

Musicothérapie : soutien aux aidants



Ateliers collectifs Aidants



2h d'atelier,
En groupe ouvert

Objectif : Prendre soin des aidants

Pourquoi ?

- Prévenir l'épuisement psychique
- Prévenir le risque d'isolement social

Comment ?

- S'étayer sur la dynamique groupale, dans le sonore, pour favoriser l'expressivité et la symbolisation des vécus
- Remobiliser la créativité personnelle
- Soutenir le narcissisme au delà du rôle d'aidant

Scénario de l'atelier



Temps d'accueil et d'inclusion :

- Tour des prénoms
- Météo de l'état d'esprit et du niveau d'énergie du moment (échelle énergie/valence affective, ou son du moment)



Temps de mobilisation en musicothérapie réceptive :

- Ecoute musicale partagée
- Verbalisation et association libre (soutenu par le photolangage)



Temps de mobilisation en musicothérapie active :

- Echauffement corporel, jeux de mouvement et jeux musicaux (instruments, voix, percussions corporelles)
- Protocole de communication sonore non verbale



Temps de Relaxation psychomusicale



Temps de cloture

- Météo de l'état d'esprit et du niveau d'énergie en cloture (reprise de l'échelle)
- Tour du "mot de la séance"



perrine.baudimont@gmail.com



06.16.76.47.57



Perrine Baudimont

Musicothérapeute affiliée à la FFM