

# OBJECTIFS PRINCIPAUX

## DE LA MUSICOTHERAPIE

*« La musicothérapie est cette partie de la médecine qui étudie le complexe "son/être humain/son" ayant pour but, utilisant le mouvement, le son et la musique, d'ouvrir des canaux de communication chez l'être humain avec l'objectif d'obtenir des effets thérapeutiques, psychoprophylactiques, ainsi qu'une amélioration pour lui et l'entourage. »*

*Dr. R. Benenzon ("Manuel de Musicothérapie")*

- Créer, restaurer et/ou maintenir des canaux de communication en utilisant la médiation sonore, musicale
  - Développer le potentiel créatif et favoriser le mode d'expression analogique à savoir la communication non verbale
  - Vivifier le lien relationnel et social dans le but de rompre l'isolement, de développer l'écoute et d'aider à la valorisation de soi
  - Contribuer au soulagement de la douleur physique, améliorer la santé mentale et atténuer les troubles psychiques
  - Maintenir et/ou développer la psychomotricité et favoriser une redécouverte positive de son corps à travers les multiples sensations procurées par la musique
  - Réduire l'anxiété, le stress et aider la personne à se détendre
  - Améliorer la qualité de vie à savoir l'humeur, le sommeil, l'activité physique et cognitive
- ➔ On distingue la musicothérapie active et réceptive :
- La musicothérapie « active » appelle la créativité et donc l'expression de soi. Elle privilégie des techniques d'intervention comme le chant ou l'improvisation instrumentale. Les sons et les rythmes deviennent des instruments pour augmenter la créativité, reprendre contact avec soi et l'autre. Elle permet la croissance personnelle de la personne car elle accroît son dynamisme, améliore ses capacités psychomotrices (agilité, coordination, mobilité) et socio-affectives.
  - En mode « réceptif », l'écoute de sons, d'une œuvre ou d'une construction musicale dans un état relaxé et réceptif stimule l'énergie créatrice, aide à développer des moyens cognitifs comme l'attention et la mémoire et tend à soulager des symptômes et états émotionnels. L'écoute facilite également le développement personnel et émotionnel en faisant surgir des émotions, parfois oubliées ou profondément enfouies.

# OBJECTIFS PRECIS

## DE MON TRAVAIL EN ENTREPRISE

- **Renforcer la confiance en l'entreprise, sa direction et ses collègues** par la création d'un espace où les statuts et la hiérarchie ne sont pas présents
  
- **Améliorer les communications internes, diminuer les conflits et renforcer l'esprit d'équipe** par le travail en groupe de créations instrumentales ou vocales privilégiant l'écoute de l'autre et son soutien
  
- **Lutter contre l'épuisement professionnel, la fatigue et le stress** grâce à l'écoute de multiples sons (issus de la voix et des bols chantants), d'enregistrements sonores et au travail conjoint du souffle et du chant
  
- **Favoriser l'autonomie et renforcer la confiance en soi** en devenant auteur d'une création musicale improvisée au sein d'un groupe
  
- **Diminuer les problèmes de santé psychologique et les conflits interpersonnels** par la création d'un espace cadré où les émotions sont exprimées de multiples façons, écoutées et non jugées ; encourageant à fortiori **l'acceptation des changements et l'efficacité organisationnelle**
  
- **Combattre les sentiments de monotonie et de routine** en s'impliquant dans une séance où la nouveauté et la fraîcheur coexistent au niveau artistique
  
- ➔ Ces objectifs seront travaillés en fonction de chaque personne et d'autres peuvent apparaître car chaque personne est unique
  
- ➔ Ces objectifs s'incluront dans un cadre sécurisant et apaisant permettant d'installer une relation privilégiée de confiance entre la personne et moi
  
- ➔ L'objectif au-delà du travail en séance est la participation à un travail d'équipe pour mener à bien un projet concret d'accompagnement des personnes basé sur l'empathie et la bienveillance