

Jamais je ne t'oublierai



Alexane Roy au piano

« Je ne suis pas musicothérapeute, lance d'emblée Alexane Roy. Je chante les chansons que les personnes âgées me demandent, celles qui réveillent en elles des souvenirs. »

Les lecteurs assidus du *Journal du bel âge* ont peut-être une impression de déjà lu. Oui, dans cette chronique du numéro de mars, nous avons présenté le programme *Music & Memory*, créé par l'Américain Dan Cohen et utilisé au Québec depuis 2015 grâce à Lise Lalande, directrice de la Société Alzheimer de Laval.

Alexane Roy a elle aussi vu le documentaire *Alive Inside*, qui explique l'approche. Elle a décidé d'adopter ce programme, mais en chantant elle-même plutôt qu'en utilisant un enregistrement sur iPod. Elle est en effet musicienne – piano et flûte à bec –, auteure, compositrice et interprète, et a déjà présenté de nombreux spectacles. Surtout, dès l'âge de 18 ans, elle a travaillé avec des personnes âgées, puis elle a étudié la gérontologie. « J'ai travaillé avec des proches aidants de personnes atteintes d'Alzheimer; j'ai appris comment accompagner ces dernières. Ce programme fait appel à l'ensemble de mes expériences! » Alexane a donc créé, en avril 2015, l'organisme sans but lucratif AMPLI (Association pour la musique personnalisée comme levier d'intervention), devenu en février

dernier AMPLI (le terme «entraide» a remplacé «intervention», pour des raisons techniques). Son programme a intéressé les groupes Maurice, Prével et Sun Rise ainsi que différents CHSLD. En résidences ou en privé, sa principale clientèle est composée de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, mais elle chante aussi notamment pour celles qui sont touchées par la sclérose en plaques ou la dépression. Dans tous les cas, la musique apaise. « Je suis à monter une équipe variée, avec des gens qui comprennent les déficits cognitifs et qui ont un bon bagage musical, comme cette harpiste qui s'est jointe à nous. Elle accompagnera surtout les personnes en fin de vie. »

« Chanter en personne permet davantage de réagir et de s'adapter. Toujours inspirée du programme *Music & Memory*, je demande aux personnes ce qu'elles veulent entendre. J'avais déjà un bon répertoire, mais j'ai dû apprendre plusieurs chansons. Celles que les 80 ans et plus me demandent le plus souvent et chantent avec moi sont *J'attendrai* et *N'oublie jamais*. Ces chansons ont marqué leur mémoire affective. »

Comme quoi la musique devient un outil des plus efficace pour qui sait s'en servir. Pour plus d'information, courriellez à ampleobl@gmail.com. ■

Parkinson Québec: 15 ans de soutien

Il y a près de 200 ans, en 1817, le Dr James Parkinson fut le premier à décrire la maladie qui porte son nom. C'est donc le jour de la naissance de ce docteur britannique, le 11 avril, qui a été désigné Journée mondiale de la maladie de Parkinson, dans le cadre du mois de la sensibilisation à cette maladie.

Il a fallu du temps, mais les Québécois atteints peuvent, depuis 15 ans cette année, compter sur le soutien de la Société Parkinson du Québec – renommée Parkinson Québec en 2015. En cette année anniversaire, l'organisme entend mettre de l'avant la personne atteinte, qui est au cœur de sa mission. « Tout sera axé autour du pouvoir-agir du patient, explique Annie Turcot, coordonnatrice au développement des réseaux de Parkinson Québec. Nous nous efforçons de l'outiller, de l'informer, de l'accompagner et de le soutenir dans son quotidien pour l'aider à se prendre en main. »

Les patients ont ainsi accès, via le site Webparkinsonquebec.ca, au Centre info Parkinson, une source de renseignements virtuelle qui aborde différents sujets près du quotidien, tels que l'exercice physique, la nutrition, les proches aidants et la qualité de vie. Pour sa part, la Ligne info oriente les appelants vers les services appropriés à leurs demandes. On téléphone au 1 800 720-1307 ou on courriellez à hfequery@parkinsonquebec.ca.

Parkinson Québec offre aussi la nouvelle série de DVD-conférences *Marcher sous la pluie*. Les spécialistes y abordent quatre sujets: soutien aux proches aidants: les avenues prometteuses; cognition et Parkinson; optimiser la sécurité et l'autonomie à domicile des personnes atteintes; nouvelles stratégies thérapeutiques. Ces vidéos sont publiées en ligne, sur la chaîne YouTube de Parkinson Québec; on peut aussi commander le DVD au 1 800 720-1307. ■



Venez marcher avec nous!

**RANDO
PLEIN AIR**.COM

Demandez notre programme

randopleinair.com 514-252-3330

VOYAGES

- . Rocheuses, Autriche
- . Île de Madère (Portugal)
- . Italie . Pyrénées . Terre-Neuve
- . Corse, Népal...

FINS DE SEMAINE

- . Île aux Lièvres . Boston....

UN JOUR

- . Estrie . Mauricie . Laurentides...

Permis du Québec