

Réanimation

La musicothérapie

Un séjour en réanimation est source de stress pour vous et votre entourage. De nombreuses études soulignent l'intérêt de la musique pour soulager l'anxiété et mieux gérer la douleur.



La musicothérapie, qu'est ce que c'est ?

La musicothérapie **basée sur l'écoute** est l'utilisation de la musique à visée thérapeutique (douleur, sommeil, angoisses, etc.).

Des séquences musicales sont construites en différentes phases qui **amènent la personne à la détente**. L'objectif ? **Modifier l'état de conscience par des suggestions positives.**

La musicothérapie fait partie des thérapeutiques non médicamenteuses recommandées par la Haute Autorité de santé (HAS).

Comment agit la musicothérapie ?

L'écoute musicale influence notamment la production de dopamine en stimulant naturellement les zones de récompense du cerveau.

La musicothérapie peut réduire l'anxiété tout en augmentant la relaxation, les capacités d'adaptation, etc.

Les séquences **U**, **L** et **J** en musicothérapie

• La séquence en **U**

Relaxation, anxiété, douleur (à éviter la nuit car phase redynamisante en fin de séquence)

• La séquence en **L**

Relaxation, sommeil, apaisement, contre l'agitation, etc.

• La séquence en **J**

« **Redynamisation** », accompagnement au réveil, etc. (à éviter la nuit)



Pour aller + loin

Sur l'application *Soundcloud* (téléchargeable gratuitement), le musicothérapeute **Vie sensible** propose des **plages de musicothérapie en accès libre** (20 à 40 mn d'écoute).

Ce contenu reprend le principe des séquences de musicothérapie réceptive et intégrative U, L et J, validées par la recherche.



➔ **Musicothérapie en accès libre**
soundcloud.com >
Vie sensible

Contacts

Réanimation médico-chirurgicale et unité de soins continus

• Réanimation 1

☎ 02 44 71 01 36

• Réanimation 2

☎ 02 44 71 01 37

• Unité de soins continus (Réanimation 3)

☎ 02 43 43 25 41

• Adresse mail du service

reanimationfamille@ch-lemans.fr

Un document réalisé dans le cadre de la démarche « Mieux vivre la Réa. »



Centre Hospitalier Le Mans

194, avenue Rubillard
72037 Le Mans cedex 9



Établissements membres de la direction commune
CH Le Mans | Pôle Santé Sarthe et Loir | CH La Ferté-Bernard |
CH Saint-Calais | CH Montval-sur-Loir | CH Le Lude