

Rapport

d'activités

2023-2024



AQPA

Association québécoise
des personnes aphasiques

Des séances de musicothérapie offertes aux PPA et aux personnes aphasiques

Depuis l'automne 2023, un projet pilote issu d'une collaboration entre l'Institut national de musicothérapie et le Service aux proches d'une personne aphasique (SAPPA) permet d'offrir aux proches trois différents groupes de musicothérapie. Ce projet pilote se terminant à la fin de l'hiver 2023, cette nouvelle subvention contribuera à assurer la continuité de ces groupes dès le printemps 2024.



Un soutien psychosocial individuel bientôt offert aux PPA

Des suivis individuels pourront être offerts au besoin aux PPA de personnes ayant de l'aphasie par une infirmière experte en aphasie et en troubles neurocognitifs ou une intervenante psychosociale. Les besoins des proches à obtenir un tel suivi pourraient être identifiés lors de l'admission de nouveaux membres à l'AQPA ou à la suite des conférences café-rencontres. Ces suivis individuels permettront d'aborder des questions pour lesquelles les PPA éprouvent des difficultés à obtenir une réponse appropriée à leurs besoins dans le réseau de la santé et des services sociaux telles que la santé mentale.

Activités en groupe pour les personnes proches aidantes (SAPPA)

À l'AQPA, un message nous tient particulièrement à cœur : les personnes proches aidantes ont aussi le droit d'être aidées. Soutenir une personne aphasique au quotidien peut entraîner des sentiments de stress et de frustration. Consciente de cette réalité, l'AQPA propose divers ateliers pour soutenir les proches aidants.



En 2023-2024, ces ateliers comprenaient :

- Groupes de musicothérapie en dyades (proche aidant - personne aphasique)
- Groupe de musicothérapie pour personnes proches aidantes
- Groupe de soutien et soutien à la communication pour dyades (proche aidant-personne aphasique post-AVC)
- Groupe de dyades (personne proche aidante-personne ayant une aphasie primaire progressive) en partenariat avec la Société Alzheimer Montréal
- Groupes de soutien pour personnes proches aidantes
- Groupe de gestion du stress

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES ACTIVITÉS



Séances de musicothérapie

En 2023, la musicothérapie s'est ajoutée à la programmation de l'AQPA dans le cadre d'un projet pilote. Fruit d'un partenariat exceptionnel avec l'Institut national de musicothérapie (INMT), cette activité a permis à notre clientèle d'apprécier les bienfaits de la musique sous une nouvelle forme.



Un usage thérapeutique de la musique

«Écouter de la musique fait du bien, mais à la différence d'un usage récréatif, il y a ici un plan d'intervention structuré autour d'objectifs thérapeutiques», nous explique Suzanne Caron, présidente de l'INMT. «Le musicothérapeute a comme défi d'identifier de quelle manière il peut entrer en contact avec les participants, notamment par le choix d'un répertoire musical et d'instruments qui vont les amener à s'impliquer activement et à s'exprimer, en tenant compte des intérêts musicaux, des besoins et des capacités cognitives et motrices de chacun.»

Dans ce contexte, la musique vise ainsi à répondre aux besoins psychologiques, physiques, émotionnels et sociaux des participants. Deux blocs de séances – auxquels s'ajoutent des séances en visioconférence à destination des proches aidants – étaient proposés durant les sessions d'automne et d'hiver de l'AQPA:

- Un groupe en dyades qui s'adresse aux personnes ayant de l'aphasie primaire progressive et leurs proches.
- Un autre groupe en dyades qui s'adresse aux personnes ayant de l'aphasie à la suite d'un accident vasculaire cérébral et leurs proches.
- Un troisième groupe qui s'adresse aux proches aidants de personnes ayant tout type d'aphasie, offert en ligne sur zoom.

Privilégier la communication non verbale

Le déroulement d'une séance? Pour les séances sur place à l'Institut, après des exercices de respiration, d'échauffement vocal et d'étirements, la musicothérapeute propose un choix de chansons. Celles-ci sont choisies selon un thème précis et amènent un échange entre participants. Des activités avec instruments, tels que des djembés et autres percussions, sont également offertes. La communication non verbale est alors privilégiée à la communication verbale. «Notre objectif est de montrer aux proches aidants de nouvelles façons de rentrer en contact avec leurs proches aidés sans utiliser la voix parlée», nous éclaire Sophie Pinard, musicothérapeute à l'INMT. Pour atteindre cet objectif, la mise en confiance des participants est primordiale: «Nous leur expliquons qu'il n'y a pas de mauvaise façon de jouer des instruments. Au fil des séances, ils prennent confiance en leur capacité, et aussi dans le groupe, puis réalisent qu'ils peuvent créer un lien grâce à la musique et à la gestuelle.»



Une collaboration entre deux expertises

Pendant les séances en dyades, la musicothérapeute collabore avec une orthophoniste. Objectif de cette collaboration: déterminer la meilleure façon d'établir une relation dynamique avec les participants. «Nous réfléchissons constamment à des moyens de communication qui vont favoriser la participation des personnes vivant avec une aphasie, nous explique Claire Janssens, orthophoniste au SAPP. Nous transmettons ensuite ces stratégies de communication de manière informelle aux proches aidants et aux proches aidés ».

Pour elle, cette dynamique favorise un cadre propice à l'épanouissement des participants: «Les séances révèlent aux personnes aphasiques leurs compétences à leurs propres yeux, mais aussi à ceux des personnes proches aidantes. Une plus grande complicité se développe alors entre elles au fil des séances.»

Un espace de partage

En deuxième partie de séance, les participants se répartissent en deux groupes. Les personnes proches aidantes continuent avec la musicothérapeute: «À ce moment-là, nous effectuons des activités ciblées sur leur vécu. Nous écoutons par exemple de la musique en réfléchissant à un thème. Puis les participants peuvent partager leurs peurs, leurs succès, leurs émotions. On leur offre un espace sécuritaire pour parler et créer des liens avec des personnes qui vivent les mêmes choses qu'eux. Les participants peuvent aussi composer des chansons qui mettent en lumière leur vécu, avec l'aide de la musicothérapeute. Cela leur permet d'extérioriser et de partager ce qu'ils vivent», nous explique Sophie Pinard.

Les personnes aphasiques se réunissent quant à elles avec l'orthophoniste pour des activités pendant lesquelles la musique continue de jouer un rôle important. L'occasion, selon Claire Janssens, d'enrichir la dynamique de groupe: «Au début, c'est surtout moi qui amenait les interactions, puis au fil des séances, ce n'est plus du tout le cas. Les personnes développent un lien entre elles. Cela leur permet de voir qu'elles sont tout à fait aptes à avoir ce type de relation là.»



Ce projet pilote a été un succès puisque la musicothérapie a été reconduite à l'AQPA pour la session de printemps. Est-ce le début d'une belle histoire entre l'AQPA et la musicothérapie? Nous l'espérons!

Témoignages de personnes proches aidantes participantes aux ateliers de musicothérapie

Suzanne : Les personnes de l'équipe sont d'une compassion extrême. Elles ont du talent et un bel enthousiasme. Pendant les séances, la musique nous transporte dans le moment présent. Mon fils aime la musique. Je sens que les séances l'ont rendu heureux et qu'elles ont été pour lui réconfortantes. Cela m'a fait du bien de voir que cela a aidé mon garçon, et de faire une activité ensemble.

Sheila : C'était une très belle expérience. Ma mère a recommencé à jouer du piano à la suite des séances de musicothérapie. J'ai donc vu que la musicothérapie l'avait aidée. Elle avait perdu beaucoup de confiance en elle à cause de son AVC. Quand j'ai vu qu'elle jouait à nouveau du piano à la maison, cela a été une belle surprise.

Yolande : Quand ma mère venait, elle était toujours enchantée. Elle a beaucoup participé pendant les sessions. On nous donnait aussi des conseils à appliquer en dehors des sessions qui fonctionnaient très bien. On recherchait par exemple des paroles de chanson sur internet, et on lisait ensuite les paroles ensemble. Cela m'a aussi permis de rencontrer de belles personnes avec qui on a pu se soutenir et se conseiller.

Germaine : Je ne pensais pas être capable de partager autant, puis on s'aperçoit que l'on n'est pas seul. La musicothérapeute avait beaucoup d'empathie et nous aidait à nous exprimer. Partager mon ressenti a été très bénéfique. Mon mari, qui adore la musique, a aussi beaucoup apprécié la musicothérapie. Il était très à l'aise pendant les séances, et pouvait par exemple chanter. Cela a été pour lui une expérience magique.

Claude : La musicothérapie donne des moments de bonheur et de joie de vivre. C'est une expérience extraordinaire. Le personnel réussit à établir une relation à la fois amicale et professionnelle avec les patients, et cela nous aide à interagir plus facilement avec le groupe. J'ai aussi découvert que les paroles des chansons venaient plus facilement pour les personnes aphasiques que la parole normale. Je trouve cela merveilleux, c'est comme s'il y avait une porte ouverte sur l'avant-aphasie.