

Qu'est ce que la musicothérapie:

Tout d'abord, afin de vous rassurer la musicothérapie n'est pas une thérapie à proprement parler.

La musicothérapie est une composante de l'art-thérapie qui consiste à créer des conditions favorables au dépassement des difficultés personnelles par le biais d'une stimulation des capacités créatrices à l'aide ici de la musique. La musicothérapie se définit comme l'utilisation d'expériences musicales dispensées par des professionnels dans le but de restaurer, de maintenir ou d'améliorer le bien-être physique, émotionnel, social, cognitif d'un individu ou d'un groupe.

C'est une discipline paramédicale qui utilise le son, la musique et le mouvement dans le but d'établir ou rétablir des canaux de communication - avec soi-même et avec les autres- et d'entreprendre à travers eux un processus d'insertion sociale.

C'est en utilisant des techniques créatives-expressives, éducatives et comportementales que la musicothérapie peut viser le développement de:

- la confiance en soi
- la communication verbale ou non-verbale
- l'attention et de la concentration
- les habiletés sociales
- la motricité fine ou globale
- l'expression de soi.

Une séance de musicothérapie comporte différentes activités musicales planifiées en fonction des objectifs à atteindre incluant par exemple l'écoute de la musique, le chant, l'usage d'instruments, le mouvement rythmique, l'improvisation, la composition ou la relaxation.

Toutes les activités sont adaptées à l'âge, aux capacités et aux préférences de l'enfant afin d'utiliser ses aptitudes musicales et ses forces personnelles.

Lors d'une séance de musicothérapie, la musique devient alors un outil qui est au service de l'individu, à l'inverse de la pratique musicale traditionnelle, où l'individu est davantage au service de son instrument ou de l'œuvre.

En somme, il est important de retenir que la musicothérapie n'est pas une approche pédagogique. On n'enseigne pas à l'enfant à jouer d'un instrument, on l'incite plutôt à s'exprimer à travers cet instrument ou des techniques instrumentales, généralement des percussions qui ne nécessitent pas de connaissances musicales particulières. La grande force de cet outil est que par ses aspects créatifs et affectifs, elle devient un moteur de stimulation, de motivation et de valorisation.

L'atelier de musicothérapie du goutatou:

L'objectif principal de l'atelier sera d'amener l'enfant à prendre du plaisir en utilisant son corps comme instrument de musique.

Lors d'une première phase, nous chercherons à instaurer une cohésion de groupe et à découvrir le plus bel instrument du monde: le corps. Cette phase sera une initiation aux rythmes, aux sonorités et aux vibrations que nous offre notre corps via des exercices ludiques et musicaux.

Lors de la deuxième phase nous travaillerons sur la réalisation de petite oeuvre polyrythmique¹ en groupe par le biais de percussions corporelles, de chants et d'utilisation de petits instruments de percussion.

Enfin lors de la troisième phase, le but sera d'amener les enfants à coopérer pour inventer et créer leur propre polyrythmie.

Ces trois phases ont alors pour objectifs spécifiques:

- de s'autoriser à s'exposer au regard de l'autre en prenant plaisir
- d'appréhender et prendre davantage conscience de ce qu'il se passe dans son corps
- d'utiliser son corps et les instruments de musique comme moyen d'expression
- d'affiner le travail d'écoute - de soi et de l'autre -
- de favoriser le travail en groupe et l'expression de son point de vue

Chaque phase et chaque exercice sera proposé en tenant compte de l'âge, des capacités et de l'évolution du jeune et du groupe. La valorisation et la prise de conscience de ses capacités musicales, sociales et corporelles seront le fil rouge de cet atelier.

Aidons nos enfants à grandir harmonieusement et à leur faire prendre conscience de leur potentiel.

Je vous propose quelques vidéos qui vous permettront de vous rendre davantage compte du travail qui pourrait être effectué avec vos enfants.

<https://www.youtube.com/watch?v=VwYbBHEj3b4>

<https://www.youtube.com/watch?v=Grzs2NbHVWA>

¹ polyrythmie: superposition de deux ou plusieurs rythmes différents.