

# MUSICOTHERAPIE - Equipement audio POLY-PLANAR



## Musicothérapie : les bienfaits de la musique

Lorsque vous êtes stressé, énervé, vous mettez un bon disque de musique classique, et vous voilà apaisé. Au contraire, vous manquez d'énergie... un bon vieux rock des familles, et vous voilà fringant ! Nul doute que la musique a un effet sur le corps et l'esprit !

La musique a de nombreuses vertus, sa fonction relaxante et récréative est bien connue, elle nous "embarque" au gré des émotions positives ou négatives qu'elle inspire. Mais c'est loin d'être son seul bienfait !

Et si la musique devenait une thérapie ? Relaxation par la musicothérapie, voyages sonores pour retrouver le calme... Mais vous pouvez aussi chanter ou danser !

La musicothérapie consiste à utiliser la musique, c'est-à-dire le rythme, la mélodie et l'harmonie, en tant qu'outil thérapeutique. La musicothérapie est utilisée dans l'accompagnement de personnes rencontrant des difficultés comportementales, relationnelles ou de communication. Cette méthode permet également de soulager des patients souffrant de problèmes de santé.

La musicothérapie se divise en 2 grandes branches :

- La musicothérapie réceptive, axée sur l'écoute d'œuvres musicales permet de verbaliser les émotions.
- La musicothérapie active qui rend le patient acteur de sa thérapie.

La musicothérapie et la musique de manière plus générale ont de nombreux bienfaits. En voici 5 :

- Les morceaux doux : Ecouter de la musique douce favorise notre concentration, notre relaxation et réduit notre stress.
- Les morceaux rythmés : Ecouter de la musique rythmée stimule notre créativité, nous rend davantage positif et agit sur notre moral.
- Soigner l'hypertension et les maladies chroniques : Amélioration de la mémoire ; Lutte contre le stress, l'anxiété et les difficultés du sommeil
- Lutter contre la dépression : On sait désormais que la musicothérapie entraîne un état de détente et de relaxation qui permet aux personnes dépressives ou en phase de le devenir de lâcher-prise. De plus, la musique participe à la production

d'endorphine, hormone qui procure une sensation de bien-être et qui possède des propriétés analgésiques ;

- Accompagner les personnes souffrant d'autisme ou de déficience mentale : les bienfaits de la musicothérapie dans l'accompagnement des personnes souffrant de déficience mentale sont multiples et varient selon les patients :
  - Amélioration des habiletés communicationnelles.
  - Amélioration de l'attention et de la concentration.
  - Diminution du stress, des comportements inadaptés et de l'agressivité.
  - Repère temporel : la musique permet de structurer le temps. Par exemple pour indiquer la fin d'une séance, une musique spécifique et toujours identique sera utilisée.
  - Faciliter les échanges : la musique favorise l'expression de soi et les interactions avec autrui.