

# Claire Oppert, le soin en forme de vibration

Violoncelliste internationalement connue, musicienne-soignante, Claire Oppert se sert de son art pour apaiser la souffrance des autres. Une démarche singulière aux effets aussi profonds qu'inattendus...

Plusieurs fois par semaine, Claire Oppert sillonne les Ehpad, les foyers accueillant des personnes autistes ou les services de soins palliatifs de la région parisienne, mais elle n'est jamais seule. Son fidèle compagnon, un imposant violoncelle italien du XVIII<sup>e</sup> siècle ne la quitte jamais. Chaque semaine, depuis plus de 25 ans, la musicienne internationalement reconnue, habituée des plus grandes salles et des publics nombreux, offre à la personne qui souffre un peu de répit et d'apaisement dans l'intimité d'une chambre, à l'abri des regards et des bravos. « *Mon instrument est comme une voix, une vibration qui vient solliciter chez la personne pour laquelle je joue, ce qui n'est pas malade ou abîmé en elle, ce qui est encore vivant. Après tant d'années de pratique, je reste fascinée par la richesse et l'authenticité de ces moments. Chaque fois que je joue, je sais que je suis à ma juste place.* »

Cette vocation si particulière ne vient pas de nulle part. Elle semble s'être installée peu à peu dans la vie de la musicienne, comme une évidence. Née à Paris en 1966, Claire Oppert évolue dans une famille de médecins et d'artistes. Georges, son père, était un drôle de médecin généraliste « à l'âme d'artiste », qui jouait du piano chez ses patients, oubliant parfois de les ausculter. Hélène, sa mère, était une danseuse à l'âme soignante. Après une maîtrise de philosophie, la jeune

femme « *amoureuse depuis l'enfance du violoncelle* » étudie durant quatre ans au conservatoire Tchaïkovski de Moscou. « *À mon retour en 1993, il m'arrivait déjà de jouer dans des établissements accueillant des personnes fragiles, âgées ou en situation d'exclusion, notamment en prison, mais ma rencontre avec le psychologue clinicien américain Howard Buten a été un véritable tournant.* »

Titulaire d'un diplôme universitaire d'art-thérapie, un terme qu'elle nuance pour définir sa pratique, elle suit en 1996 le célèbre psychologue au centre Adam-Shelton à Saint-Denis. Une structure qui accompagne de jeunes autistes. « *Je suis violoncelliste, j'aimerais travailler avec vous* », lui propose-t-elle.

## Miracle

Durant sept ans, Claire Oppert trouve peu à peu sa place auprès de ces jeunes à la manière si particulière de communiquer. « *Je me souviens du jour où l'un d'entre eux pour lequel je jouais a détruit mon instrument d'un coup de poing en pleine V<sup>e</sup> Suite de Bach. Je n'ai pas cessé de jouer et je l'ai vu pour la première fois me regarder dans les yeux. Cela faisait des années qu'il n'avait pas fait cela. Ce moment proprement miraculeux m'a fait prendre conscience, avec l'aide d'Howard Buten, des effets extraordinaires de la musique.* » Entre tournées internationales et cours dispensés à des jeunes

musiciens de talent, Claire Oppert poursuit ses interventions auprès des publics fragiles, notamment en Ehpad au sein d'Unités de vie protégée à destination de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et autres démences. En 2012, alors qu'elle passe dans un couloir de l'établissement, une personne âgée et démente, particulièrement agitée crie et se débat refusant qu'on lui refasse son pansement. Avec l'accord de l'équipe soignante, elle s'assied près d'elle et commence à jouer au violoncelle le thème de l'andante du Trio op.100 de Schubert. La dame s'apaise peu à peu et se laisse soigner dans la sérénité, au plus grand bonheur des infirmières. En partant, l'une d'entre elles l'interpelle : « *Il faudra absolument revenir pour le pansement Schubert !* »

De cette expression si joliment tournée, la concertiste en tire un livre, publié en 2020 : « *Le pansement Schubert* », dans lequel elle revient sur toutes ces rencontres qui ont jalonné sa vie de musicienne-soignante auprès des personnes âgées, autistes, démentes ou en soins palliatifs et de ces moments d'exception et de relations humaines intenses et profondes passés à leurs côtés. « *Lorsque je joue, une forme de synergie s'instaure avec chacune des personnes rencontrées. Il y a dans la musique quelque chose d'universel, un langage qui dépasse les fragilités et les pathologies.* » La concertiste ne soigne pas au sens premier du terme,



© Asard di Crolianza

1<sup>er</sup> mai 1966

Claire Oppert naît à Paris.

20 septembre 1997

Elle intègre à l'Institut médico-éducatif Adam Shelton à Saint-Denis.

6 février 2020

Elle publie « *Le pansement Schubert* ».

elle met en lumière une émotion cachée, un sentiment presque imperceptible qui vibre et qui apaise, générant des effets aussi nombreux qu'inattendus, comme la respiration de celui qui est dans le coma, dont le mouvement thoracique s'amplifie au son vibrant du violoncelle. Le livre permet également de mieux comprendre la place de Claire Oppert dans les services dans lesquels elle intervient. « *Je ne suis pas une musicienne à l'hôpital, je fais partie intégrante de l'équipe soignante. Mon but est de mettre en place entre l'équipe médicale et soignante et moi une forme d'alliance thérapeutique.* »

Depuis plusieurs années, la musicienne cherche à objectiver les effets de sa démarche si particulière auprès des publics fragiles.

Une étude menée à l'hôpital Sainte-Périne à Paris au sein de l'unité de soins palliatifs a montré que dix minutes de Schubert équivalent à cinq milligrammes d'Oxynorm, un puissant antalgique morphinique. « *La fin de vie n'est pas qu'une affaire de médecine, elle recouvre aussi des dimensions psychologiques et spirituelles et suppose un certain lâcher-prise*

*dans lequel la musique vient trouver toute sa place.* » Dans un autre registre, une étude clinique a été menée sur 112 « *pansements Schubert* », des soins infirmiers douloureux réalisés avec et sans accompagnement au violoncelle. Les résultats, publiés en 2016, démontrent qu'à antalgie égale, douleur et anxiété sont améliorées de 10 % à 50 % lors d'un soin avec musique. Et que le « *pansement Schubert* » a « *un impact positif sur le ressenti psychologique des soignants pendant des soins complexes avec douleur induite* ».

### Coopération

Car Claire Oppert ne joue pas uniquement pour les malades et les personnes en fin de vie, sa cible est bien plus large. Les familles sont bien évidemment visées, de même que les équipes soignantes. « *Certains de nos travaux ont ainsi montré qu'avec la musique, les gestes des soignants deviennent plus précis selon leur propre ressenti, qu'elle favorise une meilleure relation avec le patient, mais également une plus grande coopération entre les professionnels* ». Claire Oppert intervient régulièrement

à la faculté de médecine pour évoquer les résultats de toutes ces études, rappelant aux étudiants, par sa démarche, la nécessité d'appréhender le patient dans sa globalité. Mais ce n'est le seul cercle dans lequel la musicienne défend les vertus de son art. « *Il m'arrive aussi de parler aux musiciens professionnels que je forme, de mes activités de soignante. Je leur dis que la musique ne doit pas se limiter à la scène et que notre art peut aussi se partager auprès de publics qui sont hors des salles de concert. Mon but est de faire dialoguer ces deux univers qui la plupart du temps ne se côtoient jamais.* » Sans relâche depuis des années, Claire Oppert et son violoncelle viennent révéler l'élan vital qui sommeille en chacun d'entre nous, en dépit de nos fragilités et de nos douleurs. Une démarche pleine d'espoir qui s'apparente parfois à une petite révolution. ●

Antoine Janbon

### Pour plus d'informations :

*Le pansement Schubert*, Claire Oppert, 208 pages, Editions Denoël, 2020.