



HAL
open science

Sons, musiques & ressourcement - Des thérapies soniques aux ambiances aménitaires

Philippe Woloszyn, Kahina Ikni

► **To cite this version:**

Philippe Woloszyn, Kahina Ikni. Sons, musiques & ressourcement - Des thérapies soniques aux ambiances aménitaires. Revue française de musicothérapie, 2024, 41 (02). hal-04832746

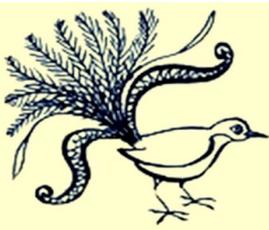
HAL Id: hal-04832746

<https://hal.science/hal-04832746v1>

Submitted on 12 Dec 2024

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



La Revue Française de Musicothérapie



*La Revue Française
de Musicothérapie*

ISSN : 2107-7150

Volume 41 - numéro 02 - décembre 2024

Sons, musiques & ressourcement - Des thérapies soniques aux ambiances aménitaires

Philippe WOLOSZYN

Chargé de Recherches CNRS, Laboratoire Passages UMR 5319 CNRS - Universités de Bordeaux/Bordeaux Montaigne, Anthropological Research Institute, École Nationale Supérieure d'Architecture et de Paysage de Bordeaux, 740 Cours de la Libération - CS 70 109 - 33 405 Talence Cedex - philippe.woloszyn@cnrs.fr

Kahina IKNI

Post-doctorante MOPGA (Make Our Planet Great Again), Passages UMR 5319, Laboratoire Passages UMR 5319 CNRS - Universités de Bordeaux/Bordeaux Montaigne, Anthropological Research Institute, École Nationale Supérieure d'Architecture et de Paysage de Bordeaux, 740 Cours de la Libération - CS 70 109 - 33 405 Talence Cedex - kahina.ikni@bordeaux.archi.fr

Résumé

Ce papier concerne les effets ressourçants des sons, qu'ils soient musicaux, biophoniques, géophoniques ou anthropophoniques sur la sphère de perception humaine, des rituels shamaniques à la musicothérapie. Nous y abordons le principe trans-modal de l'écoute sonore à la fois mobilisée dans le cadre des pratiques musicothérapeutiques, et des pratiques d'écoute paysagère de l'environnement. Ce faisant, nous introduirons la notion d'objet sonore transitionnel, qui, par sa double fonctionnalité réminiscente et projective, permet d'ancrer le ressourcement par le sonore dans une perspective de symbolisation du monde par son écoute.

Mots clés

Ressourcement, Musicothérapie, Shamanisme, Paysage sonore, Ambiance aménitaire, objet transitionnel, artefact musical, symbolisation sonore

Abstract

This text concerns the resourcing effects of sound, extending from music to soundscape, meaning biophony, geophony or anthropophony on the sphere of human perception, from shamanic rituals to music therapy. We address the trans-modal principle of sound listening, which is mobilized in both music therapy and soundscape listening. Thus, we introduce the notion of the transitional sound object, which, through its dual reminiscent and projective functionality, allows to anchor sound resourcing in a perspective of world symbolization through its listening.

Keys words

Resourcing, Music Therapy, Shamanism, Soundscape, Amenitarian Atmosphere, Transitional Object, Musical Artifact, Sound Symbolization

Introduction

Au-delà de la capacité relaxante généralement vantée à force de sons de la nature vendus comme des dispositifs para-médicaux - objets sonifères sur le registre du naturel -, chants et musiques shamaniques ou religieux, ainsi que certains instruments à percussion longue tels que gongs, cloches ou bols utilisés notamment en réflexologie ou dans une démarche *ayurvédique*, cet instrumentarium de la méditation prend ses sources dans des pratiques d'écoute ou de réécoute du monde, du shamanisme aux sono/musicothérapies. Si ces pratiques sonores constituent souvent une offre commerciale alternative dans les rayons de coaching du bien-être de nos supermarchés préférés, les artefacts qui y sont convoqués sont susceptibles de faire émerger une fonction de ressourcement par la création de liens d'interaction entre le *moi intérieur* de la psyché, et le *moi-monde* de l'environnement perçu et ressenti.

Tenter d'approcher le processus psychique du ressourcement sonore à la lumière des interactions entre son et vivant constitue une entreprise particulièrement complexe, du fait du nombre d'interactions en jeu. Pour approcher cette notion, nous tenterons tout d'abord de dresser un rapide panorama culturel et historique des pratiques aménitaires du sonore en renvoyant dos à dos pratiques médicales basées sur la musique et pratiques animistes ou quotidiennes du bien-être par l'écoute du monde environnant - notamment l'immersion sonore paysagère - pour étudier les implications scientifiques ou pseudoscientifiques que ces pratiques mettent ou remettent en jeu.

Le son musical comme fonction thérapeutique transculturelle

Le son musical a été utilisé tout au long de l'histoire humaine pour favoriser le bien-être physique et le développement spirituel et émotionnel (Christoffel, 2018). Entre applications cliniques et pratiques historiques interculturelles, nous allons tenter d'esquisser une perspective thérapeutique partagée de l'écoute musicale et paysagère.

Dans les traditions anciennes, de la Chine au fin fond de la Sierra mexicaine, en passant par la Polynésie, la pratique de la guérison, qu'elle soit fondée sur l'usage des plantes, des massages, des chants, des rythmes ou de la magie, n'a jamais pu se passer des sons musicaux, utilisés comme puissance énergétique et harmonisante, capable de transmettre la force vitale universelle.

Selon la philosophie hindouiste, les sept premiers sons de l'échelle des harmoniques correspondent aux sept *chakras*, centres énergétiques étagés sur la ligne médiane du corps et dont la topographie correspond à celle des principaux plexus sympathiques (Andrews, 1992). Ce sont à la fois des points de jonction des *nadis*, canaux invisibles par où circule l'énergie vitale, et des centres correspondant à certains niveaux de conscience (Sravanti, 2017). Pour les yogis, l'homme est une partie de l'univers et chaque individu se caractérise par un son fondamental qui forme un intervalle, consonant ou dissonant, avec chaque son du monde (Larsen & Galletly, 2005). Partant de ces principes, la médecine *ayurvédique* s'emploie à rétablir l'harmonie de l'homme et de l'univers, en utilisant notamment le pouvoir des sons (*nada-yoga*), pour obtenir la guérison, et l'équilibre du corps et de l'âme (Sundar, 2007). Les principes shamiques de ressourcement, voire de *renaissance (rebirth)*, basées sur la composition d'un son primordial et d'un rythme archaïque, trouvent dans la formulation des principes du *yoga* leur dimension corporelle par la formulation des *chakras* sur la ligne médiane du corps, dont le codage en hauteur (fréquentiel) admet une résonance visuelle (couleur) et corporelle (élément du corps). Cette *corporité sonore* (et visuelle) fait référence à un principe de résonance corporelle discriminante, qui appelle un effet sur une partie identifiée du corps récepteur (Daniélou, 1991).

Les Grecs connaissaient bien les pouvoirs curatifs de la musique en général, et du chant en particulier (Delavand & Roux, 2014). Aristote en prodiguait les apports thérapeutiques par la *fonction cathartique* de l'expérience musicale (Pisanti, 2022). Selon Homère, les fils d'Autolykos arrêtaient par un chant magique le sang noir qui s'échappait de la blessure d'Ulysse (l'Odyssée, XIX, 457). De même, Lucain évoque le pouvoir du chant contre l'hémorragie (Ph. IX, 643). Platon, dans le Théétète, parle des sages-femmes qui allègent les douleurs par leurs mélodies et il affirme que les recettes médicinales sont inefficaces sans le chant. Pindare nous apprend qu'Esculape soignait les malades « *en les enveloppant de chants très doux* » (Trotta, 2022). L'on sait également que la pratique de la guérison par les sons, utilisés comme puissance harmonisante, constituait une part importante de l'enseignement de Pythagore à Croton. L'usage thérapeutique du chant se perpétue jusque dans la tradition chrétienne : « *la musique a un pouvoir tel que, si elle emploie des modes plus agréables qu'il ne faut, elle entraîne les esprits à la licence. Si elle emploie des modes sévères et des mouvements recueillis, elle est un stimulant pour le courage et la vie spirituelle.* » (Simon Tunstede, XIVe siècle, cité par De Coussemaker in : Scriptorum, etc. IV, 204, 1864).

Du rituel à la psychanalyse, le son comme instrumentarium thérapeutique ?

Le rôle thérapeutique des instruments de musique apparaît dans des cultures très différentes et des civilisations très éloignées dans l'espace et dans le temps. Les rites païens de guérison se réfèrent constamment à l'interdépendance entre musique et nature (Schaeffner, 1980). Les Indiens d'Amérique utilisent des instruments fabriqués dans le bois de plantes médicinales qui transmettent des vertus thérapeutiques plus puissantes que celles des plantes elles-mêmes. La relation du shaman aux instruments de musique et à leur utilisation rituelle rend compte de la relation complexe qu'il entretient avec le monde. En effet, les instruments sont des objets sacrés (Eliade, 1959) formés à partir de substances autrefois vivantes : Calebasses, bois, peaux (tambours), os (flûtes), et leur usage est dédié à des fins religieuses et sacro-magiques (Rudhyar, 1982). Ainsi, les flûtes en bois de bouleau sont employées dans le traitement des rhumatismes ; les flûtes en élébore soignent les maladies nerveuses, etc (Aytaï, 1989). Dans l'Égypte antique, les objets sonnants possédaient les attributs de talismans et d'amulettes, en particulier les percussions métalliques réputées avoir des effets particuliers sur la conscience. Ces instruments

accompagnaient la récitation de formules magiques dont nous trouvons un grand nombre d'exemples dans le papyrus médical connu sous le nom de *papyrus d'Ebers* - nom emprunté à un égyptologue allemand du XIXe siècle (Mudry & Young, 2021).

Cadre du shamanisme, la conception animiste de la musique, en tant que sons émis à partir de substances sacrées autrefois vivantes, constitue le véhicule symbolique par lequel nous échangeons avec cette force de la nature qui maintient un équilibre dynamique entre nos mondes intérieurs - la terre et tout ce qu'elle porte - par les sons graves notamment - et extérieur - le ciel et tout ce qu'il contient - plus spécifiquement par les sons aigus (During, 2006). Le potentiel ressourçant de ces conceptions du monde tibétaines, taoïstes, perses et shamaniques, est fonction de ce qui peut unir ces domaines dans la relation avec autrui et avec la nature (Grauer, 2011). Une fonction importante de l'activité rituelle est alors de permettre aux participants d'entrer en relation avec les forces invisibles qui contrôlent les événements à la fois dans le monde intérieur (psychologique) et extérieur (social, physique). La *fusion extatique* via l'objet sonore musical obtenue lors de ces processus ritualisés s'incarne alors dans la conduite humaine quotidienne, dont le rôle est d'établir la communication entre moi intérieur et l'environnement et de transmettre son contenu social et affectif.

La vision Jungienne de la formation des symboles et de l'activité symbolique, que l'on pourrait qualifier comme partie prenante de notre *mythologie scientifique* actuelle, est tout à fait conforme à cette conception (Brault, 2022). En effet, les activités du shaman invoquent la présence de l'esprit primordial de l'espèce particulière qui forme le corps sonore, apparenté au concept d'*archétype* de Jung. Ces esprits animaux desquels sont issus les instruments représentent l'énergie instinctive et la capacité de transformation de l'individu ou, dans un sens thérapeutique, la capacité de croissance et de changement. Ils forment le lien avec les trois royaumes de l'existence - le monde spirituel, le plan physique et le monde souterrain - auxquels la musique du shaman donne accès (Eliade, 1959 ; Halifax, 1982), division tripartite du monde qui se reflète dans la conception freudienne du domaine psychologique : le *ça-moi-surmoi*.

Dans les sociétés shamaniques, le shaman est le guide pour l'individu en cours de guérison, et le gardien à la fois de l'équilibre psychologique et de l'équilibre écologique de son groupe social. Ce royaume invisible du shaman est très proche de ce que l'on appelle, en psychothérapie, l'*inconscient* personnel et collectif. En permettant le rapprochement avec autrui, tant le psychothérapeute que le shaman encourage le patient à lutter contre les peurs profondes et à les surmonter, en apprenant à reconnaître les sources archétypales de sagesse représentant son moi véritable et souvent refoulé. Le travail du shaman peut ainsi être considéré comme analogue à celui du musicothérapeute, dans le sens où les deux impliquent le partage de l'existence *via* l'accès musical à des sources intérieures de sagesse, de pouvoir et de santé/ressourcement par l'écoute. Ainsi, comprendre la nature du travail shamanique - et les mécanismes soniques de sa manifestation contemporaine en musicothérapie - éclairera le niveau le plus profond de l'interaction musique/musicien/écoutant. Cependant, une différence cruciale entre la thérapie et le rituel shamanique est que, alors que les formes rituelles sont universelles et transmises à travers le temps, en psychothérapie, et, ce faisant, en musicothérapie, chaque individu a la possibilité de créer ses propres formes spécifiques de liaison transdimensionnelle entre le *moi-système* - qui puise dans ses origines - et l'*autre-structure* - qui puise dans les manifestations du monde.

Accordage sonore et fonction rythmique

En tant que discipline étudiant l'enracinement psychique de la fonction de symbolisation des formes musicales, la musicothérapie *réceptive* vise à favoriser la communication pour rééquilibrer les émotions, gérer le *stress*, et réguler les rythmes biologiques. A ce titre, (Guillot, Guillot & Jost, 1984) ont établi une méthode d'écoute en trois étapes : l'apaisement du trouble, la détente du corps puis la relaxation, préliminaire de la procédure de ressourcement. L'écoute du son musical et des bruits de l'environnement étant comprise comme *objet transitionnel* au sens de (Winnicott, 1951), la musicothérapie analytique (Lecourt, 1985, 2006, 2007, 2011) s'inspire des objets d'étude de la psychanalyse tels que l'*accordage affectif* (Pisanti, 2022), par le *rythme* notamment. Ce dernier est de ce point de vue essentiel à la constitution de la *fonction contenante* de l'artefact sonore créateur de l'enveloppe protectrice entre moi intérieur et environnement.

Dans les musiques dites *de transe*, la répétition d'un motif sur un même *tempo* peut induire un état quasi-hypnotique, c'est le changement de rythme avec accélération qui provoque l'état de transe¹. En effet, la ritualisation *via* le sonore est articulé de manière étroite à l'émergence d'un premier rythme kinesthésique et respiratoire constitué d'inspirations et d'expirations, prénatales dans la matrice maternelle. *In utero*, le fœtus est donc exposé à un premier rythme constitué de *vides* (les silences) et de *pleins* (les bruits de l'environnement, filtrés par le liquide amniotique). Ce rythme fœtal donne naissance à une première *enveloppe sonore* (Anzieu, 1976), une *peau auditivo-phonique* assurant la fonction d'acquisition par l'appareil psychique de la capacité de signifier, puis de symboliser, peau dont Édith Lecourt a souligné la dimension *transmodale*² (Lecourt, 1984). L'enveloppe sonore se crée donc essentiellement à travers les qualités musicales du médium sonore, pour déboucher progressivement sur la *fonction contenante de l'accordage* (Stern, 1989) créant l'enveloppe au-delà de laquelle sont évacués les contenus psychiques intolérables (Houzel, 1987), souvent aussitôt remplacés par des contenus aménitaires. Voilà qui décrit l'un des principaux mécanismes psychiques de l'effet de ressourcement - qui consiste en la désactivation des contenus négatifs, avant la réactivation par des impressions positives - déclenché par l'écoute sonore et musicale.

De fait, les musicothérapeutes utilisent souvent un rythme constant et binaire comme *arrière-plan sécurisant* (Sandler, 1960) lors des thérapies, associé à un rythme *secondaire* aux modulations plus subtiles lors des interactions avec un enfant en particulier. On distingue ainsi les *macrorhythmes* associés à la rythmicité du cadre externe – un rythme musical de fond – des *microrhythmes* en tant que modulations plus subtiles advenant ultérieurement (Marcelli, 1992) et pouvant être assimilées à la rythmicité du moi intérieur.

¹ Les travaux de Michel Imberty (1997, 2005) ont montré que plus le débit sonore est rapide, plus la tension de l'auditeur s'élève.

² Parallèlement à l'établissement des frontières et des limites du Moi comme interface bidimensionnelle étayée sur les sensations tactiles, se constitue le Soi par introjection de l'univers sonore (et aussi gustatif et olfactif) comme cavité psychique préindividuelle dotée d'une ébauche d'unité et d'identité. Associée, lors de l'émission sonore, aux sensations respiratoires qui lui fournissent une impression de volume qui se vide et se remplit, les sensations auditives préparent le Soi à se structurer en tenant compte de la troisième dimension de l'espace (l'orientation, la distance) et de la dimension temporelle.

***L'artefact sonore* comme vecteur ambiantal du processus de ressourcement**

Les auditeurs se situent ainsi dans une position de *décollement* (Rabeyron, Saumon, Dozsa, Carasco, & Bonnot, 2019) lors de laquelle monde interne et monde externe se *distancient* grâce à la fonction contenante du rythme et à l'accordage sonore qui en découle : dès lors, la musique génère le processus de symbolisation en lui donnant une *pré-forme contenante*. Etape essentielle du travail de figuration des angoisses, le sonore opère ici comme un *sein-toilette* selon la terminologie de D. Metzger, (cité par Golse, 2008), fonction-lieu de déflexion des projections délétères sur la figure de l'intrus, destiné à générer un mouvement de dérivation qui peut alléger le jeu du système interactionnel entre l'écouter et son environnement. Ce faisant (Winnicott, 1971) caractérise le sonore comme partie prenante du champ de *l'illusion intériorisée* qui caractérise les phénomènes transitionnels : les sons musicaux et paysagers constituent de ce point de vue des *artefacts fondateurs de l'interaction* à l'origine de l'effet de ressourcement. Cette fonction d'interaction *sensorio-mnésique* du sonore peut se manifester sous des formes réminiscentes qui associent l'écouter à un sentiment de « déjà vécu » porté par un son musical ou une sonorité ambiante développée dans son environnement perçu.

Dans le cadre de la l'étude des ambiances, *l'effet d'anamnèse* (Augoyard & Torgue, 1995) - basé sur le principe de la réactivation mémorielle à partir d'un *stimulus* - ici sonore ou musical - peut être recherché sur un mode volontariste, certains types de musique particulièrement évocateurs étant répertoriés dans ce but afin de provoquer un effet de réminiscence, le retour à la conscience d'une situation ou d'une atmosphère passées (Augoyard, 2000). Ce déclenchement de la mémoire sonore, parfois programmé dans un but thérapeutique, peut également se manifester par l'écoute quotidienne du paysage sonore³, qui renvoie à la qualification globale d'un milieu acoustique et à une saisie esthétique du monde environnant⁴. Le caractère situé de l'écoute, en affirmant l'irréductibilité de l'expérience sonore à la simple réception de signaux physiques, se retrouve ainsi relativisé par le pouvoir de réminiscence des éléments sonores paysagers de leur environnement. Ce pouvoir d'évocation des sons - l'effet d'anamnèse ou de réminiscence-, fonction principale de l'artefact sonore, projette ainsi l'auditeur, le passant, l'habitant dans un futur et possible de son environnement (effet de réactivation - de projection).

L'on peut affirmer que ce mécanisme d'échange de contenus par l'artefact sonore est consubstantiel à l'effet de ressourcement, dès lors que l'on admet que les contenus entrants de l'interaction environnementale sont référencés aux impressions sonores primordiales de l'être. Les impressions sonores qui découlent de l'écoute sont donc liées à la qualité de l'interaction entre l'histoire précoce de l'individu (existence fœtale, naissance, premières années de la vie), et celle de sa relation avec son environnement.

La première histoire du sonore, considéré ici comme un élément particulièrement archaïque (au sens *primordial*) de la construction psychique, soutient la préexistence ontogénétique des sensations sonores sur les perceptions visuelles. Si « *l'espace sonore est le premier espace psychique* » (Anzieu, 1985), il se trouve, avant la naissance, structuré par la filtration placentaire des bruits extérieurs, douloureux quand ils sont brusques et forts, sous forme de gargouillis et de sons *liquéfiés*, jusqu'à l'émission du cri primal lors de

³ Introduit par le vocable de *soundscape* par M. Schäfer (2010)

⁴ (Augoyard, 1991) propose la voie de l'expérience esthétique pensée comme une pratique plutôt qu'une réception « fonctionnelle », comme « une perception » plutôt qu'une « représentation élaborée ». La dimension esthétique ordinaire serait donc « l'opération non nécessairement cultivée par laquelle perceptions et conduites construisent une sensibilité aux formes architecturales qui déborde la fonction et l'usage ».

l'arrivée dans le monde extérieur...⁵. Si la psychanalyse a montré que le répertoire communicationnel est étroitement associé aux sensibilités précoces du nourrisson, voire du fœtus aux expressions des sons environnants *proto-musicaux* ou *proto-esthétiques*, ce type de *stimuli* sonores intra-utérins ou trans-corporels constituent l'un des piliers de notre héritage psychologique personnel (Damasio, 1999). Pilier qu'une seconde histoire interactionnelle avec l'environnement vécu et perçu vient compléter pour nous enraciner dans le décodage perceptuel de la fonction complexe réel-imaginaire de notre vécu, sa *construction idéoscénique*⁶ (Woloszyn, 2022). Cette seconde histoire du sonore décrit la fonction prélinguistique contenue permettant un retour sur la *self-perception* et la relation avec l'environnement (Pisanti, 2022). Cet objet transitionnel du sonore environnemental - l'écoute réminiscente des sons autour de nous - semble ainsi apte à développer une *fonction de symbolisation transitionnelle* entre le moi intérieur et le monde extérieur lors de l'expérialisation du monde par l'écoute.

Le ressourcement sonore ambiantal : oasis urbaines et zones calmes comme lieux aménitaires

L'étude du son dans l'environnement repose sur la compréhension de la façon dont le son, provenant de diverses sources - biologiques, géophysiques et anthropiques - peut être utilisé pour comprendre les dynamiques existantes entre l'homme et la nature à diverses échelles spatiales et temporelles. En ce sens, beaucoup d'études ont conclu que les sons de la nature d'ordres biophoniques⁷ et géophoniques⁸ avaient un impact positif sur la santé humaine (Chen, Hermes, Liu & Von Haaren, 2022) spécialement quand il s'agit du son des oiseaux, du son du vent, de la brise et du son des plantes et des arbres, les sons antropophoniques⁹ (Krause, 2016) quant à eux font objet de jugements modérés ni négatif, ni positif (Lafon, 2016).

Sur la base d'une méta-analyse de 21 articles scientifiques traitant de la ressource du paysage sonore Chen et al. (2022) ont défini trois points qualitatifs majeurs des sons paysagers : 1- l'évolution spatio-temporelle, les avantages pour la santé, les préférences et les valeurs du paysage sonore ont été sous explorés ; 2- les sons de la nature se présentent comme les sons les plus agréables chez des personnes aux appartenances socio-culturelles différentes ; 3- les sons naturels ont des effets positifs sur la santé et le bien-être des personnes, le degré de ces effets restant variable (exemple ; les chants d'oiseaux et les bruits de l'eau, les bruits de végétation induits par le vent) (figure1).

⁵ L'une des premières sources médicales de la potentialité d'*impression* intra-utérine par la musique et les sons est le Docteur Alfred Tomatis, oto-rhino-laryngologiste, surnommé *Docteur Mozart* (Thompson & Andrews, 2000).

⁶ L'idéoscène (Barker, 1963 ; Moles, 1977) relève de la construction psychogéographique du paysage. En articulant les deux conceptions cartésienne et anthropocentrée de l'espace, il représente la structure des flux de sensations, de perceptions, d'informations et de messages que l'être reçoit dans sa ligne d'univers. En se structurant en *scènes* qui se succèdent dans sa conscience, l'individu passe d'un flot continu de sensations à des impressions discrètes structurées. Ils sont alors assemblés, déformés et recombinaés pour participer à la représentation complexe des ambiances par la mobilisation des perceptions et des imaginaires.

⁷ Ce sont les sons produits par les animaux tels que les mammifères, les oiseaux, les amphibiens et les insectes, etc.

⁸ Comprend l'ensemble des sons provenant de l'environnement géophysique tel que le vent, l'eau, le tonnerre, le mouvement de la terre, etc.

⁹ Ce sont les bruits fixes ou mobiles créés par les êtres humains y compris les bruits des véhicules, bruits aériens, etc.

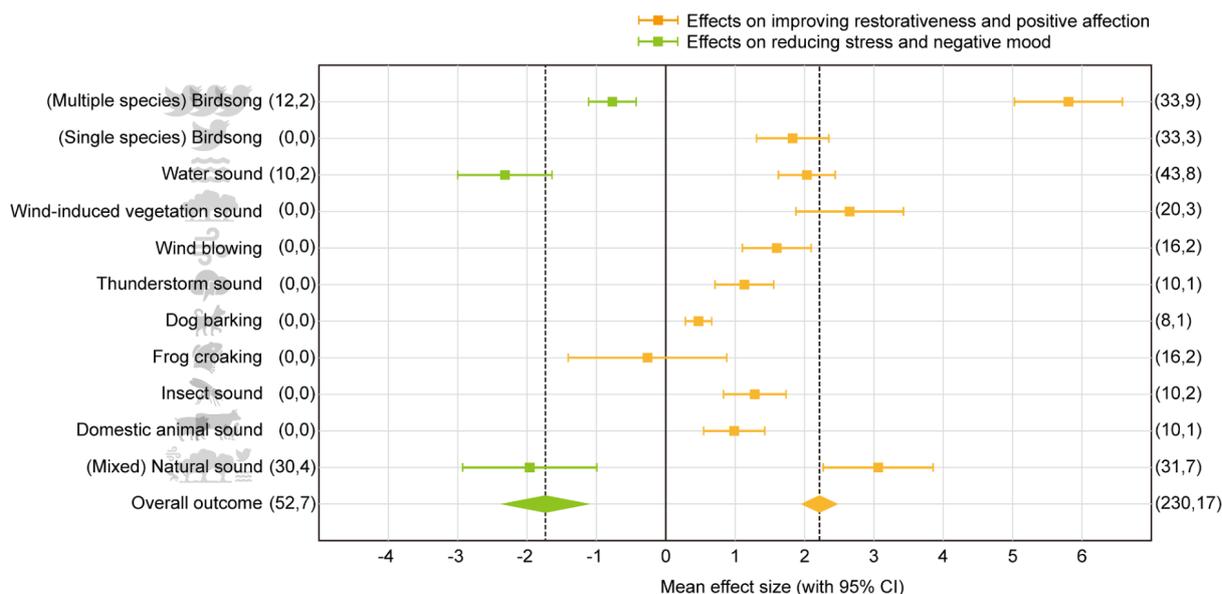


Figure 1 : Moyennes des effets des sons naturels sur l'amélioration de la restauration et l'affection positive et la réduction du stress et de l'humeur négative (les premiers et deuxièmes chiffres entre parenthèses des deux côtés indiquent le nombre de résultats et le nombre d'études, respectivement, pour chaque calcul d'inclusion). Source : (Chen et al., 2022).

Bien que l'approche du paysage sonore ait toujours considéré le son comme ressource (Schäfer, 2010), la recherche sur les sons qui favorisent des environnements sains et favorables à la santé de l'être humain et l'évolution des écosystèmes reste négligée dans les travaux d'aménagement urbains et paysagistes (Chen et al., 2022). Ces dernières années, les études sur le ressourcement se sont élargies pour inclure non seulement l'expérience visuelle esthétique, mais également celle des sons (Ratcliffe, Gatersleben & Sowden, 2016). Toutes ces recherches s'accordent sur le fait que les sons naturels tels que le vent, l'eau et les oiseaux sont perçus comme agréables, relaxants et potentiellement réparateurs (Payne, 2013) et peuvent conduire à une diminution du stress.

La recherche sur les oasis urbaines interroge la viabilité de la ville d'aujourd'hui, en mettant l'accent sur les aspects sociaux, économiques et environnementaux des systèmes urbains. Cette recherche interroge la manière dont l'architecture, les structures urbaines, les impacts de la propagation sensible des usages et les modes de sociabilité organisent les perceptions de ce qui détermine l'ambiance d'une oasis¹⁰. Factuellement, à l'opposé des ambiances sonores dominantes de la ville, l'oasis urbaine propose un environnement acoustique de faible niveau (encore qualifiables de « zone calme », c'est-à-dire exposée à moins de 55 dB(A) en journée selon le critère de la directive européenne¹¹). La nuit, avec un niveau autour de 10 dB(A), les habitants peuvent dormir fenêtres ouvertes ou entrouvertes, pour ventiler leur logement. Mais une oasis urbaine répond surtout à d'autres critères :

¹⁰ Ce concept a été approfondi dans le cadre de l'appel à projets de recherche « MODEVAL URBA 2015 » de l'ADEME, le bureau d'études TRIBU, le cabinet d'architecture CASA Architecture, Urbanisme et Environnement Sonore et le CAUE de Haute-Savoie

¹¹ La directive européenne Bruit publiée en 2002 : 2002/49/CE

- La complexité spatiale du donné à voir et à entendre (richesse ambiante), en d'autres termes, empruntés à Tim Ingold¹², des *entrelacs*, entre rues, bâtiments habités, nature urbaine, usages et phénomènes sensibles d'ambiance de type effet de coupure et effet de masque (Augoyard & Torgue, 1995), associés à un caractère apaisant voire ressourçant.

- Le potentiel d'*échappement* (CRESSON¹³) offert par l'ambiance du lieu par rapport à l'urbain, en d'autres termes sa capacité de mise à distance de la ville pour produire une sensation de contraste productrice de ressourcement, de dépaysement, d'évasion, de renvoi à la mémoire d'une expérience passée (*anamnèse*), d'une histoire des lieux et des gens qui y ont vécu...

- La *cohérence rythmique* dans les perceptions sensibles temporalisées en terme de synchronisme entre les canaux sensoriels (cohérence des vecteurs perceptifs).

Comme nous l'avons vu précédemment, les deux derniers critères - échappement et rythmicité - constituent les paramètres psychophysiques du corps et de l'esprit du son perçu, entre réminiscence sonore et immersion ambiante. Ce faisant, l'oasis urbaine engage le corps dans une expérience pluri-sensorielle particulière, dont le ressourcement est à la fois le but et l'effet, par l'écoute du son qui en constitue l'un de ses principaux révélateurs. En confirmant que la nature, très présente tant du point de vue visuel que sonore, offre des espaces ressourçants toute l'année, l'écoute située permet une clarification de la conscience environnementale du fait de la synesthésie à l'œuvre dans l'acte perceptif.

La composition sonore des milieux de ressourcement en « Oasis urbaines » reprend ainsi les éléments sonores et visuels réminiscent constitutifs des ambiances naturelles pour constituer l'« épice paysagère » de nos villes de béton, de fer et de verre. L'oasis urbaine comme support d'écritures ambiantales ressourçantes est ainsi vécue comme un espace qui reconnecte le citoyen au rythme des saisons, de la journée, des présences de la faune et de la flore, via la perception sensorielle des phénomènes d'ambiance constitutifs du *Genius Loci - le génie du lieu*.

Conclusion : l'objet sonore transitionnel, artefact thérapeuto-ludique de symbolisation du monde par le ressourcement

Les fondements de l'*effet de ressourcement* des thérapies sonores, officinales, médicales ou paysagères que nous venons d'esquisser se trouvent certainement dans cette dualité du croire et du savoir relatifs au son - naturel, humain, musical ou autre - comme catalyseur fonctionnel du moi et de sa corporéisation environnante. C'est en effet autant par l'analyse fonctionnelle de l'effet des sons naturels ou humains, des rites shamaniques comme des immersions paysagères, que dans les pratiques thérapeutiques telles que la psycho- ou la musicothérapie, une interprétation de ce processus de symbolisation par les sons - définis en termes de rythmique, de hauteur et de forme spectrale *résonants* avec notre mental - prend sa source dans les étapes précoces de la construction de soi pour jeter un pont vers l'autre, qu'il soit humain, animal, végétal ou tout simplement terrien. Les effets indésirables de certains sons peuvent se produire dans le cas de niveaux sonores élevés, mais également à des niveaux sonores relativement faibles surtout si l'activité pratiquée nécessite concentration ou relaxation. Une composition maladroitement orchestrée de

¹² Tim Ingold définit l'entrelacs comme base des relations entre un corps et son environnement « fluide » (Ingold, 2011)

¹³ Objet de recherche depuis les années '80 par l'UMR 1563 AAU "Ambiances Architecturales et Urbaines" associant le CRESSON (Centre de Recherche du l'ESpace SONore) et le CERMA (CEntre de Recherche Méthodologique d'Architecture), les effets sonores (Augoyard & Torgue, 1995) nous font passer de l'échelle du paysage à celle de la situation phonique.

l'environnement sonore entraîne vite une augmentation du *stress* et de la fatigue de l'individu, tandis que des caractéristiques positives de l'environnement sonore favorisent des expériences réparatrices pour l'esprit telles que la détente, la méditation ou le ressourcement. Objectivement mesurée ou subjectivement perçue, la qualité ressourçante des sons de la nature ne fait plus débat. S'il n'existe pas d'interprétation universelle en matière de ressourcement par les sons de la nature, il se manifeste néanmoins *via* divers facteurs tels que les préférences sonores de l'individu, son état d'esprit, et sa faculté de mise à disposition environnementale, en un mot, son écoute qualifiante.

Cette fonction ressourçante des sons musicaux et paysagers peut être qualifiée *d'artefact*, en tant que dispositif mis en place pour créer un effet comme la proximité, l'intériorisation sonore, les états de semi-conscience, la relaxation ou le décollement. Ce faisant, la fonction essentielle de cet artefact est de transcender les frontières et les contraintes arbitraires de notre culture en resituant le moi intérieur au sein de son environnement. Ce processus de construction idéoscénique est susceptible d'améliorer les conditions de vie, afin de parvenir à un état sinon méditatif, du moins de pleine conscience environnementale et de bien-être.

Ainsi, ce travail de reconstruction de la subjectivité par le processus de l'écoute relève d'une *mise en sens* entre les logiques intrapsychiques de *sourcing* dans l'histoire individuelle et une *mise en scène* des réminiscences paysagères dans la construction des idéoscènes de notre vécu environnemental. L'expression de cette expérimentation sonore et musicale est portée par plusieurs caractéristiques du sonore, à savoir les hauteurs, les timbres, les rythmes, ou plus globalement la morphologie spectrale et les textures. Si l'effet d'anamnèse sonore constitue le principal générateur des constructions idéoscéniques ressourçantes, les stratégies de réappropriation de nos réminiscences sonores sont le principal marqueur systémique des objets sonores dits *transitionnels*, en ce qu'ils permettent une action sur les polarités sensori-psychiques de l'interface entre le moi intérieur et le reste du monde. Issue de la manifestation de forces et d'entités invisibles issues de notre expérience initiale de l'audition, notre *protomusicalité*, ces *objets sonores transitionnels* permettent la réception d'une forme signifiante extérieure - qu'elle soit musicale, paysagère (biophonique) ou humaine (anthropophonique) - forme dont le fondamental est constitué par nos origines terriennes, culturelles, développementales et bio-écologiques. L'action de ressourcement peut alors se décrire comme un champ d'interaction entre nos mois affectifs et spirituels qui puisent leurs racines dans notre histoire pour nous projeter dans le monde *via* l'expérience de l'écoute.

Bibliographie

- Andrews, T. (1992). Sacred sounds: Transformation through music & word. Llewellyn Worldwide.
- Anzieu, D. (1976). L'enveloppe sonore du soi. Nouvelle revue de psychanalyse, 13, 1976, 173-179.
- Anzieu, D. (1985), *le Moi-Peau*. Paris : Dunod.
- Augoyard, J. F. (2000). Une décennie de génie urbain. In G. Peyretti & T. Prost (dir.), Les ambiances urbaines entre technique et esthétique (pp. 69- 77). Paris : Ministère de l'Équipement/CERTU).
- Augoyard, J. F., & Torgue, H. (1995). À l'écoute de l'environnement : répertoire des effets sonores. Marseille : Editions Parenthèses.
- Augoyard, J. F. (1991). La vue est-elle souveraine dans l'esthétique paysagère ? Le débat, 3, 51-58.

- Aytai, D. (1989). La flûte nasale des indiens Nambikuara. *Cahiers d'ethnomusicologie. Anciennement Cahiers de musiques traditionnelles*, 2, 133-149.
- Barker, R. G. (1963). *The Stream of Behavior : Explorations of its Structure & Content*. New York : Appleton-Century-Crofts
- Brault, A. (2022). Des fondements mythologiques de la musique dans les théories (pubertaires) du musicothérapeute. *Revue française de musicothérapie*, 40, 1.
- Chen, Z., Hermes, J., Liu, J., & von Haaren, C. (2022). How to integrate the soundscape resource into landscape planning? A perspective from ecosystem services. *Ecological Indicators*, 141.
- Christoffel, D. (2018). *La musique vous veut du bien*. PUF.
- Damasio, A. R. (1999). *Sentiment même de soi (Le) : Corps, émotions, conscience*. Odile Jacob.
- Daniélou, A. (1991). Mantra. Les principes du langage et de la musique selon la cosmologie hindoue. *Cahiers d'ethnomusicologie. Anciennement Cahiers de musiques traditionnelles*, 4, 69-83.
- De Coussemaker, E. (1864). *Scriptorum de musica Medii aevi novam seriem a Gerbertina alteram collegit nuncque primum edidit E. de Coussemaker,...*, 1.
- Delavaud-Roux, M. H. (2014). Le chant des ménades dans les Bacchantes. Chant gestué en grec ancien. 8e rencontres professionnelles de musicothérapie active.
- During, J. (2006). Du samâ'soufi aux pratiques chamaniques. Nature et valeur d'une expérience. *Cahiers d'ethnomusicologie. Anciennement Cahiers de musiques traditionnelles*, 19, 79-92.
- Eliade, M. (1959). *The sacred and the profane: The nature of religion*. New York : Harcourt Brace Javanovich.
- Golse, B. (2008). Du bébé observé au bébé soigné : la place de l'empathie. *La psychiatrie de l'enfant*, 51, 2, 325-337.
- Grauer, V. (2011). *Musica dal profondo. Viaggio all'origine della storia e della cultura*. Torino: Codice, 2015.
- Guilhot, J., Guilhot, M. A., & Jost, J. (1984). *La musicothérapie et les méthodes d'association des techniques*. FeniXX.
- Halifax, J. (1982). *Shaman: The wounded healer*. New York: Crossroad.
- Houzel, D. (1987). Le concept d'enveloppe psychique. *Les Enveloppes psychiques*.
- Imberty, M. (2005). La musique creuse le temps : de Wagner à Boulez : musique, psychologie, psychanalyse. *La musique creuse le temps*, 1- 494.
- Ingold, T. (2011). *Une brève histoire des lignes* (S. Renaut, Trad.). Bruxelles : Zones Sensibles Editions, 2007.
- Krause, B. (2016). *Wild soundscapes : Discovering the voice of the natural world*. Yale University Press.
- Lafon, J. (2016). Esthétiques sonores et transsensorielles du rapport à la ville dans les parcs et jardins urbains. *Projets de paysage. Revue scientifique sur la conception et l'aménagement de l'espace*, 14.
- Larsen, P. D., & Galletly, D. C. (2005). *The sound of silence is music to the heart*. Heart.
- Lecourt, E. (1984). Actualité et développement de la musicothérapie. *La musicothérapie et les méthodes d'association des techniques*, 27-54.

- Lecourt, E. (1985). L'expérience musicale: Résonances psychanalytiques. *L'expérience musicale*, 1-300.
- Lecourt, E. (2006). Le sonore et la figurabilité. *Le sonore et la figurabilité*, 1-376.
- Lecourt, É. (2007). De l'écoute musicale à l'écoute clinique. Formation à la musicothérapie analytique de groupe. *Revue de psychothérapie psychanalytique de groupe*, 1, 085-092
- Lecourt, E. (2011). Les thérapies médiatisées, médiations artistiques. *Musicothérapie. Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 169, 10, 685-689.
- Marcelli, D. (1992). Le rôle des microrhythmes et des macrorhythmes dans l'émergence de la pensée chez le nourrisson. *La Psychiatrie de l'enfant*, 35, 1, 57.
- Moles, A. A., & Rohmer, E., (1977). *Théorie des actes : vers une écologie des actions*. Paris : Casterman.
- Mudry, A., & Young, J. R. (2021). A Critical Evaluation of “The Ear that Hears Badly” in the Ebers Papyrus. *Otology & Neurotology*, 42, 8, 1285-1290.
- Payne, S. R. (2013). The production of a perceived restorativeness soundscape scale. *Applied acoustics*, 74, 2, 255- 263.
- Pisanti, O. (2022). Unheard melodies : la « fonction psychanalytique » dans l'écoute musicale en musicothérapie, *Revue Française de Musicothérapie*, 40, 1.
- Rabeyron, T., Saumon, O., Dozsa, N., Carasco, E., & Bonnot, O. (2019). De la médiation musicothérapique dans la prise en charge des troubles du spectre autistique chez l'enfant: Évaluation, processus et modélisation. *La psychiatrie de l'enfant*, 1, 147-171.
- Ratcliffe, E., Gatersleben, B., & Sowden, P. T. (2016). Associations with bird sounds : How do they relate to perceived restorative potential? *Journal of Environmental Psychology*, 47, 136- 144.
- Rudhyar, D. (1982). *The magic of tone and the art of music*. Boulder and London: Shambhala.
- Sandler, J. (1960). The background of safety. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 41, 352.
- Schaeffner, A. (Ed.2). (1980). *Origine des instruments de musique : introduction ethnologique à l'histoire de la musique instrumentale*. Paris: Mouton Éditeur.
- Schäfer, R. M. (Ed.1). (2010). *Le Paysage sonore, Le Monde comme musique*. Wildproject.
- Sravanti, L. (2017). Music in, as, or for therapy. *Indian Journal of Psychiatry*, 59, 2, 240-241.
- Sundar, S. (2007). Traditional healing systems and modern music therapy in India. *Music Therapy Today*, 8, 3, 397-407.
- Stern, D. (1989). *Le monde interpersonnel du nourrisson : une perspective psychanalytique et développementale*. Paris: Le fil rouge, PUF.
- Thompson, B. M., & Andrews, S. R. (2000). An historical commentary on the physiological effects of music: Tomatis, Mozart and neuropsychology. *Integrative physiological and behavioral science*, 35, 174-188.
- Trotta, A. (2022). Le chant d'Amour et de Psyché. *Revue française de musicothérapie*, 40, 1.
- Winnicott, D. W. (1951). *Transitional objects and transitional phenomena*. London: Tavistock.
- Winnicott, D.W. (1971). *Jeu et réalité*. Londres et New York: totalité Tavistock.

Woloszyn, P. (2022). L'idéo-scénarisation sonore du paysage comme support métaphorique de sa médiation. *Projets de paysage : revue scientifique sur la conception et l'aménagement de l'espace*, 2022, Paysage(s) en partage. Vingt ans de médiation paysagère entre théorie et pratique : bilan et perspectives, 26, [10.4000/paysage.28208](https://doi.org/10.4000/paysage.28208). [halshs-03770486](https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-03770486)