

# ***La Musicothérapie***



# ***La Musicothérapie***

La musicothérapie est une thérapie qui cherche à utiliser les propriétés de la musique et du sonore comme support afin de rétablir, maintenir ou améliorer les capacités sociales, mentales et physiques d'une personne.

Depuis quelques années, Etienne Zbaeren, musicothérapeute, intervient dans les différentes structures de la Fondation Primeroche pour mener des séances de groupe mais aussi des séances individuelles.

Les séances de musicothérapie de groupe ont lieu durant une heure et se divisent en deux parties avec des objectifs bien précis :

## 30 minutes de chant

- Le chant permet de revivre des instants du passé. Souvenirs de chants en famille, de chants à l'école, etc.
- La stimulation de la respiration. Par la pratique du chant, la gestion du souffle et de la respiration se fait différemment.
- La stimulation de l'activité cérébrale à travers l'association de paroles et de notes de musique. Ces deux éléments activent des régions différentes du cerveau et créent une activité conjointe. On peut ajouter un mouvement physique avec une percussion ou simplement en tapant des mains, ce qui rend l'exercice cérébral plus complexe.

## 30 minutes d'écoute musicale

- La détente et le bien-être.
- Le voyage musical stimulant l'imaginaire, la méditation.
- La découverte de nouvelles musiques (développe l'esprit de découverte et de renouveau) et de musiques connues des participants (aspects rassurants et réconfortants, voire consolants).
- Le partage du vécu émotionnel entre les participants favorisant l'intégration et les échanges sociaux.