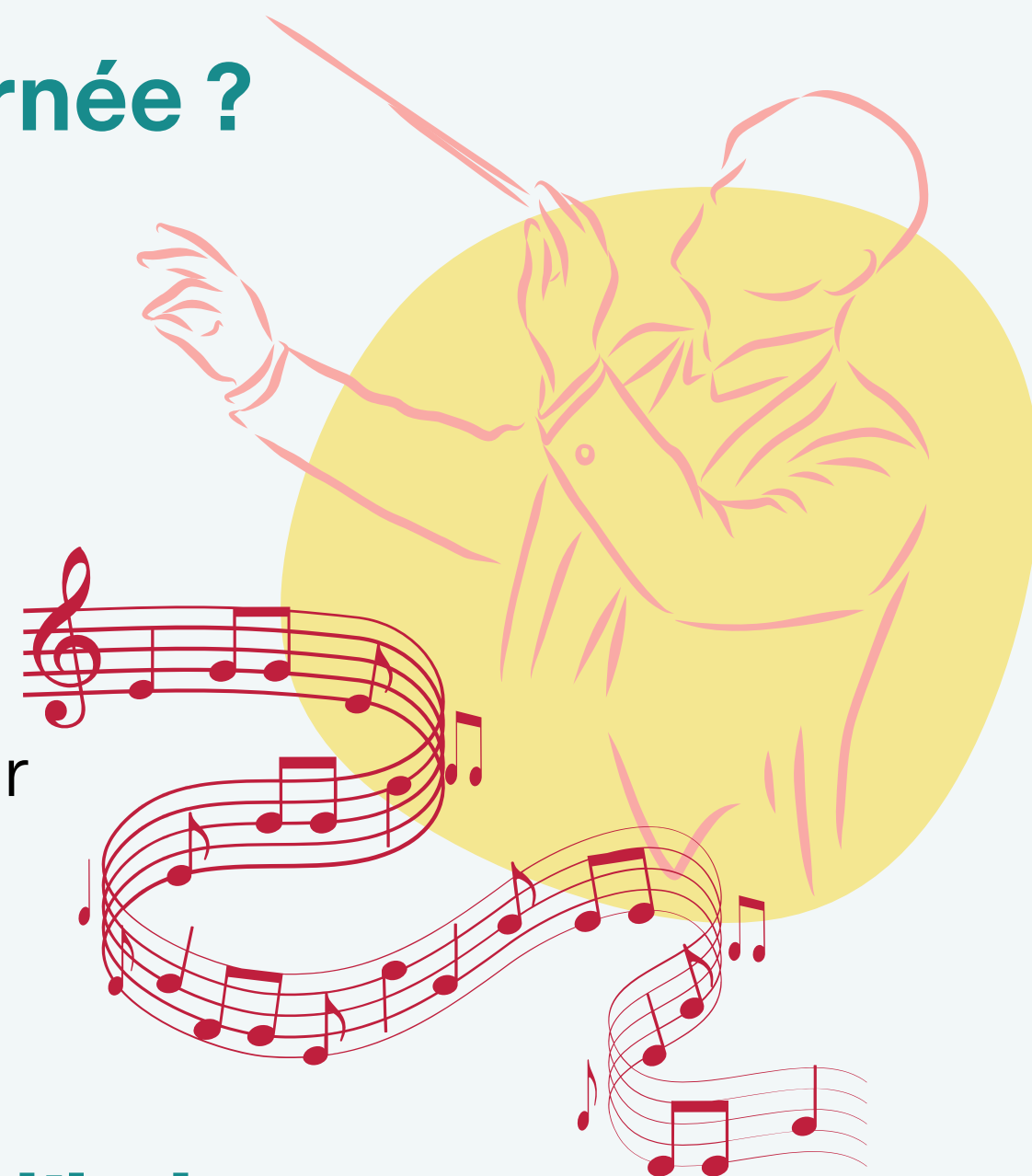


La musicothérapie est une forme d'art thérapie, une discipline dans laquelle des musicothérapeutes certifiés utilisent la musique afin de soutenir le développement, la santé et le bien-être. Elle s'adresse à toute personne sans égard à son âge ou à son bagage culturel. Elle ne requiert aucune expérience ou connaissance musicale préalable.

Et vous, comment se compose votre journée ?

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ Fatigue, | ☐ Brouillard |
| ☐ Stress | ☐ Fierté |
| ☐ Inquiétude | ☐ Gratitude |
| ☐ Solitude | ☐ Reconnaissance |
| ☐ Espoir | ☐ Autre |

Chaque journée possède sa propre mélodie. Comme un chef d'orchestre, vous êtes parfois appelé à diriger, porter et à harmoniser plusieurs instruments à la fois : soutenir, accompagner, organiser, s'adapter, planifier, rassurer. Chacun joue sa propre partition!



Quelques idées selon votre besoin d'aujourd'hui



Pour diminuer le stress :

Respirer au rythme d'une mélodie, écouter une chanson apaisante, bouger en musique, chanter pour relâcher les tensions, associer des mots ou souvenirs à une chanson significative.

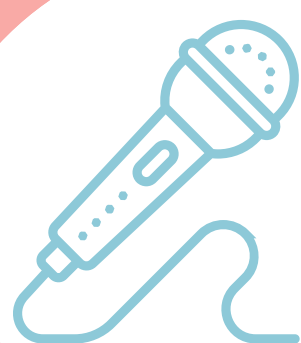


Pour appliquer des stratégies de bien-être :

Prendre quelques minutes de respiration ou de méditation guidée par le son, se créer une liste de chansons pour accompagner l'énergie du moment et se motiver dans les tâches quotidiennes.

Pour exprimer sa créativité :

Écrire, danser librement, improviser avec la voix, pratiquer d'un instrument, chanter ensemble, explorer des rythmes ou changer les paroles d'une chanson connue.



Pour ajouter du plaisir :

Chanter, écouter une chanson significative, apprécier un son, pratiquer des mouvements libres sur la musique, s'étirer, marcher.



La musique, l'art et la créativité peuvent alors devenir des espaces précieux pour exprimer ce que vous vivez et prendre un moment pour vous reconnecter à vos besoins.

Quelles activités, chansons ou expériences sonores vous procurent du bien-être et vous accompagnent dans votre quotidien ?



? Saviez-vous qu'il est possible de participer à des ateliers de **musicothérapie** avec L'Antr'Aidant?

Voici quelques bienfaits partagés par des personnes proches aidantes participantes :

« Certaines chansons me rappellent de beaux souvenirs avec mon proche et me permettent de mettre des mots sur mon vécu avec beaucoup d'émotions »

« Je repars plus détendue et moins seule dans ce que je vis »

« J'ai aimé créer une chanson avec le groupe à partir de nos partages. On y parle de notre histoire, et ça crée un vrai sentiment d'appartenance et de valorisation de soi »

« J'ai redécouvert l'utilité de ma voix et le plaisir de chanter »

« Ça m'aide à me reconnecter avec qui je suis au-delà de mon rôle de proche aidant »

« J'utilise la respiration avec mon proche et la musique pour nous reconnecter »

« Ça me permet de prendre un moment juste pour moi »

« La musicothérapie m'aide à exprimer ce que je ressens, autrement »

Pour profiter de la musicothérapie: pas de talent à prouver ou de performance à livrer, pas de bonne ou de mauvaise note. Juste une invitation à explorer, ressentir et vivre.

« La musique donne une âme à nos cœurs et des ailes à la pensée »
- Platon

Et si vous vous laissiez simplement surprendre ?

