

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'émargement
- 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.