



## ATELIER & INTERVENTION EN MUSICO-THÉRAPIE

*Chiara ponté-hayon - sonothérapeute*

La musique est un connecteur merveilleusement efficace pour fédérer, éveiller et initier. Elle ouvre à sa créativité et au plaisir de partager. C'est pourquoi elle peut être un outil très utile et ce à tous les âges.

→ Pour les jeunes :

- **Éveil musical** - de 1 à 7 ans

L'atelier éveil musical permet d'initier les petits aux bienfaits de la musique. En les laissant expérimenter le son, créer et développer leur pratique artistique on encourage leur créativité, leur autonomie et surtout l'échange. L'atelier se déroule en petit groupe de 5 à 8 enfants, autour d'un savant mélange d'improvisation musicale et d'échanges autour d'un thème précis (exemple : apprendre à parler de Soi avec la musique, les émotions, danser et s'amuser, les percussions etc...) . Les enfants sont encouragés à jouer avec une multitude d'instruments adaptés et à répondre aux propositions de l'intervenante.

Deux groupes d'âges sont proposés : le baby-éveil (de 1 à 3 ans) et l'éveil musical (de 4 à 7 ans).

Pour qui ?

Bébés et Enfants de 1 à 7 ans

Pour quel type de client ?

Pour les collectivités (villages, activités communales, MJC etc...), les écoles, les particuliers (événement privé), les crèches et toute structure accueillant des enfants.

- **Atelier “Percuson”** - de 6 à 15 ans

L'atelier “Percuson” est un atelier de percussions corporelles pour apprendre à développer sa créativité et son sens du rythme. L'atelier “Percuson” permet de partager un moment musical dynamique en groupe, pour s'amuser, chanter et jouer.

3 niveaux, 3 groupes d'âges :

- Niveau 1 : 6 à 8 ans
- Niveau 2 : 9 à 12 ans
- Niveau 3 : 13 à 15 ans

Groupe de 10 personnes max.

Pour quel type de client ?

Pour les collectivités (villages, activités communales, MJC etc...), les écoles, les particuliers (événement privé), les écoles et toute structure accueillant des enfants et des adolescents.

- **Atelier “Voxa”** - faire entendre sa voix et la développer

L'atelier “Voxa” est un atelier unique afin de développer sa voix. Il s'adresse aux personnes déjà musiciennes/dans la musique mais aussi toute personne voulant apprendre à utiliser sa voix, connaître sa tessiture et chanter avec un chœur passionné.

Il existe trois groupes d'âges pour cet atelier : enfants, ados et adultes.

Pour quel type de client ?

Pour les collectivités (villages, activités communales, MJC etc...), les écoles, toute structure accueillant des enfants ou des adolescents, les particuliers (événement privé), les centres bien-être, mais aussi en structure de soin (accompagnement oncologique par exemple).

→ Pour les adultes :

- **Atelier “Mantra et chant intuitif”** - se relaxer par le Son

L'atelier Mantra s'adresse à toute personne désireuse d'apprendre à se détendre, mais aussi ayant la volonté de se retrouver, de gérer son stress etc... Cet atelier est aussi approprié pour les personnes ayant déjà une expérience du yoga, car il s'apparente à du yoga du Son.

A travers cet atelier, on découvre le pouvoir des mantras, comment ceux-ci agissent sur notre corps et notre esprit et surtout comment les mettre en pratique pour s'aligner.

Groupe de 5 à 12 personnes max.

Pour quel type de client ?

Pour les collectivités (villages, activités communales, MJC etc...), les centres de soin/de bien-être, les particuliers (événement privé), les associations d'accompagnement aux malades, à la gestion de la douleur ou du stress, les centres accompagnants en santé mentale etc...

- **Atelier “Voxa”** - faire entendre sa voix et la développer

L'atelier “Voxa” est un atelier unique afin de développer sa voix. Il s'adresse aux personnes déjà musiciennes/dans la musique mais aussi toute personne voulant apprendre à utiliser sa voix, connaître sa tessiture et chanter avec un chœur passionné.

Il existe trois groupes d'âges pour cet atelier : enfants, ados et adultes.

Pour quel type de client ?

Pour les collectivités (villages, activités communales, MJC etc...), les centres de soin/de bien-être, les particuliers (événement privé), les associations d'accompagnement aux malades, à la gestion de douleur ou du stress, les centres accompagnants en santé mentale etc...

→ Pour les seniors (en EHPAD) :

Deux possibilités : une séance individuelle, en chambre, ou une séance collective

- Séance individuelle :

Il est possible d'aller à la rencontre du résident dans sa chambre, afin de partager un moment musical avec lui/elle : jouer, improviser, parler des chansons qu'il/elle aime et se remémorer des airs, des paroles ... L'écoute active du résident, l'échange et le chant peuvent permettre au résident non-mobile ou ne désirant pas se déplacer de pouvoir profiter des bienfaits de l'atelier de musicothérapie. Si le résident ne peut ou ne veut pas chanter, la simple écoute de chansons familières pour lui/elle et un échange peuvent déjà créer du lien et avoir des effets positifs.

- Séance collective :

La séance collective se fait à l'aide de quelques résidents volontaires, en salle commune ou à l'extérieur si le temps le permet. Plusieurs type de séances peuvent être organisées, en fonction :

- Des résidents et de leurs références musicales
- Des envies du groupe
- Du niveau de mobilité de chacun

L'échange, l'improvisation musicale et le chant sont systématiquement inclus dans chaque séance, afin d'encourager la participation active des résidents. Des instruments adaptés peuvent être amenés afin de proposer aux résidents de jouer avec le thérapeute (percussions, petit piano, ukulele, tambourin ...). Si certains résidents ont des habiletés musicales particulières (détectées par le thérapeute lors d'une rencontre au préalable avec chacun des résidents volontaires), alors ils seront encouragés à jouer/chanter au cours de l'atelier.

Chaque atelier possède **une thématique particulière** (exemple : les chansons de mon enfance, improvisation, rock n'roll ...) afin de créer de la diversité pour les participants.

Enfin, une chorale peut-être mise en place, afin d'avoir une activité au long cours (sur une année) et organiser d'éventuelles représentations et évènements au sein de la structure.

### [ Les bienfaits de la musicothérapie ]

#### → Chez les seniors :

Des essais ont été menés notamment autour des bénéfices de la musique pour les patients atteints de démence ou de la maladie d'Alzheimer : on constate que la musique est ancrée chez le patient et que malgré une atteinte parfois sérieuse des fonctions cognitives, le patient est capable de se remémorer des mélodies, des chansons de son époque voir même, des paroles.

La musique stimule et améliore les fonctions cognitives du patient, et permet par effet de répercussion de créer du lien (entre les résidents et le personnel soignant par exemple). De plus, les ateliers de musicothérapie stimulent aussi les fonctions motrices du patient (par la percussion avec les mains, les pieds, la danse/les mouvements du corps pour les résidents les plus en forme). Les bénéfices sont donc multiples.

- **Amélioration des fonctions cognitives** : stimulation de la mémoire, de la capacité de mémorisation, de la cohérence de la pensée et de l'organisation de celle-ci en rapport avec l'environnement
- **Stimulation des fonctions motrices** : encourager le résident à jouer, à bouger, à utiliser ses membres (percussions, danses, jouer d'un instrument)
- **Création de lien** : entre le personnel soignant / accompagnant et le résident ; entre le résident et sa famille ; entre les résidents eux-mêmes. Sortir la personne de l'isolement, l'encourager à parler, à s'amuser, à partager sa mémoire personnelle, à sortir de sa chambre, à ressentir des émotions positives...

**L'atelier de musicothérapie est adapté à tous les résidents, quelque soit leur niveau cognitif ou de mobilité,** mais est particulièrement recommandé pour :

- Les résidents atteints d'une maladie neuro-dégénérative (maladie d'Alzheimer, de Parkinson, démence ...)
- Les résidents ayant des difficultés émotionnelles ou souffrant de l'isolement
- Les résidents ayant des difficultés motrices (de coordination, d'amplitude de mouvement et d'autonomie)

→ Chez les jeunes :

Une étude récente menée par l'université de Bournemouth et de l'université de la Reine à Belfast ont démontré les effets très bénéfiques de la musicothérapie chez les jeunes atteints de dépression et d'anxiété. Lorsque l'on sait que près d'1 jeune sur 5 souffre de dépression ou de signes dépressifs, la musique devrait être automatiquement intégrée dans le parcours d'accompagnement, d'encadrement et de soin des jeunes. De plus, cette étude a démontré une estime de Soi plus grande chez les jeunes ayant suivi le traitement par musicothérapie.

Chez les enfants, la musique développe la créativité, la socialisation, la confiance en soi et a des effets bénéfiques sur le cerveau en développement.

→ Chez les adultes :

La musique possède de multiples bienfaits connus, dont voici une liste non-exhaustive :

- La musique réduit la douleur et aide à la gérer plus efficacement

- La musique libère de la dopamine et stimule la sécrétion d'endorphine ; elle réduit donc le stress et l'anxiété et augmente la détente et le bien-être
- La musique stimule les fonctions cognitives : elle favorise la mémoire et l'apprentissage
- La musique motive, encourage et fédère
- La musique crée du lien

et bien plus encore !

-----  
Pour faire réaliser un devis ou connaître les modalités d'intervention, contactez-moi à l'adresse mail ci-dessous ou par téléphone :

[chiaraportehaquinpro@gmail.com](mailto:chiaraportehaquinpro@gmail.com)

06.45.47.64.22

