

"La musique adoucit les mœurs" (Platon)

La musique permet à votre enfant de s'apaiser.

La musicothérapie utilise alors le support musical dans une démarche de soin.

Ecouter de la musique dans certaines conditions entraînent des changements corporels : la respiration devient plus lente, le rythme cardiaque s'apaise, les hormones de stress diminuent, provoquant la sécrétion des hormones du plaisir : les endorphines.

L'exercice proposé ci-dessous pourra aider votre enfant à se détendre.

Consignes de l'exercice :

- Installez vous confortablement (position couchée de préférence ou sinon assise) sur un tapis de sol ou sur un lit tout simplement
- Coupez-vous dans la mesure du possible de TOUS LES SONS extérieurs (fermez vos fenêtres, éteignez votre télévision, vos téléphones ...).
- S'il le souhaite, votre enfant peut fermer les yeux pour rester plus facilement concentré sur la musique.
- S'il le désire, votre enfant peut bouger mais sans faire de bruit.
- Si par exemple, il ne peut rester immobile et mime les instruments qu'il entend, laissez-le faire ; l'essentiel étant en effet de rester concentré sur les sons.
- Si un flot d'émotions arrive, laissez-le sortir, la musique aide au lâcher prise.

Propositions de supports musicaux :

- Les Indes Galantes par Jean Philippe Rameau
- Concerto de Aranjuez
- Czardas de Vittorio Monti
- Andante con Moto Trio de Schubert
- Trumpet Concerto Maurice André Haydn
- Libertango de Piazzola in Berlin
- Clair de lune de Debussy

A noter : cette liste musicale est loin d'être exhaustive !

Elle est à adapter à vos goûts, votre sensibilité musicale. Certaines musiques vont créer de la joie chez certains et de la tristesse chez d'autres !

Le support musical doit être sans paroles ou dans une langue que vous ne comprenez pas afin de ne pas être déconcentré(e) par les mots.

La durée du support doit dépasser 5min

Rappel :

N'oubliez pas : tout au long de l'écoute, restez concentré(e) sur les sons, les vibrations, les instruments.

Si des pensées arrivent, laissez-les passer et rattachez-vous aux sons.