

ENO BREATHE: 'L'art de la médecine et la science des arts' : un projet du English National Opera



Dr Harry Brünjes, Royaume-Uni

Président du Conseil de l'English National Opera

Social prescribing [concept selon lequel un médecin oriente un patient vers du personnel de soin de proximité ne relevant pas du corps médical, mais servant de personne-relais afin d'assurer le bien-être du patient, NdT] est un partenariat pro-actif entre la communauté et le médecin. Le fondement de ce concept repose dans l'affirmation que la santé est, au bout du compte, définie par un ensemble de facteurs génétiques, sociaux et environnementaux. Le *social prescribing* a pris de l'importance ces dernières années au Royaume Uni ; il est de plus en plus accepté et reçoit désormais le soutien et le financement du gouvernement britannique. Il s'agit d'une approche globale, considérée par certains comme le genre de soins que les médecins étaient autrefois en mesure de prodiguer, lorsque les exigences n'étaient pas si importantes qu'elles le sont aujourd'hui. Le potentiel des arts et sa relation avec maintien de la santé, la prévention des maladies et l'accélération de la convalescence sont de plus en plus reconnus.

ENO Breathe [ENO Respire] est une collaboration de l'English National Opera (ENO) et de l'hôpital public Imperial College NHS Trust, qui traite les problèmes respiratoires pouvant

subsister après une infection au Covid-19, ceci avec trois missions spécifiques: Premièrement, pour accélérer la convalescence et améliorer le bien-être du patient. Deuxièmement, pour évaluer et prouver l'impact du travail réalisé. Enfin, pour implémenter *ENO Breathe* à l'échelle nationale. Ce projet s'inscrit dans le souhait de l'ENO de faire figure de pionnier concernant l'insertion des arts dans le concept de *social prescribing*. En étant à l'avant-garde de la rencontre entre les arts et la santé, il souhaite renforcer aussi bien le corps que l'esprit en utilisant l'opéra dans un programme de convalescence holistique et global.

L'English National Opera propose des représentations d'opéra entre autres dans sa propre salle du Coliseum de Londres, mais également ailleurs, et la compagnie fait encore bien davantage. ENO Baylis est le programme pédagogique du English National Opera, et propose une gamme importante d'opportunités afin de faire découvrir activement l'opéra à toutes les générations. Le concept prend racine dans le travail d'action sociale de la fondatrice de l'ENO, Lilian Baylis. Elle était convaincue que l'opéra et les arts pouvaient avoir un effet positif sur la vie des gens. Ainsi (et afin de poursuivre l'idée et le souhait de sa fondatrice) l'ENO d'aujourd'hui est intimement convaincu que les arts peuvent renforcer et utiliser le *social prescribing* pour changer la vie des personnes et des communautés, en plagiant une métaphore: "demandez-vous ce que l'opéra peut faire pour votre pays, et non seulement ce que votre pays peut faire pour l'opéra". Lilian Baylis était une pionnière précoce du *social prescribing*.

La maladie due au coronavirus (la Covid-19) est devenue en 2020 une pandémie mondiale ayant un impact sans précédent sur la santé des individus, l'endurance des systèmes de santé et le bien-être dans une large mesure de nations souveraines. Une importante minorité de patients de la Covid font état de symptômes durables, au-delà d'un mois suivant le début des

premiers symptômes. Les effets les plus couramment rapportés sont des difficultés respiratoires et une fatigue chronique. D'autres symptômes peuvent être des maux de tête, de la toux, des douleurs articulaires, des douleurs thoraciques, des dérangements gastro-intestinaux, des troubles de la déglutition, une perte d'odorat, de l'anxiété ou de la dépression. Les troubles respiratoires sont largement étudiés car ils constituent une problématique fréquente en cas de Covid longue. Des anomalies cliniques (visibles lors d'examens) telles des inflammations et/ou des fibroses sont également observées. Des études sur la fonction pulmonaire dévoilent des syndromes restrictifs et une capacité de diffusion pulmonaire réduite. La coagulopathie associée à la Covid est également signalée, mais associée à des maladies graves et à la maladie thromboembolique veineuse.

L'hôpital Imperial NHS Trust utilise déjà le chant comme élément de thérapie globale dans le cas de problèmes respiratoires chroniques, notamment lors de symptômes liés au tabagisme ou à l'asthme. L'hôpital Imperial considère qu'*ENO Breathe* pourrait contribuer à améliorer les difficultés respiratoires de patients lors de leur convalescence après une infection de Covid. Les problèmes physiologiques respiratoires sont aggravés par des complications psychologiques se manifestant sous forme d'anxiété, menant à une respiration plate et à des crises de panique, à l'opposé d'une inspiration profonde.

Un projet pilote de six semaines a été instauré, avec des sessions hebdomadaires d'une heure de chant, de respiration et de bien-être. Ces sessions ont pour objectif d'améliorer la convalescence des patients présentant des symptômes faisant suite à une infection initiale à la Covid-19. Les patients sont envoyés au projet pilote par l'hôpital Imperial NHS Trust. Les critères pour en faire partie sont : une hospitalisation due à la Covid et une sortie d'hôpital effective mais des difficultés respiratoires après 8 à 12

semaines, même avec des *CT-scans* [Tomographies par ordinateur, NdT] sans anomalie. Le programme utilise des technologies modernes d'enseignement à distance et développe un programme en ligne (via Zoom) accessible aux patients en isolation. Les sessions sont menées par un coach vocal et spécialiste du chant venant du ENO. L'offre proposée en ligne offre au participant une gamme de ressources numériques créés pour *ENO Breathe*, incluant des techniques de respiration, des fichiers audios pour accompagner leur voix chantée, et des berceuses filmées et récitées qui apportent calme et relaxation. La posture, la disponibilité physique et la respiration consciente sont au cœur du projet pilote. Chaque session possède un thème et un objectif spécifiques. Les participants bougent et s'étirent lors d'un échauffement physique qui les aide à trouver "de l'espace respiratoire". Ils apprennent des exercices qu'ils peuvent reproduire en dehors des sessions afin de réguler leur respiration dans les moments de panique ou de suffocation. Les patients atteints de Covid longues peuvent aussi souffrir de fatigue vocale provoquée par les essoufflements, et un échauffement vocal minutieux est très utile pour soulager et soutenir la voix.



BTS ENO Breathe lullaby filming, Alexandra Oomens © Karla Gowlett, courtesy of ENO (75)

Head photo: BTS ENO Breathe lullaby filming, ENO Orchestra, Soraya Mafi © Karla Gowlett, courtesy of ENO (9)

ENO Harewood est un programme de formation à temps plein et une série de représentations, offerts à des chanteurs talentueux à l'aube de leur carrière. Celui-ci leur permet de continuer le développement de leur technique au sein de l'environnement professionnel d'une compagnie professionnelle d'opéra. Les chanteurs classiques travaillent pendant des années leur coordination des tâches physiologiques complexes requises par le chant. Beaucoup de temps est consacré à distiller ces tâches en une seule sensation, une seule pensée. *ENO Breathe* utilise la même approche et l'applique au travail avec les convalescents Covid longues. Un lien émotionnel et un fort engagement sont les clés de la réussite de ce travail. Le matériel musical utilisé par le programme suscite une réaction émotionnelle et il est, par son effet apaisant, parfaitement adapté à son groupe-cible. Une passion pour le chant n'est pas

un prérequis pour la participation au programme. L'objectif du programme est d'apporter autant aux participants aimant chanter qu'à ceux plus réticents.

Pourquoi utiliser des berceuses? Les berceuses sont courtes, faciles à mémoriser, et par nature accessibles à tous. Les berceuses renvoient à des souvenirs plus éloignés que le texte écrit, et sont enracinées dans l'amour, la tendresse et l'affection. Elles traversent les cultures et les continents. Beaucoup de berceuses ont des qualités apaisantes, hypnotiques, et sont souvent d'une tessiture confortable pour les non-chanteurs, ce qui rend les berceuses traditionnelles idéales pour ces patients et pour ce programme. L'apparition de berceuses au cœur d'un opéra représente également un moment très fort. Chacune des berceuses intégrées dans le programme *ENO Breathe* a été mise en lien avec une berceuse-partenaire tirée d'un moment particulier d'un opéra. Elles sont là pour que le patient les regarde, les écoute et s'y plonge. Chanter des berceuses construit un lien émotionnel avec les autres activités et exercices du programme. Les participants quittent les sessions avec une chanson apaisante dans le cœur et, ce qui est crucial, ceci crée un lien émotionnel positif avec toute une gamme d'outils et d'exercices qui les aident à gérer leurs symptômes.

L'*English National Opera* valorise le travail de ENO Baylis tout autant que les opéras joués sur scène. Il n'y a aucune hiérarchie. Le même niveau d'attention, de ressources et d'expertise a été appliqué à la création de *ENO Breathe* Lullabies regroupant des représentations enregistrées spécialement pour les participants du programme. Les représentations et les enregistrements de ces berceuses ont été effectués par des membres de l'orchestre et des solistes de l'ENO, par des artistes du programme ENO Harewood et par les techniciens l'ENO lors d'une session de trois jours.

Suite à la conclusion du programme pilote, une évaluation indépendante a été publiée en Novembre. La méthode

d'évaluation utilisée comprenait des groupes de discussion de participants et des auto-évaluations de patients avant et après le programme, en utilisant des échelles de mesures validées, notamment l'indice de bien-être général RAND-36, l'indice d'anxiété GAD-7 et les scores d'essoufflement. Les participants ont fait état d'une nette amélioration en termes de symptômes et de bien-être. 90 % d'entre eux ont fait état d'une amélioration de leur essoufflement et ont senti que leur niveau d'anxiété avait diminué. On a constaté une confiance accrue dans la capacité à gérer leurs symptômes. Le programme pilote a été présenté comme une structure administrative solide qui fournit à l'ENO et à l'Imperial College NHS Trust un apprentissage précieux pour la mise en œuvre d'un futur programme élargi.

En conséquence, *ENO Breathe* a été lancé à l'échelle nationale le 28 Janvier 2021. Cette phase impliquera 1000 patients dans une série d'hôpitaux à travers le pays, y compris Londres, Cheshire & Merseyside, Newcastle et Manchester. L'ENO développe le matériel en ligne mis à la disposition des participants pendant le programme et met des groupes spécialisés à la disposition du personnel du NHS qui se remet d'une infection de Covid. Un soutien supplémentaire continue d'être apporté à ceux qui ont terminé le programme initial de six semaines en 2020. Un suivi strict et un programme d'évaluation se poursuivront au cours de cette phase, des plans pour un essai plus approfondi étant déjà en cours d'élaboration.

Le *social prescribing* inclut les valeurs de l'ENO et renforce le souhait de la compagnie non seulement de fournir l'excellence sur scène, mais aussi de s'assurer que l'opéra et les arts de la scène puissent produire un effet positif véritable et durable sur la collectivité à long terme, prouvé par une évaluation et une publication minutieuses. L'English National Opera et l'hôpital Imperial NHS Trust sont convaincus qu'*ENO Breathe* est une opportunité unique de fournir à la fois

du soutien et de l'aide à la convalescence lors de conséquences physiologiques et psychologiques d'une Covid avec des symptômes à longs termes.

Traduit de l'anglais par Isabelle Métrope, Allemagne et relu par Gabriel Beauvallet-Bauchet, France/Allemagne

Bibliographie:

1. Younan, Junghans, Harris, Majeed, Gnani; *Maximising the impact of social prescribing on population health in the era of COVID – 19*, JRSM 2020 Vol 113(10) 377 – 382
2. Brunjes; *Ladies and gentlemen, there will now be a long interval – theatre in the covid-19 era*, BMJ November 2020
3. *Imperial College Healthcare working with English National Opera on singing programme for Covid-19 patients*, <https://www.imperial.nhs.uk>, August 2020
4. Dixon; *The Role of Social Prescription*, Westminster Insight's Tackling Loneliness and Social Isolation in Older People Conference, December 2020
5. Pitini, Adamo, Gray, Jani; *Resetting priorities in precision medicine: the role of social prescribing*, JRSM 2020 Vol 113(8) 310 – 313
6. *ENO Breathe with Imperial College Healthcare NHS Trust*; <https://eno.org/news/eno-breathe-with-imperial-college-healthcare-nhs-trust/>, August 2020
7. Pillay, Kondratiuk, George, Park, Onn Min Kon, Lalvani; *Literature Review of the long-term health impacts of COVID – 19*, Imperial College London, October 2020
8. Dixon, Everington, Lalvani, Brunjes; *English National Opera launches ENO Breathe*, September 2020



Dr. Harry Brünjes est diplômé de l'Université de Londres, puis diplômé en médecine du *Guy's Hospital*. En 1995, il a créé le cabinet médical *Premier Medical Group* dans un petit bureau de la Harley Street. En 2010, *Premier Medical* a été racheté par Capita. En 2016, Harry Brünjes a racheté *PMG* et l'a renommé *Kuro Health*. Il a été président du *Lancing College* de 2009 à 2019. Depuis 2015, il préside l'*English National Opera* et le *London Coliseum*. Depuis toujours Harry s'intéresse à la musique et au théâtre. Pendant de nombreuses années il a joué professionnellement du piano, notamment à la télévision et au théâtre, des concerts suivis de réseautage informel. Harry est régulièrement rédacteur, animateur radio et conférencier. Les dernières années il a interprété '*Dial Medicine for Murder*' au festival d'Édimbourg, puis en tournée nationale. Harry est marié à Jacquie Storey (danseuse et chorégraphe bien connue), ils ont quatre enfants.