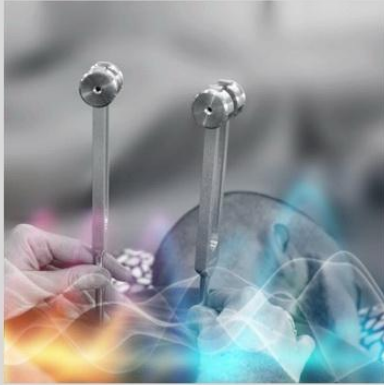


À la rencontre d'Emmanuel Comte, créateur de la Sonologie



À la Plate-Forme de Concertation en Soins palliatifs du Hainaut oriental, il n'était pas rare que le nom d'Emmanuel Comte circule dans les conversations.

Caroline Etienne et Isabelle Houbart, toutes deux sonosomatothérapeutes® au sein de notre équipe, l'évoquaient généralement en tant que référence dans le domaine de la thérapie par les sons. Interviewer Emmanuel Comte relevait donc de l'évidence dans le cadre de ce dossier que nous nous apprêtons à rédiger pour la Revue des Soins Palliatifs. C'est en visioconférence que nous l'avons rencontré toutes trois en cette chaude fin de mois de juillet.

En effet, des milliers de kilomètres nous séparent puisqu'Emmanuel Comte, français d'origine, est aujourd'hui établi au Québec où il dirige Medson, centre de recherche et de formation. Spécialiste en sons thérapeutiques et musicothérapie, il y enseigne la Sonologie et le Toucher par les Sons®.

Emmanuel Comte et les sons thérapeutiques, une vieille histoire...

En toute simplicité, Emmanuel Comte retrace pour nous l'itinéraire qui l'a mené à travers l'univers des sons. Son chemin s'est apparenté progressivement à une démarche scientifique. Il a pris de nombreux détours en passant très souvent par le secteur hospitalier.

Musicien depuis l'enfance, il nous confie que c'est la pratique de la flûte à bec qui l'a aidé à traverser le cancer à l'âge de 17 ans. *« Et bien m'en a pris, déclare-t-il, puisque c'est ce qui m'a sauvé en complément de la médecine. La médecine a fait sa part... et j'ai fait la mienne ! Je ne peux pas séparer les deux démarches. »* L'épreuve de la maladie et la voie de la guérison avaient ainsi donné le ton dès le départ. Emmanuel enregistra ses premières cassettes de musique dans les années '80. Par l'entremise de sa mère, celles-ci aboutirent entre les mains de religieuses en soins palliatifs qui en firent manifestement un usage fécond auprès de leurs propres patients.

Encouragé par ces premiers résultats et mû par une curiosité toute scientifique¹, sa démarche s'est davantage formalisée en 1996 lorsqu'il a intégré l'équipe médicale du Dr. Yves Heynen, chirurgien vasculaire à la Clinique Jeanne d'Arc de Vichy en France, qui avait constaté l'apport bénéfique de la musique jouée par Emmanuel Comte lors des opérations. *« Les observations ont mis en évidence qu'il était possible de diminuer d'environ 50%, voire de supprimer les anesthésiants administrés lors d'interventions chirurgicales, explique Emmanuel. Ces expériences ont été filmées et les recherches ont fait l'objet d'une publication. »* Une voie alternative interpellante qui n'a toutefois pas fait grand bruit dans le secteur médical à l'époque, desservie sans doute par la puissance des lobbies pharmaceutiques. En toute clairvoyance, Emmanuel Comte commente : *« Je suis conscient que la Sonologie ne révolutionnera pas la médecine actuelle. Mais si certains y sont ouverts, il y a vraiment de quoi faire pour aider et soulager en complément d'une démarche médicale. »*

Du bloc opératoire aux soins palliatifs

Guidés par la volonté de faire du bien, ses pas l'ont mené vers les couloirs de plusieurs centres hospitaliers en France et au Québec, et notamment dans les unités de soins palliatifs. Le premier service où il est ainsi intervenu auprès de personnes en fin de vie était le Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke au Québec en 1995. Emmanuel Comte se rappelle : *« J'y suis allé avec mes instruments de musique et suis passé ainsi de chambre en chambre. Je restais environ 10 à 15 minutes avec chaque patient. Je laissais place à l'improvisation et à l'intuition du moment. »*

¹ Même si dans le cas d'Emmanuel Comte, cette curiosité n'est pas sanctionnée par un diplôme universitaire, sa démarche, comme celle de toute l'équipe Medson, se veut scientifique. En témoignent ses nombreuses recherches, notamment en collaboration avec des institutions hospitalières.

La semaine suivante, j'ai demandé des nouvelles des patients que j'avais vus précédemment et l'infirmière m'a dit qu'ils étaient tous décédés, alors que certains d'entre eux étaient grabataires depuis plusieurs semaines. Il semble que mon passage ait permis de libérer ces personnes. L'expérience montre en effet que l'on peut se retenir de mourir et cette rétention est génératrice d'énormes souffrances. » Emmanuel évoque ici un phénomène récurrent en soins palliatifs. Il arrive, par exemple, qu'un patient en fin de vie décède juste après la visite d'un être cher venu précipitamment à son chevet depuis l'étranger, comme si son passage était attendu pour que la personne puisse enfin lâcher le fil qui la relie à la vie. Les témoignages de ce type sont légion dans ce contexte.

Emmanuel relate également une anecdote qui démontre combien la musique et les sons peuvent contribuer à l'apaisement et au lâcher prise : *« Il m'est arrivé que des patients refusent que j'aille auprès d'eux. Ce n'était pas un problème et, dans ce cas, je passais dans la chambre d'à côté. C'est ce que j'ai fait un jour avec une personne. Mais comme les locaux ne sont pas très bien isolés dans les hôpitaux, elle a profité indirectement du morceau interprété dans la chambre du voisin. Après mon départ, elle a demandé mes cassettes aux infirmières et les a écoutées en continu jusqu'à son dernier souffle, ceci pour dire combien ça lui faisait du bien. »* Cette expérience témoignerait donc du pouvoir des sons en termes de soutien et lâcher prise au seuil de la mort.

Aider à respirer avec les sons

Mais en quoi les sons pourraient-ils aider à mourir plus paisiblement ? La démarche de notre interlocuteur, « musicale » au départ, est au fil du temps devenue davantage « sonore » dans la mesure où les sons constituent en quelque sorte les molécules de la musique. S'intéresser aux sons, aux fréquences, lui permet de parler un langage universel au-delà de toute connotation culturelle colorant une musique. *« Quand on utilise la musique, en particulier dans le cadre des soins palliatifs, explique-t-il, il est bon de tenir compte du contexte culturel de la personne. »*

Au chevet du patient, certains sons peuvent induire une relaxation et accompagner la respiration profonde. Il est donc possible de les choisir avec l'intention « d'aider à respirer ». *« Peu importe qu'ils soient graves ou aigus, c'est la rythmicité qui amènera la personne à donner de l'amplitude à sa respiration, ajoute Emmanuel Comte². Mes musiques n'ont pas de rythme, ou alors un rythme très lent, car une respiration harmonieuse est liée à un rythme lent, à un rythme cardiaque d'environ 1.5 Hz. Toute cellule rythmique peut entrer en résonance, ou pas, avec les rythmes vitaux, les plus évidents d'entre eux étant la respiration et les battements du cœur. »*

Ce passage de l'induction d'une simple détente à une action profonde sur les rythmes vitaux est le fruit des recherches approfondies qu'il mène avec son équipe depuis des années. Parmi les outils utilisés figurent les diapasons qui émettent des fréquences spécifiques agissant sur les ondes cérébrales et ce, jusque dans les tout derniers instants. *« Après la mort, même s'il n'y a plus de battements cardiaques, il y a toujours une activité électrique au niveau du cerveau qui s'éteint progressivement, explique-t-il. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle, dans les différentes traditions religieuses, des prières ou des mantras sont récités, même si la personne ne respire plus. »* Une démarche que le monde occidental moderne a moins conservée. Emmanuel Comte nous fait ainsi remarquer que le chant grégorien, par exemple, n'est plus tellement enseigné chez nous, alors que, selon lui, « il n'y a pas mieux

² Dans la Grèce antique déjà, les anciens, dépositaires d'un enseignement émanant de la lointaine Afrique, s'étaient intéressés à la rythmique, notamment dans le domaine de la poésie. Emmanuel Comte aborde également ces aspects dans le cadre des formations qu'il organise.

pour respirer ! ». C'est pourquoi la Sonologie se nourrit beaucoup de ces traditions.

La rythmicité joue donc un rôle essentiel dans la caractérisation d'une musique ou d'un son qui peut ainsi, selon ses fréquences, s'avérer thérapeutique, nocif ou neutre. D'après Emmanuel Comte, une musique militaire, par exemple, n'entre pas en harmonie avec les rythmes vitaux. Mais son effet sera moins nocif si l'auditeur aime la musique militaire. C'est ici qu'intervient la psycho-acoustique, discipline alliant sonorité et psychisme et qui nous porte à apprécier ou à détester certaines musiques. « *Tout est dans la dose, précise-t-il. Une musique thérapeutique à 120 dB n'est plus une musique thérapeutique. Et certains rythmes a priori plus nocifs peuvent aussi être utilisés de manière ponctuelle, dans certaines conditions, pour réanimer ou stimuler une personne.* » Ce qui fait la différence, à son sens, c'est la conscience qu'on y met.

Son et présence, l'indispensable alchimie

Nous savons qu'un même concerto de piano interprété par deux musiciens distincts sera perçu différemment par nos oreilles. Il en va de même pour la production de tout son. Emmanuel Comte nous relate une petite expérience qui a été proposée dans le cadre d'un de ses stages. Ainsi, il était demandé à chacun des participants de faire tinter un même bol tibétain. « *Nous avons autant de sonorités que de personnes. Il y avait évidemment des ressemblances, mais la manière dont la personne tenait le bol et le frappait induisait une sonorité différente.* »

Avant même le son, il y a surtout la simple présence d'une personne générant une énergie spécifique. Il n'y a là rien d'ésotérique. Il suffit de se remémorer la mystérieuse sensation de bien-être ou, au contraire, d'un malaise inexplicable que chacun de nous a pu ressentir aux côtés d'une personne particulière. Ce qui ne se voit pas à l'œil nu n'est pas pour autant inopérant.

« *La présence apporte énormément, j'y crois beaucoup, conclut Emmanuel Comte. Le son est un outil incroyable car au-delà de sa propre fréquence, il est porteur d'une intention. Le diapason ou la voix peuvent être des transmetteurs d'amour. Comme une barque qui repose sur l'onde, ils ont la capacité d'être chargés. Cette onde devient alors une onde porteuse d'intention, comme un soluté d'amour qui se dépose sur le cœur de l'autre, avec l'intention de soulager, d'apaiser, de faire du bien. Le son est ce qui rendra ce soluté plus pénétrant.* » Une belle image pour conclure ce voyage passionnant dans le monde des sons thérapeutiques.

Milena Merlino

Plate-Forme de Concertation en Soins palliatifs du Hainaut oriental
Grand Hôpital de Charleroi, Belgique

Emmanuel Comte est l'auteur de plusieurs ouvrages sur le son thérapeutique : « Le Son de Vie » (2011), « Le Son d'Harmonie » (nouvelle édition 2012), « Le Son des Vibrations » (2015), « Le Son du Diapason » (2023). Dans le cadre du Centre Medson, il propose des formations en Sonologie par e-learning. Pour plus d'informations sur ses livres, formations et activités, consultez www.medson.net