

## Programme de formation inter-établissements

# Détente et relaxation par la musique

## Objectifs

- Etudier et comprendre les effets de l'environnement sonore sur l'être humain
- Connaître les impacts du son sur les plans physiologiques et psychiques
- Développer le principe de bien-être, ressourcement et du « lâcher prise »
- Savoir utiliser la musique appropriée aux méthodes de relaxation choisies
- Etendre son répertoire musical et sonore des supports à utiliser
- Apprendre à mettre en place un atelier de relaxation musicale au sein de son établissement

## Axes essentiels

### *Jour 1 - Matin*

- Comprendre l'importance du phénomène sonore pendant la relaxation
  - Comment notre cerveau interprète-t-il les différents éléments de notre univers sonore ?
  - Connaître et repérer les effets physiques et psychiques d'un environnement sonore sain ou pathogène ?
  - Pourquoi le son ou le bruit peut-il être autant source de stress que facteur de détente ?
  - Pourquoi et comment la musique agit-elle sur notre humeur et notre psychisme ?
  - Comprendre les principes du bien-être et du ressourcement par les moyens de l'expression et de la relaxation-détente

### *Jour 1 - Après-midi*

- Choisir les musiques appropriées
  - Recenser les grandes catégories de musique et préciser leur utilisation en fonction des effets recherchés ou des moments à privilégier : d'ambiance, de musicothérapie, de relaxation, d'expression, de mouvement, etc...
  - Proposer des listes d'auteurs et interprètes en complément de ceux disponibles : noter ceux retenus après discussion et validation
  - Etudier les effets des voix, des cordes, des vents, des percussions ou des sons naturels sur le corps

### *Jour 2 - Matin*

- Connaître les principes de base de la musicothérapie : le fonctionnement du cerveau (ondes beta, alpha, gamma et thêta) et les effets physiologiques correspondants, inducteurs de détente et de bien-être.
- Savoir guider en conséquence un moment de relaxation.
- Définir les possibilités d'utilisation des techniques de relaxation en fonction des âges et/ou des états de santé des usagers.

### *Jour 2 - Après-midi*

- Mettre en place un atelier de relaxation musicale : les conditions de la réussite
  - Quelles sont les conditions de lieu, de temps et de contexte requises pour mettre en place une séance ?
  - Comprendre le fonctionnement du cerveau pendant la relaxation
  - Théorie et pratique de la relaxation – Application
    - Activité cérébrale et relaxation
    - Relaxation et zones du cerveau : les effets neurophysiologiques



- Le rôle des endorphines et de l'ACTH dans le bien-être
- Approfondir la pratique de la relaxation
  - Respiration – Ecoute du corps
  - La régulation psychosomatique, la détente neuro-sensorielle
  - Les ressources de la visualisation et de la relaxation mentale avec support musical : la sophrologie

**Déroulé et séquençage :**

Séquençage envisagé par demi-journée ; toutefois, il peut s'adapter en fonction des besoins des stagiaires et des cas pratiques abordés

**Méthodes**

- Théorie et exercices d'application durant la formation
- Mise en pratique
- Séance de relaxation (prévoir tenue confortable)

**Pré-requis**

Aucun

**Support pédagogique**

Il sera laissé à chaque participant un dossier pédagogique contenant la copie des supports utilisés par les intervenants.

**Modalités d'évaluation**

La mesure de l'impact des programmes proposés aux professionnels de santé s'évalue au travers de deux outils :

- un quizz « Vrai / Faux » pour tester les connaissances des stagiaires en amont et en aval de la formation.
- un questionnaire de satisfaction, reprenant les critères et les indicateurs suivants :
  - L'intérêt et l'appréciation générale de la formation
  - La réponse aux attentes du stagiaire
  - L'adaptation des exemples aux situations concrètes et à la réalité professionnelle des stagiaires
  - Appréciation du temps de parole laissé aux stagiaires
  - Appréciation des qualités pédagogiques du formateur

**Public concerné**

Cette formation s'adresse aux professionnels travaillant auprès de personnes âgées ou adultes en situation de handicap.

Elle n'exige aucune connaissance musicale préalable.

Personnes en situation de handicap : nous consulter.

**Calendrier**

**Judi 7 et vendredi 8 avril 2022**



### **Durée**

2 journées de 7 heures, soit 14 heures de formation.  
Horaires : de 9 h à 17 h.

### **Lieu de réalisation**

PHILIANCE  
37 rue Michel-Ange  
91000 Evry-Courcouronnes

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite.

### **Intervenants**

Formateur et psychothérapeute, ayant une pratique professionnelle et pédagogique auprès de professionnels du secteur médico-social.