dans l' "auto-coaching". Nous donnerons peut-être dans des articles ultérieurs, plus de détails sur ces concepts et comment les appliquer selon l'état du récepteur et en fonction du protocole thérapeutique employé.

Le temps d'accompagnement est déterminé par le Coach et le récepteur en parallèle avec les objectifs escomptés et convenus. Le "coaching musical" est lié d'abord à l'entraînement au développement des capacités expressives du récepteur en performance instrumentale ou vocale. Il est ensuite nécessaire que le récepteur ait plus confiance en lui à la suite de cette pratique artistique répétée, dont le but n'est pas de devenir un excellent joueur d'instrument ou un maître en la manière mais de

briser la barrière de la peur et de raccourcir la distance qui le sépare de la pratique musicale. Le récepteur ne doit pas émettre de jugements de valeur ou de jugements esthétiques sur sa personne en s'interrogeant comment il peut jouer à un instrument de musique alors qu'il n'est pas musicien ou chanter devant ses collègues et être jugé par ces derniers. Il est important d'instaurer une relation de confiance entre les deux parties, et ne pas émettre de jugements de valeur ou de jugements esthétiques. Il faut, simplement, s'engager dans une relation de collaboration basée sur des échanges artistiques et dont le but premier est d'exprimer, de motiver et d'oser l'acte musicale. Le rôle du coach musical est principalement d'écouter, de soutenir et de fournir des commentaires à la fin de chaque session pour aider le récepteur à passer de l'étape du « *Où suis-je maintenant* » ? à « *c'est ici que je veux être* » (Abu Nasr et Najjar, 2019, p 28).

Le "coaching musical" n'est pas seulement une formation académique, mais principalement une formation "d'auto-musique" visant à l'auto-développement, au renforcement de la confiance en soi, et à la stimulation des capacités sensorielles, cinétiques, intellectuelles et créatives à travers la musique. Entre temps, la musique reste un moyen d'accompagnement et d'encadrement psychiques qu'elle soit sonore, machinique, basée sur l'écoute, ou tout cela au même temps. Ce genre de coaching est réalisé dans le cadre d'un système de communication qui prend en compte un ensemble de démarches psycho-pédagogiques et les différences de chacun. C'est pour cela que nous avons souligné dès le départ, la nécessité d'utiliser le terme récepteur au lieu de patient et de recourir à un formateur, un médiateur ou un coach musical avec des connaissances solides en psychologie de la musique, à savoir la sémiologie musicale. Cette dernière n'est pas en effet une simple matière extérieure à l'esprit humain mais l'essence même de la pensée humaine.

2. A qui s'adresse le "coaching musical" ?

Le "coaching musical" s'adresse à toute personne cherchant à développer ses besoins :

- Psychologiques
- Didactiques
- Communicationnels
- Développementaux

Le "coaching musical" est compatible avec :

-La « *thérapie brève* » (Aldakhil, 2013, p.35) d'un point de vue procédural et en fixant et ajustant des objectifs pour un certain laps de temps, puisque les deux aident à surmonter les troubles psychologiques.

-La psychopédagogie, l'enseignement aide l'individu à se comprendre, à prévoir, se cerner et se contrôler (Al-Falli, 2102, p.47-48). De la même façon, les participants aux programmes de variétés ont besoin de se comprendre de prévoir, se cerner et se contrôler en répondant aux questions suivantes : Comment pouvoir connaître ses capacités et les employer au quotidien ? Comment pouvoir acquérir de nouvelles compétences qui correspondent à notre potentiel mental et physique ? et comment se contrôler soi-même ?

-Les sciences de la communication en termes de développement de la communication verbale par le "coaching vocal" et non- verbal. Il est donc important pour tous ceux qui cherchent à communiquer avec eux-mêmes pour développer leurs ressources personnelles et leurs relations avec les autres. Le "coaching musical", particulièrement vocal, est une sorte de PNL. Il est important aussi aux influenceurs car il aide à transmettre des messages à travers la voix. Il inclut toutes les figures influentes, les conférenciers, les politiciens, les journalistes, les présentateurs radio,

les médecins, les juges, les enseignants, les cadres, les directeurs et tous les fonctionnaires attachés à des postes de communication et tous ceux qui ressentent le besoin de suivre une telle démarche.

3. Types et règlementations

Le "coaching musical" peut être individuel ou collectif selon le cas et l'accord entrepris entre le coach et le récepteur. L'une des pratiques modernes de "coaching vocal" de groupe est le club de chant, dont nous avons accompagné, en Tunisie, comme l'illustre l'image suivante depuis les années 2003.



Figure 1: Club de chant les roses

D'après cette petite expérience, le coach doit de tenir compte des principes suivants :

- Le respect de la vie privée des personnes du groupe, de sorte qu'il doit être convenu d'accepter ou de rejeter un ensemble de principes, dont le plus simple est la prise de photos.
- Les gens se rencontrent et communiquent dans le cadre d'un groupe de sorte qu'il faut garder en tête impérativement les règles de communication dans le groupe.
- Le respect du bon sens / de la bienséance.
- Les goûts individuels afin que chaque participant et chaque individu soient divertis.
- La façon dont les nouvelles personnes sont intégrées dans le groupe.

- Garder en tête les finalités du groupe et les objectifs de chaque individu et ne pas instrumentaliser cela à des fins lucratives.
- Les règles de psychologie du groupe.
- Le respect des principes d'appartenance établit une sorte de confiance au sein du groupe qui est essentielle pour la prise de conscience collective et pour soutenir « *l'entité à laquelle ils appartiennent* » (Al-Faqui, 2017, p15).

Il est également important de travailler sur la dynamique de groupe, qui repose sur la cohésion, l'homogénéité, la diversité et l'acceptation des autres tel est le cas du groupe mentionné ci-dessus.

II. Le coaching vocal dans la psychothérapie du groupe et l'accompagnement du cancer.

Cette étude s'est basée sur un coaching musical essentiellement vocal des patientes de l'association tunisienne de cancer de sein ATAMCS. Elle vise à étudier la qualité de la communication entre les membres du groupe de chant après la chimiothérapie. Les images suivantes illustrent une séance de "coaching vocal" de groupe après la chimiothérapie.



Figure 2: Séance de "coaching vocal" de groupe après la chimiothérapie



Figure 3: Séance de "coaching vocal" de groupe après la chimiothérapie

Dans une prise en charge thérapeutique de "médiation musicale" (Majed, 2018), en Tunisie, le coaching vocal a montré des résultats physiologiques importants dans l'accompagnement des patientes lors de la chimiothérapie.

Au début du chant , en imposant la pulsation, le rythme ou la tonalité, le coach ainsi que les autres membres du groupe se placent à la même distance de l'objet musical.

Lors du chant collectif ou individuel, le coach musical est censé faire des constatations et prendre notes à propos des rapports subjectifs et intersubjectifs des sujets. En d'autres termes, il est indispensable d'apercevoir les paramètres individuels et groupaux de communication

1. Les paramètres groupaux de la communication vocale

Dans cette étape, le coach intervenant doit faire des constatations générales concernant le groupe. Les paramètres groupaux de la communication vocale concernent les caractéristiques communes des membres. Ils évaluent la qualité de la communication collective en termes de :

- Énergie
- Motivation et de créativité
- Communication.

a. Motivation et créativité

Les mesures ont été prises, dans l'ATAMCS, lors de la séance qui précède la fête de la clôture de l'année. Les schémas suivants marquent les propriétés immanentes du groupe.

Ce schéma présente l'échelle de la motivation et de la créativité au cours de la dernière séance du chant. Il est à signaler que le degré (0) de l'échelle est leur niveau de motivation noté au début de chaque rencontre.

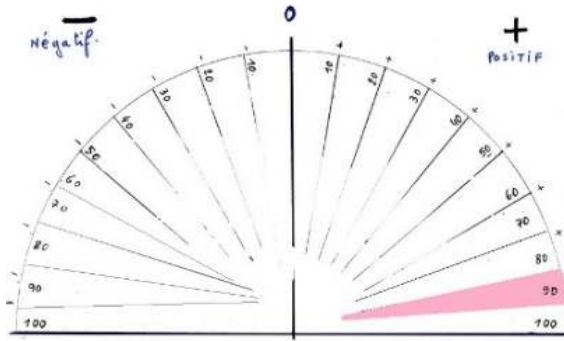


Figure 4: L'échelle de motivation et de créativité du groupe ATAMCS pendant la dernière séance

▪ **Constatations:**

- Le groupe se caractérise par :
- Une voix dégagée.
- Une voix sûre et homogène.
- Des ornements vocales improvisées.
- Des ornements bien placés.
- Une discipline dans le chant de groupe.
- Un engagement sérieux dans le chant.

Le groupe de l'ATAMCS, dans cette dernière séance du chant, qui est la répétition finale pour le concert, atteint 90% de motivation et de créativité.

b. Énergie

L'échelle ci-dessous de couleur désigne le volume d'énergie dans l'ordre croissant de la positivité.



Figure 5 : Échelle de l'énergie commune de groupe ATAMCS pendant la dernière rencontre.

▪ **Constatations:**

Le groupe montre :

- Des rires.
- Stimulations les uns des autres.
- Un mouvement libre dans l'espace.
- Une panoplie de voix.
- Une vivacité extraordinaire lors du chant.

Le groupe de l'ATAMCS, dans cette séance du chant, atteint un niveau d'énergie très élevé. Le jour de la fête l'énergie commune est extrême. Elle va jusqu'au bout de l'échelle.

c. Communication

Les mesures de l'interaction groupale sont prises à partir des paramètres individuels de la communication après une répartition en sous-groupes comme l'indique le schéma suivant.



Figure 6: Échelle de l'interaction groupale

▪ **Constatations:**

La constatation de l'interaction groupale montre que :

- Le sujet (A) présente une faible communication au sein de son petit groupe.
- Le sujet (B) présente une moyenne communication au sein de son petit groupe.
- Le sujet (C) présente une communication parfaite au sein de son petit groupe.

Le petit groupe du sujet (C) attire les deux autres petits groupes et leurs intègre dans un processus de communication plus général, à savoir, celui du grand groupe. Ce dernier, par la suite, atteint souvent un niveau élevé de la communication.

2. Les paramètres individuels de la communication vocale

Ils concernent le bilan de la redondance des interventions vocales chantées, leurs rythmes, l'interaction et la qualité de l'interaction. En faisant ce bilan sur l'ensemble du groupe, il devient facile de préciser la tendance esthétique générale et le goût commun. Il est prépondérant de signaler que la liste des chansons appartient à des répertoires divers. Par ailleurs, il est aussi important de définir quelques paramètres :

- La redondance : elle présente le nombre d'intervention qu'effectue le sujet dans chaque chanson au cours de la communication commune.
- Le rythme des interventions : il concerne la cadence de ce qu'on a appelé ci-dessus les redondances. Est-ce que ces intégrations dans le chant ont un rythme saccadé, fluide, rapide ou moyen ?
- L'interaction : elle décrit l'interférence et l'échange dans le groupe. Elle cherche à tracer une courbe personnelle de correspondance entre les sujets. Elle tente un certain équilibre entre l'offre et la demande de la communication vocale. Il s'agit donc de détecter le taux d'émission et de réception.
- La qualité d'interaction : elle met l'accent sur le comment. Elle évalue l'intervention du patient en matière de souplesse et d'agressivité.
- Nous proposons ainsi, à titre d'exemple, des tableaux permettant de décrire les paramètres individuels de l'intervention vocale de Mme R. à travers des répertoires différents mais dans le même laps de temps.

a. Redondance du chant

Le tableau suivant numéro (1) montre la redondance du chant de Mme (R).
Ce tableau sert à compter le nombre de ses interventions vocales.

Chanson	Nombre d'intervention
Classique orientale	53
Populaire orientale	5
Orientale moderne	5
Classique tunisienne	40
Populaire tunisienne	4
Tunisienne moderne	1
Occidentale classique	25
Occidentale moderne	5

Tableau 1 : Redondance du chant de Mme (R).

▪ Constatations:

Le nombre d'intervention du chant de Mme (R) est :

- Considérable dans le répertoire classique oriental.
- Un peu moins considérable dans le repertoire classique tunisien.
- Rare dans la musique populaire est moderne.

Mme (R) présente, donc, une affinité au repertoire classique non moderne.

b. Le rythme des interventions

Le tableau numéro (2) décrit le rythme des interventions de Mme (R) Dans chaque exemple. Ce tableau sert à spécifier la cadence du chant de Mme (R).

Chanson	Rythme d'intervention			
	Saccadé	Moyen	Fluide	Rapide
Classique orientale			✕	✕
Populaire orientale		✕		
Orientale moderne	✕			
Classique tunisienne			✕	✕
Populaire tunisienne				✕
Tunisienne moderne	✕			
Occidentale classique			✕	
Occidentale moderne	✕			

Tableau 2 : Le rythme des interventions vocales de Mme R. dans chaque exemple.

▪ Constatations:

Le rythme des interventions du chant de Mme (R) est :

- Rapide et fluide dans le répertoire classique tunisien et oriental.
- Fluide dans le répertoire classique occidental.

Ce tableau prouve encore, comme dessus, l'affinité à ces répertoires et que le sujet se lance d'une manière spontanée dans le chant sous entendue le degré de sa réceptivité à ces deux genres est important.

c. la qualité d'interaction

L'interaction est souple quand le sujet intervient dans le chant d'une manière douce et en synchronisation avec l'enregistrement écouté ou le chant du groupe. Cette interaction est le résultat du chant de hauteur et d'intensité moyenne. Cela garantit une homogénéité du groupe et une certaine harmonie modale.

Le tableau numéro (3) souligne la qualité d'interaction de Mme (R). Ce tableau décrit la façon dont Mme (R) intervient dans chaque chanson.

Chanson	Qualité d'interaction		
	Souple	Agressive	moyenne
Classique orientale	✘		
Populaire orientale		✘	
Orientale moderne			✘
Classique tunisienne	✘		
Populaire tunisienne		✘	
Tunisienne moderne			✘
Occidentale classique	✘		
Occidentale moderne			✘

Tableau 3 : La qualité d'intervention dans le chant de Mme (R) dans chaque chanson

▪ **Constatations:**

- L'intervention de Mme (R) dans le chant du groupe se fait d'une manière souple quand il s'agit du répertoire classique.
- L'intervention de Mme (R) dans le chant du groupe se fait d'une manière plus ou moins agressive quand il s'agit du répertoire populaire.

Mme (R), un peu hésitante dans le chant, quand elle se rappelle d'un passage de la chanson pop elle se lance impulsivement dans le chant. En revanche, elle chante d'une manière fluide les chansons orientales classique.

d. Interaction

Le tableau numéro (4) montre la qualité de l'interaction de sujet par rapport aux autres. Ce tableau souligne la correspondance de Mme (R) avec les autres membres du groupe dans chaque répertoire.

Interaction de Mme(R) avec les autres intervenantes dans de differents répertoires	Mme (S)	Mme (L)	Mme (F)	Mme (N)	Mme (J)	Mme (B)
Classique orientale	11	8	12	10	10	11
Populaire orientale	13	6	8	0	1	1
Orientale moderne	3	0	0	0	0	2
Classique tunisienne	5	21	11	3	19	3
Populaire tunisienne	4	2	2	1	17	3
Tunisienne moderne	2					2
Occidentale classique	2			3		
Occidentale moderne	1					

Tableau 4 : la correspondance de Mme (R) avec les autres membres du groupe dans chaque chanson

Traçons la courbe de la correspondance de Mme (R) avec les autres membres du groupe en intervenant dans la musique orientale classique :

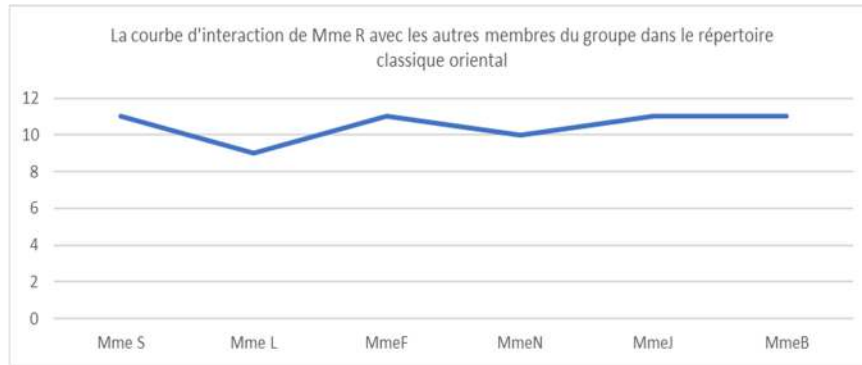


Figure 7: La courbe d'interaction vocale de Mme (R) avec les autres membres du groupe l'exemple du répertoire classique oriental

▪ **Constatations:**

- La courbe est presque constante.
- Le groupe montre un certain équilibre de communication et d'entente dans le répertoire classique tunisien et oriental.

Nous pouvons donc considérer ce répertoire comme une base commune.



Figure 8: La courbe d'interaction vocale de Mme (R) avec les autres membres du groupe l'exemple du répertoire populaire tunisien

▪ **Constatations:**

- La courbe présente un pic chez Mme (J).
- Mme (R) effectue un échange considérable avec Mme (J) dans le répertoire populaire tunisien.

Les tableaux, les courbes et les schémas appropriés aux paramètres d'interaction permettent, par conséquent, d'établir une démarche musicale, analytique, vocale, comportementale, individuelle et/ou collective en travaillant plus sur le rapport relationnel du sujet par rapport aux autres.

La médiation musicale, à travers le chant permet de :

- Expression libre.
- La créativité.
- L'amélioration de son estime de soi.
- La confrontation de ses angoisses.
- La concentration.
- L'établissement d'un rapport de confiance et d'échange avec l'autre.
- Le développement de la qualité de la communication.

Le rôle du coach musical est donc d'apercevoir et d'assurer par tous les moyens psychopédagogiques le déroulement de la séance de chant. Le coaching vocal est une méthode et une discipline qui mène à l'épanouissement et à car "*La bonne musique ne se trompe pas, et va droit au fond de l'âme chercher le chagrin qui nous dévore.*" (STENDHAL, 2007, p. XIV.)

En se basant sur la conception du coaching d'Ibrahim, le "coaching musical" se classe en trois types : le "préventif", le "thérapeutique" et le "développemental" (Ibrahim, 2018, p.25). Le premier est proactif, il augmente les préparations psychologiques de l'individu pour faire face aux problèmes en le dotant de nouveaux mécanismes mentaux et de moyens de défense psychologique qui le préparent à faire face à des obstacles psychologiques ou à des difficultés sociales et cela pendant des séances séparées. Le second type de coaching a lieu simultanément avec le problème et est similaire à la musicothérapie en de nombreux points, de sorte que le médiateur musical doit accompagner le récepteur en gardant une même fréquence de séances. Le troisième type de coaching est performatif. Il améliore les capacités et les compétences de l'individu afin qu'il atteigne ses objectifs, se réconcilie avec lui-même et construit positivement son avenir.

III. Le "coaching musical" et la musicothérapie :

Le coaching musical et la musicothérapie se croisent parfois et parfois différent. Voyons, par la suite, leurs convergences et leurs divergences.

1. L'intersection des concepts

Le "coaching musical" est conforme à la musicothérapie d'un point de vue méthodologique, de sorte qu'il s'appuie également sur les deux approches l'une réceptive (Frohne-Hagemann, 2007) et l'autre active (Wigram & WOSH, 2007). La première approche se concentre sur l'écoute et les méthodes de détente tandis que la seconde se rapporte à l'action musicale. La première approche est appelée "réceptive", non pas à cause de la passivité du récepteur mais par analogie à l'évènement musical en question, décrivant l'effet de la musique sur le récepteur étant donné que la relation entre les deux est verticale. La musique prend alors le dessus sur l'ouïe qui se laisse faire, puisque l'ouïe est comme le reste des sens, un sens qu'on ne peut bloquer ou rendre défaillant que s'il y a des pathologies liées à l'oreille ou qui rendent les fonctions cérébrales défaillantes.

La voix va au-delà du corps de manière involontaire de sorte que je peux fermer les yeux pour ne pas voir, mais je ne peux pas fermer mes oreilles pour ne pas entendre. L'effet du son et sa capacité à pénétrer le corps à travers ses fréquences est du ressort de la « *vibroacousticothérapie* » (Wigram & Grocke, 2007, p219)

La perception du son ne se limite pas à l'oreille, mais tout le corps intervient pour l'absorber. Par exemple, les voix fortes sont absorbées par les vibrations du bas du dos, et cette perception physique aux stimulants auditifs peut nous renvoyer à la « *Mémoire du Corps* » (Gaganmi, 2013). En d'autres termes, le corps peut être considéré comme une entité et une présence consciente capable de penser, de sentir, et de stocker et la preuve en est la psychosomatique qui signifie « *la complémentarité*

de l'organisme vivant » (Aweda, 1996, p. 128) psychologiquement et physiquement, ce qui indique que le corps est affecté par des stimulants externes.

De telles observations soulignent l'importance de la recherche sur un concept cosmique tel que le son puisque notre compréhension de celui-ci dépasse notre capacité physiologique à entendre. Ne dit-on pas d'ailleurs la voix de la raison, la voix du cœur, la voix de la conscience. Ainsi le son d'un point de vue sémantique dépasse ce qui est senti vers ce qui est perçu. Il est même une langue. Le « *langage vasoconal* » (Qoja, 2014, p.6) en est témoin. Il signifie les sens des tons musicaux. Le son a une capacité expressive même en renonçant au langage comme base de la parole et en adoptant le mécanisme musical. De ce fait : existe-il des sons cachés qui annulent et influent sur la raison, la perception et la communication ? et comment peut-on les relier aux ondes ultrasonores et infrasonores ? Si ces ondes sont un remède à de nombreuses nouvelles maladies graves, comment ne pas tenir compte du fait qu'elles existent, du fait qu'il y a des forces derrière le son et du fait qu'il y a un monde sonore différent de ce que nous pouvons percevoir ? Tous ces problématiques laissent entendre que nous devons nous orienter dans cette voie et nous pourrions en discuter en détail dans des analyses ultérieures.

De nombreuses expériences ont démontré l'efficacité de la musique dans le développement de la communication entre les personnes sourdes. À cet égard, l'Association française de musicothérapie (Baheux,2019) a publié une étude sur le rôle de la musique dans la correction de la parole et les soins de réadaptation pour les enfants qui ont fait un implant cochléaire dans l'oreille.

Le proverbe italien dit que l'œil peut remplacer l'oreille. Cela est partiellement vrai. Le son n'est pas seulement des fréquences aériennes répandues dans l'espace, mais aussi se définit par la perception. Sa perception n'est pas limitée à l'oreille. Parfois tous les sens s'épaulent pour reconnaître le son. Par exemple, en jouant, à un instrument de percussion, l'œil perçoit la force de l'impact et le toucher

aide à imaginer la sonorité de l'instrument. Le son a alors une image sensorielle parallèle à ce qui est entendu. En effet, on considère les exercices de rythme physique et la conversion du son en mouvement comme des entraînements des plus efficaces pour les personnes malentendantes. Le son n'est pas seulement des éléments aériens qui passent à travers l'oreille, mais il est aussi énergie, mouvement et assimilation physique et mentale de ceux-ci.

L'approche active, en revanche, se focalise sur la production et l'exécution musicale ce qui signifie employer toutes les techniques, les instruments de musique et la voix pour s'exprimer et communiquer. Cette approche décrit l'action de réception de la musique comme un acte volontaire, contrairement à l'approche réceptive qui s'articule autour de l'écoute et offre différentes façons de se détendre, dont la plus importante est la respiration et l'imagination. Pour rappel, les cours d'accompagnement sont individuels, en groupe ou les deux de manière alternée. Le coach musical détermine le temps nécessaire pour atteindre l'objectif fixé dès la première classe.

2. Contraste des concepts

Choisir un style de musique préféré est une question de goût personnel. Le choix d'une musique classique, populaire, orientale, occidentale ou même d'une berceuse dépend de la personne et de son histoire auditive. Le coach doit d'abord déterminer le style de musique le plus proche du récepteur lors de son diagnostic psychotique et musical initial ou ce que nous appelons en musicothérapie le « bilan *psychomusical* » (Kirkland, 2013, p.138). Cette phase diffère de la musicothérapie en termes de durée de sorte que le diagnostic ne se termine pas entièrement pendant les premières séances, mais peut être étendu sur tout le long des sessions d'accompagnement. Si les séances sont collectives, il faut bien étudier le goût général du groupe à l'avance.

Le traitement psychologique se concentre sur le passé du patient, en particulier la psychologie analytique, de sorte que Freud a considéré l'hystérie, par exemple comme « *se déclenchant suite à l'impact de facteurs psychologiques traumatiques graves sur le passé du patient* » (Akasha, 2019, p. 263). Le "coaching musical" quant à lui se concentre sur le présent du récepteur. Le coaching musical est à la croisée de ces méthodologies puisqu'il relie les événements musicaux de manière diachronique (Martade, 2017, p.99) en prenant en considération le passé, le présent et le futur.

Le "coaching musical" est différent du traitement par la musique en termes temporels relatifs à l'historique du récepteur d'abord et ensuite par rapport à la durée de l'accompagnement qui est plus courte que la durée du traitement par la musique de sorte que l'accompagnement se termine une fois le but escompté réalisé.

Le "coaching musical" est également différent de la musicothérapie en termes de modèles d'accompagnement. Il peut être considéré comme une méthode de thérapie brève. Pour ce faire, il faut fixer un ensemble d'objectifs et les travailler un par un. Il faut aussi utiliser toutes les techniques de représentations musicales. Nous pouvons accoucher d'un ensemble de concepts théoriques dérivés du coaching musical qui pourront faire l'objet de futures communications : la "Programmation du langage neuronal et musical", "l'hypnotique musicale", ou la "thérapie musicale axée sur la solution".

Le coach détermine, après avoir choisi une méthodologie, un objet à réaliser et un plan à suivre avec le récepteur. Dans une période de tension comme la nôtre et puisque nous sommes à un moment critique de l'histoire humaine, où les maladies sont présentes et sont accompagnées par une peur de l'avenir, comment surmonter cette pression psychologique en écoutant de la musique ?

IV. Les effets de l'écoute musicale

L'écoute musicale peut être passive ou active. La première c'est celle qu'on pourrait avoir d'une manière inconsciente, généralement on ne la choisit pas, en écoutant une musique, par exemple, devant un magasin, à la radio, à la télé etc...quant à la deuxième c'est celle qu'on choisit d'écouter. Dans ce cas, nos dispositions psychiques changent et notre perception change, en parallèle. Cet exercice d'écoute active offre de la détente, de la stabilité, des ressources psychologiques et un dépassement de l'espace et c'est peut-être une nécessité dans cet état sanitaire et social actuel du covid19.

1. La respiration et la détente

La musique agit comme un support au rythme respiratoire en l'aidant à s'organiser de manière naturelle et spontanée soit en fonction du rythme ou du mouvement mélodique, et certainement en fonction de la longueur du cycle respiratoire du récepteur. Certains rythmes qui suivent certaines vitesses correspondent parfaitement au cycle respiratoire de certaines personnes. Cela fait qu'il se sentent rapidement détendus. Choisir la musique qui correspond à la vitesse du cycle respiratoire de chacun est très important afin que le récepteur vive un certain type de projection auditive dans laquelle la composante musicale se combine avec la composante psychologique. Ainsi la relaxation a lieu.

2. L'effet de la reconnaissance vocale et des notes de musique sur la stabilité psychologique

Quand l'harmonie musico-psychique a lieu, le récepteur assimile les différentes composantes du discours musical de manière inconsciente. Même quand il ne peut pas en parler avec précision, il cohabite et compose avec les mélodies, surtout si elles sont assorties avec ses goûts et sa culture auditive. Cela peut aller jusqu'à anticiper sur l'évènement musicale postérieur et fredonner l'air en question

et sans pouvoir se retenir, devancer la musique avec des sortes d'hypothèses mélodiques. Ces attentes, une fois produites, provoquent une forme de satiété chez le récepteur, qui engendre de la stabilité et de la sérénité et un contrôle de soi pour donner suite à une sensation de maîtrise par rapport à ses réactions. Si ces mélodies ne correspondent pas à ses attentes musicales mais font perdurer la dimension esthétique de l'air, chez le récepteur un nouvel événement sonore se crée et engendre un état d'attente continue et fixe son attention jusqu'à ce que le rassasiement a lieu de nouveau soit en revenant au degré final du maqam ou par un autre paradigme mélodique qui procure le même plaisir.

Pendant l'oscillation entre ces deux phénomènes, le plaisir d'écouter voit le jour et crée chez le récepteur un lien affectif avec la musique.

V. Musique et psychologie cognitive comportementale

Le "coaching musical" s'appuie sur une gamme d'approches psychologiques, notamment analytiques, comportementales et sémiologique afin de contrôler le stress et mettre en place de nouvelles ressources psychologiques comme source d'énergie positive. Il travaille aussi à développer la pensée. Cela devient, ah combien important pendant la période de quarantaine !

1. L'Écoute et les représentations mentales dans la création des ressources psychologiques

Les ressources psychologiques sont fondées sur le lien entre les représentations sonores et les représentations mentales. Biagh voit la représentation comme la « *tendance de l'individu à transformer de nouveaux sujets assimilés en structure mentale, c.-à-d. en mettant de nouveaux événements ou des stimulants récents dans des structures préexistantes* » (Hamah, 2019, p. 35). C'est ce qui se passe réellement lorsque vous écoutez consciemment de la musique. Quand vous écoutez une chanson, vous l'imaginez et par la suite vous mettez en lumière une

partie de vous-même en créant une sorte de simulation des souvenirs et des expériences personnelles. Ainsi, une série de représentations se crée et connecte l'événement sonore à l'événement linguistique, ce qui établit une sorte de communication avec soi. Il suffit, par exemple, d'imaginer l'ensemble des représentations émises par la chanson de Fairouz, ' *nasam alayna al hawa* ' dont l'attaque se rapproche du sens suivant :

" L'air a soufflé sur nous
 A la jonction de la rivière
 Oh brise, pour l'amour de l'amour
 Prends- moi chez moi." (Fayrouz, 1967)

Un ensemble d'images en rapport avec la nature d'abord, puis en rapport avec la patrie vient à l'esprit de l'auditeur quand il écoute cette phrase. Deux images de « l'air » peuvent naitre dans l'esprit du récepteur, la première est liée à sa douceur, à son calme et à sa fraîcheur humide mélangée à l'odeur de l'eau, la seconde est en rapport avec le mot "prendre" et suggère la force ainsi que l'appartenance. La composition musicale penche pour la première image comme le montre la représentation suivante :

The image shows a musical score for the song 'nasam alayna al hawa' by Fairouz. The score is written on two staves. The first staff contains the lyrics: 'وادي ريق ال من مفا وا ناله على نسّم'. The second staff contains the lyrics: 'يا هوا دخل الهوا خنسي على بلادي'. The score is annotated with several blue boxes and lines. A box labeled 'Riviere' is positioned above the first staff. A box labeled 'a soufflé' is positioned to the left of the first staff. A box labeled 'Oh air' is positioned below the second staff. A box labeled 'pour l'amour de l'amour' is positioned below the second staff. A box labeled 'Prends-moi' is positioned below the second staff. A box labeled 'Mon pays' is positioned below the second staff. A box labeled 'Phrase' is positioned to the right of the first staff. A box labeled 'Phras' is positioned to the right of the second staff. The score is also annotated with 'جملة 1' and 'جملة 2' in green text.

Figure 9: Écriture musicale de la première partie de *nasam alayna al hawa* de Fairouz.

2. Lecture analytique sémiologique : la musique pour dépasser les limites de l'espace

Nous partons d'une analyse musicale du morceau. Ce dernier se compose de deux phrases :

- La première phrase contient des séquences identiques quant à la deuxième, elle contient des séquences consécutives.
- Les deux phrases sont disposées sous la forme d'une questions-réponses.

Le sens de la première phrase n'est complet qu'en lisant la seconde. Cette composition nous fait penser au sens de l'appartenance dont nous avons parlé.

- La première et la deuxième forme de la première phrase sont successives et symétriques.
- La figure 3, 4 et 5 de la deuxième phrase : Séquence successives descendantes.

Les séquences symétriques représentent une répétition de la phrase. Cela confirme le sens, le fixe et relie le mot « *nassam* » à « *hawa* ». Ce rattachement permet donc une affirmation du sens de la douceur de l'air, transformant ainsi l'image poétique en une image romantique liée à la passion et à l'amour. Quant aux séquences successives, elles ont le même mouvement mélodique, mais sont construites sur des degrés consécutifs. La première phrase se termine par le degré final avec le mot « *Al Wadi* ». Le sens musical se termine ainsi d'une manière qui correspond au sens linguistique. Ceci approfondit notre perception de l'image poétique et la fixe dans notre imagination. Ensuite, la musique contribue à la construction d'un cadre spatial différent de la réalité. Les séquences successives créent un type de connexion affective avec la phrase de sorte que l'ouïe se stabilise et la mélodie suggère calme et synchronie jusqu'à ce qu'elle atteigne le point final. Ce degré représente la stabilité ultime qui verbalement indique le lieu dans la première et deuxième phrase. Ainsi la musique contribue à la formation d'un espace

virtuel à l'intérieur de l'espace réel, ce qui fournit au récepteur la capacité de dépasser les limites spatiales, c'est surtout ce qu'on a besoin pendant la période de quarantaine. Le récepteur est libéré des contraintes physiques en choisissant les pièces appropriées, qui doivent impérativement lui plaire en premier lieu. Il s'élance alors en dehors de l'espace, suivant l'image poétique. Ainsi, le mouvement mélodique démontre que le volet spirituel est lié au contenu de la musique. Il est alors important de ressentir du plaisir lors de l'écoute et de laisser libre court à son imaginaire pour s'inspirer de toutes les images suggérées par le texte musical et contribuant à l'introspection et à l'exploration de soi.

3. Écoute constructive et approvisionnement en énergie

Dans son livre sur la concentration et les cartes mentales, Ibrahim Al-Faqih voit que la peur affaiblit la mémoire et que si elle devient anxiété, la personne recourt à son inconscient dont les fonctions sont :

« La survie, l'énergie, les sentiments et les émotions, la fuite, l'attaque et la défense » (Rise,2017, p.19-20).

L'écoute consciente contribue au développement de la carte mentale musicale du récepteur et l'alimente en énergie, en ondes positives et le remplit de beaux sentiments. Il est préférable de favoriser le matin, l'écoute de chansons pleines d'espoir de par leur contenu linguistique. Elles doivent être composées sur des tonalités joyeuses inspirées de l'imaginaire auditif arabe tel que le mode ou le "*maqam*" "*adjam*" ou "*al-bayati*". Les rythmes de ces chansons doivent être courts et énergisants. Fairouz se caractérise par ce type de compositions musicales. En "*maqam*" "*al-adjam*", elle chante "*yessad sabahou el helou*" et "*chayef el baher chou kbir*". Dans ce même contexte linguistique, nous avons aussi "*el haya hilwa*" de Farid Elatrech sur le "*maqam*" "*al-bayati*". Ces chansons sont simples et se caractérisent par la répétition. Elles sont cohérentes mélodiquement et sont composées sur un seul "*maqam*", ce qui les rend faciles à retenir d'un point de vue

auditif et compréhensible, en plus d'être pleines de belles images poétiques qui imitent la nature, la beauté et l'amour comme support du bonheur.

Pour finir, la musique a une place importante dans les traitements psychologiques à long terme et les traitements psychologiques brèves. Le concept de traitement n'est pas lié à la maladie mais à l'accompagnement et au développement de la personne humaine. Le "coach musical" s'adresse à plusieurs secteurs en employant la musique et le vocal à des fins psychologiques, éducatives et communicationnelles. Toutes les couches sociales sont concernées par le "coaching vocal". Le coaching vocal/musical peut aussi être individuel ou collectif comme l'exige le protocole d'accompagnement convenu entre le récepteur et le coach.

Le coaching vocal se croise avec la musicothérapie d'une manière systématique mais en est fondamentalement différent. Dans le coaching musical, le coach interfère dans la fixation des objectifs et dans la détermination de la durée de l'accompagnement approprié à l'objectif déclaré et convenu avec le récepteur. L'objectif fixé est susceptible de changer mais à court terme. Pour atteindre les objectifs escomptés le coach emploient toutes les techniques musicales, d'écoute et de performance. Au stade actuel de la distanciation sociale, nous suggérons d'écouter de manière spontanée de la musique et de l'accompagner d'exercices de respiration, puis de réécouter de manière consciente afin d'essayer simplement de comprendre le discours musical et d'en profiter. L'écoute réfléchie de la musique a plusieurs avantages tels que l'auto-satisfaction et la libération de l'esprit de tout ce qui est matériel. Ainsi, l'esprit transcende les frontières de l'espace et s'élance librement. La musique fournit aussi une énergie positive. En sélectionnant des morceaux de musique avec des beaux textes ou en écoutant de la musique instrumentale dans laquelle on laisse libre cours à ses idées, le récepteur s'inspire de l'image mélodique pour l'adapter aux cartes mentales musicales de sa culture

auditive et ainsi s'entraîne de manière simple à réaliser ce qui pourrait être considéré comme de "l'auto-coaching musical". Sur les traces de cette recherche, nous appelons tous les chercheurs en sciences musicales et en sciences humaines à aller de l'avant pour démontrer la place de la musique dans les sciences psychologiques modernes.

LISTE DES REFERENCES

Références en langues arabes

- M. Ibrahim. (2018). *Un guide pour le coaching*. Le Caire, Egypte: Maison d'édition yousatiroun.
- D. Abdullah, Abdul Aziz. *Dictionarary of Social Works: Terminologie Anglais - Arabe*. Jordanie : Maison des curriculums pour l'édition et la distribution.
- Al-Feki, Ibrahim. (2017). *Mémoire et souvenir :la création de la concentration et cartes mentales*. Emirates : Sama pour l'édition et la distribution.
- Al-Feki, Ibrahim. (2017). *Le travail de groupe*. Emirates : Sama pour l'édition et la distribution.
- Felfeli, Hana. (2012). *Psychologie éducative*. Jordanie : Maison des trésors du savoir pour l'édition et la distribution.
- Hama, Elham Ahmed. (2019). *Un modèle proposé pour l'enseignement de la chimie selon les théories de l'apprentissage cognitif*. Première édition. Jordanie : Ibn Al-Nafees.
- Okasha, Ahmed. (2019). *Psychiatrie contemporaine*. Édition 17. Égypte : Anglo.
- Aweidah, Kamel Muhammad. (1996). *La santé dans une perspective psychologique*. Liban : Dar Al Kutub.
- Gouja, Muhammad. (2014). *Une approche rhétorique de la lecture d'un discours musical*. Journal de recherche musicale. Le treizième volume, The Arab Society for Music. Ligue arabe.
- Muhammad Abu Nasr, Medhat et Al-Najjar, Ahmed Abdel Aziz. (2019). *Coaching, formation à la cohabitation*. Le Caire : Groupe arabe d'édition et de formation.

- Murtad, Abdul Malik. (2007). *Énigmes populaires algériennes : une étude des énigmes de l'ouest algérien*. Algérie : Bureau des publications universitaires.
- Mostaghanemi, Ahlam. (2013). *Mémoire du corps*. Liban : Nofal.

Références en langues étrangères

- Fanny BAHEUX, « *Musicothérapie auprès d'un enfant sourd implanté : La co-construction d'un cadre thérapeutique favorable à l'émergence de la parole* », paru dans revue Française de Musicothérapie, Volume XXXVIII, Articles, Musicothérapie auprès d'un enfant sourd implanté mis en ligne le 19 décembre 2019, URL : <http://revel.unice.fr/rmusicotherapie/index.html?id=4149>
- Frohne-Hagemann, I. *Receptive Music Therapy: Theory and Practice*, Allemagne, Reichert, 2007.
- Kirkland, k. (2013). *International Dictionary of Music Therapy*. New York: Routledge.
- LECOURT, E. (2010). *Les XXème journées scientifiques de la musicothérapie et les premières rencontres méditerranéennes de musicothérapie*. Texte préliminaire réunis par Edith LECOURT et Mohammed Zinelabidine. Tunis : la Maghrébine
- Majed, Asma. (2018). *Médiation musicale en oncologie. Médiations musicales médiations thérapeutiques*. Préface Edith Lecourt. Ennejma ezzahra. Centre des musiques arabes et Méditerranéennes. Tunisie. Editions sotumédias.
- Vrait, F.X. (avril 2016). FFM, Référentiel Métier, Préambule cité dans : <http://musicotherapie-nantes.e-monsite.com/pages/a-propos.html>
- Wigram, T et Grocke, D. (2007). *Méthodes réceptives en musicothérapie : Techniques et applications cliniques pour les cliniciens, les éducateurs et les étudiants en musicothérapie*. Londres : Jessica Kingsley Publishers.

- Wigram, T et Wosch, T. *Microanalysis in Music Therapy Methods, Techniques and Applications for pour Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. Londres: Jessica Kingsley Publishers.
- Wigram, T et Wosch, T. *Microanalysis in Music Therapy Methods, Techniques and Applications for Clinicians, Researchers, Educators and students*. Londres : Jessica Kingsley Publishers.
- **Références audios :**
- Fairouz. (1967).

Revu sur le lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=pbVn6HSKctg>

Contents

I.	Le coaching musical	2
1.	Sa définition conceptuelle :	2
2.	A qui s'adresse le "coaching musical " ?	4
3.	Types et règlementations	5
II.	Le coaching vocal dans la psychothérapie du groupe et l'accompagnement du cancer.....	6
1.	Les paramètres groupaux de la communication vocale	7
a.	Motivation et créativité	7
b.	Énergie	8
c.	Communication.....	9
2.	Les paramètres individuels de la communication vocale	10
a.	Redondance du chant	11
b.	Le rythme des interventions	11
c.	la qualité d'interaction.....	12
d.	Interaction.....	14
III.	Le "coaching musical" et la musicothérapie :	17
1.	L'intersection des concepts	17
2.	Contraste des concepts.....	19
IV.	Les effets de l'écoute musicale	21
1.	La respiration et la détente.....	21
2.	L'effet de la reconnaissance vocale et des notes de musique sur la stabilité psychologique	21
V.	Musique et psychologie cognitive comportementale	22
1.	L'Écoute et les représentations mentales dans la création des ressources psychologiques.....	22
2.	Lecture analytique sémiologique : la musique pour dépasser les limites de l'espace	24
3.	Écoute constructive et approvisionnement en énergie.....	25