

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

Lundi 25 et mardi 26 mars 2024



Durée

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

Lieu de réalisation

Association AGE91
1 impasse du Merlon
91830 LE COUDRAY MONTCEAUX

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite.

Intervenants

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