

## LIMITATIONS PHYSIQUES

La personne ayant des limitations physiques est susceptible de souffrir de détresse psychologique devant la diminution de son autonomie fonctionnelle. Il peut arriver qu'elle éprouve des difficultés importantes à accepter ces pertes et à s'adapter à sa nouvelle situation. Ceci peut entraîner de la frustration, de l'anxiété, de l'isolement ou de la dépression.

La musicothérapie permet de maintenir ou d'améliorer le bien-être émotionnel et social de la personne. À l'aide de l'évaluation initiale, le musicothérapeute identifie ses besoins et capacités au plan socio-affectif et cognitif ainsi que ses habitudes et préférences musicales. Il établit ensuite un plan d'intervention individualisé avec des objectifs qui tiennent compte de sa globalité, tels que : exprimer les émotions difficiles, gérer l'anxiété, traverser le deuil relié aux pertes multiples, développer des stratégies d'adaptation, retrouver un sens à sa vie, vivre pleinement le moment présent, etc.

Pour atteindre ces objectifs, le musicothérapeute utilise diverses méthodes et techniques qui exploitent la musique sous toutes ses formes. Les propriétés communicatives et créatives de la musique sont au centre de la relation et des interactions thérapeutiques. La personne peut être invitée à reprendre contact avec ses capacités intactes en improvisant avec la voix et les instruments ; à échanger à partir des paroles de chansons qui soutiennent et valident ses émotions et son sens à la vie ; à contribuer à la composition d'une chanson pour exprimer ce qu'elle ressent ; à faire

## LIMITATIONS PHYSIQUES

l'expérience du soutien des pairs par la cohésion musicale; à se détendre ou à bouger au son de la musique pour maintenir sa souplesse et sa force physique. Une grande variété d'instruments de musique (guitare, piano, percussions ou autres) est utilisée afin de rejoindre les préférences de chacun et d'offrir une expérience émotionnelle riche et valorisante. En somme, la musicothérapie est un moyen privilégié d'aller à la rencontre de la personne ayant des limitations physiques et de contribuer à son mieux-être.

Pour communiquer avec un musicothérapeute de votre région ou pour de l'information sur la musicothérapie :

**Association québécoise de musicothérapie**  
[www.musicotherapieaqm.org](http://www.musicotherapieaqm.org)  
 Tél. 514.264.6335

[info@musicotherapieaqm.org](mailto:info@musicotherapieaqm.org)

