

# MUSICOTHÉRAPIE ET GESTION DE LA DOULEUR – STRESS - ANGOISSE TROUBLES DU SOMMEIL



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Apprendre à mieux connaître les phénomènes algiques et les composantes émotionnelles associées : dépression, perte de l'élan vital, stress, anxiété, divers troubles du comportement et difficultés psychosociales.
- Apprendre à mieux connaître et gérer les mécanismes du stress – angoisse – anxiété et de l'insomnie.
- Explorer les préalables pour un meilleur lâcher prise : apprendre à se ressourcer, se recentrer, utiliser un programme musical spécifique.



2 jours en continu



9h / 12h  
13h / 17h



Professionnels du secteur sanitaire et médico-social



A définir

### Contact

- Laurence PERAUD  
07-88-24-17-21  
laurence.peraud@ahsm.fr

### Prérequis

- Aucun

### Formateur

- Jean-François LABIT,  
Infirmier spécialisé en psychiatrie /  
Musicothérapeute clinicien

### Moyens pédagogiques

- Apports théoriques
- Ateliers en groupe
- Exercices techniques
- Prévoir tapis de sol / couverture / coussin

### Modalités de suivi et d'évaluation

- Entretiens et bilans tout au long de la formation
- Feuilles d'émergence
- Questionnaire à l'issue de la formation
- Évaluation de satisfaction
- Certificat de réalisation

### Supports pédagogiques

- Déroulé formation (ppt)
- Supports audios et vidéos
- Bibliographie
- Valise numérique

### Tarif et Nombre de stagiaires

- Intra 2 350 € / 6 à 8 stagiaires par session
- Inter 500 € / stagiaire
- Frais annexes formateur en sus

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

### JOUR 1

- Etude des divers constituants de la musique pour mieux comprendre leur impact psychocorporel sur l'être humain :
  - Pulsation et rythme,
  - Mélodie et harmonie,
  - Timbres et sonores, etc.
- Apprendre à élaborer un montage musical à visée de relaxation ou de détente psychomusicale.
- Mise en situation et exploration des conditions pour un meilleur lâcher prise :
  - Le souffle et les respirations,
  - Apprendre à laisser reposer son corps,
  - Comment s'autoriser un « espace à soi au quotidien » avec la musique pour se ressourcer, se faire plaisir et générer des énergies positives.

### JOUR 2

- Les pouvoirs bienfaisants et thérapeutiques de la musique pour une meilleure gestion de la douleur, des mécanismes du stress et de meilleures conditions pour mieux dormir.
- Comment développer des approches innovantes et non médicamenteuses pour compléter ou améliorer les offres de soin traditionnelles.
- Comment créer un espace de ressourcement ou détente psychomusicale au sein d'une unité de soin ou d'accueil. De quels outils se doter pour un fonctionnement optimal ?
- Les bilans psychomusicaux réceptifs pour orienter les réponses musicales thérapeutiques

### À L'ISSUE DE LA FORMATION, LE STAGIAIRE SERA CAPABLE :

- D'utiliser la Musique de manière « adaptée » pour une séance de détente psychomusicale à visée de relaxation et de ressourcement.