

LES ENTRETIENS JACQUES-CARTIER

**Le soin par l'art :
l'expérience en opéra
et en musicologie**

Un peu d'histoire

Platon

(5^e s av JC)

La musique est essentielle à l'éducation des jeunes citoyens, puisqu'elle influence l'âme et la rend bonne...Pour autant, l'apprentissage de la musique est un moyen d'accéder à la bonté. La cité idéale est uniquement constituée d'hommes justes et bons.

Naissance de l'opéra (17^e s)

L'orféo de Monteverdi :

un manifeste humaniste selon lequel la musique, les arts et l'éducation peuvent avoir un effet positif et civilisateur sur l'humanité.

Musiques du monde

Ethnomusicologie

**Depuis une 30aine d'années,
on cherche à démontrer les
liens entre la santé et l'art.**

LA MUSIQUE : UNE ADDICTION

La musique sollicite le circuit de la récompense dans le cerveau de l'auditeur en augmentant la libération de dopamine, le neurotransmetteur du plaisir, responsable de ce "frisson musical".
(McGill, 2011)

Phénomène physiologique similaire à l'orgasme

Modification du rythme respiratoire ou cardiaque

Légère sudation

RECHERCHE

- **'90** Hervé Platel, l'un des premiers chercheurs à avoir observé le cerveau sous l'influence de la musique grâce à l'imagerie par résonance magnétique : **La musique est un antidépresseur culturel sans effets secondaires**
- **2003** BRAMS : Laboratoire international de recherche sur le Cerveau, la Musique et le Son (UdM/McGill)
- **2018** Michel Rochon (Le cerveau et la musique) pour les recherches de pointe en neurosciences musicales à travers les histoires vécues de gens pour qui la musique a réussi là où d'autres thérapies n'ont pas porté fruit.
- **2021** Institut de recherche en musique et santé de l'U d'Ottawa

ORGANISMES voués à cette question :

- **'70** **El Sistema** : La musique transfigure la vie : il permet à la vie réelle de ne plus être sombre, mais d'être un moment lumineux
- **2009** **Société pour les arts en milieux de santé** (La SAMS)

QUELQUES STATISTIQUES PROVENANT DE LA SAMS

Une étude américaine révèle que :

69% des participants d'une expérience disaient ressentir une **diminution de la douleur**

89% rapportaient se sentir **moins anxieux**

93% observaient une **amélioration de leur humeur** durant les sessions musicales.

QUELQUES CONSTATS SCIENTIFIQUES

la douleur, l'anxiété et l'humeur

La musique agit sur le **système nerveux central**, spécifiquement sur les parties plus profondes et anciennes du cerveau telles que le **système limbique**, notamment responsable du circuit hédonique/du plaisir

Démence et Parkinson (conditions neurologiques reliées à la vieillesse)

l'écoute de la musique contribue **significativement** au **plaisir** et au **bris de l'isolement** dans les centres de soins longue durée.

un effet positif sur le **contact humain**, les **relations de soin**, **l'humeur**, la **communication**, ainsi que la **perception positive du patient de sa relation avec ses soigneurs**.

Cancer, traitements et récupération

le **niveau de relaxation ressenti** ainsi que **les niveaux de PaO₂** ont **augmenté significativement** chez les patients étant exposés à la musique

La musique LIVE a un impact sur le niveau de bien-être de patients hospitalisés pour une chirurgie du cerveau

- en réduisant le **niveau d'anxiété** (réduction moyenne de **28%**)
- En favorisant une **perception positive de la situation d'hospitalisation** (amélioration de **21%** sur l'échelle analogue visuelle);
- En augmentant le **niveau de relaxation** (variation de **46%**);
- En diminuant le **niveau de stress** (réduction de **45%** sur l'échelle analogue visuelle).

Walworth D, Rumana CS, Nguyen J, Jarred J. Effects of live music therapy sessions on quality of life indicators, medications administered and hospital length of stay for patients undergoing elective surgical procedures for brain. J Music Ther. 2008;45(3):349–359.

Chanter fait du bien

- libère les émotions et les tensions
- meilleure gestion du souffle et des respirations pour agir sur les mécanismes du stress

L'Opéra de Montréal emboîtait le pas en 2016

L'opéra comme agent de transformation sociale

OPÉRA
DE MONTRÉAL

2016

ACTION
SOCIALE
et
COMMUNAUTÉ



Les sourds à l'opéra



Les malvoyants à l'opéra



Déficience intellectuelle
et autisme
La Gang à Rambrou



Déficience intellectuelle
et autisme
La Gang à Rambrou



Femmes trans
La voix harmonisée

Nouveaux arrivants
Francisation



Santé mentale
ET à l'opéra

Santé physique
RESPIRER

Nouvelles
pathologies
- asthme
- avc
- grands brûlés





ET À L'OPÉRA
Depuis 2019



Ce que ce projet n'est pas : art-thérapie

Art-thérapie : utilisation de la musique dans une démarche de thérapie qui permet d'exprimer sa souffrance, être capable d'accompagner pour permettre l'expression de sa souffrance.

ET : remise en mouvement du jeune par l'art

Reconnaître le talent de chacun sans éclabousser les autres

UN PROJET PILOTE

Novembre à mai 2019

- **Une nouvelle collaboration en mode cocréation**
- **À la Place des Arts**
- **Équipe artistique complète**
- **Respectant les paramètres d'Espace Transition**



COMPOSANTES



Ateliers d'écriture et de chant



Mise en scène, scénographie, costumes, éclairages



Répétitions avec orchestre



Accès aux répétitions de l'Opéra



A



A

Défis posés

Pour Opéra

- Mobilisation des équipes artistiques/collaborateurs
- Modalités de réalisation à définir et revoir car autres que notre processus habituel (processus plus important que le résultat)
- Imprévisibilité
- Contenu des ateliers (notions transmises)
- Formation des artistes-médiateurs pour comprendre la réalité des participants et être outillés pour créer
- Logistique : nous sommes locataires, donc complexité de trouver des espaces (salles de répétition, salle de spectacle), etc...
- Convaincre les partenaires financiers

CONSTATS

Aventure positive pour tous, incluant les artistes

Expérimenter le plaisir et les bienfaits du chant

Découverte du processus complexe de production

**Importance de l'aspect multidimensionnel
de l'opéra**



CONSTATS

Processus inclusif : tous égaux devant la création

Contexte idéal pour tous pour trouver sa place

Sentiment de valorisation et de fierté devant un processus exigeant

Solidarité, harmonie et compassion mutuelle tangibles dans le spectacle final



QUELQUES RAJUSTEMENTS

Plus de chant et plus tôt dans le processus

Moins de théorie et d'histoire

Plus de temps pour chanter

Durée : 15 semaines

6 opéras depuis 2019

**Dans l'ensemble, un projet
exceptionnel**



Quelques résultats

- 1) Socialisation, amitié et entraide
- 2) Enrichissement, apprentissages et initiation à d'autres formes d'art connexes
(atelier chef orchestre, décors, costumes...)
- 3) Sortie de sa zone de confort et diminution de la gêne
- 4) Fierté et confiance en soi
- 5) Espace protégé et environnement sécuritaire
- 6) Non jugement et soutien des équipes artistiques

Laura-Maria



RECHERCHE

Institut de recherche en
musique et santé de
l'Université d'Ottawa

Université de Montréal
- Étude partenariale
sur la médiation de
la musique

Évaluation des projets



OPÉRA
DE MONTRÉAL

MERCI!

OPÉRA
DE MONTRÉAL