

## Formation à la relaxation psychomusicale

CODE 021-106

La relaxation psychomusicale offre cette particularité d'associer les effets psychocorporels de la musique au contexte de la médiation thérapeutique

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Pouvoir intégrer la relaxation psychomusicale dans sa pratique professionnelle, quel que soit le champ d'application, dans un suivi individuel ou groupal.

### ELEMENTS FORTS

**Contenu : les 4 éléments forts de la formation (Jusqu'à 6)**

**Etude et acquisition de la technique du montage musical de relaxation en "U" (travail à partir des paramètres du son).**

**Ateliers pratiques avec analyse réflexive, mises en situation d'animateur de séances.**

**Travaux pratiques de montages de relaxation à l'aide des outils informatiques audionumériques et d'internet.**

**Articulation théorique avec la présentation de cas cliniques (apport de la vidéo).**

**Présentation des études scientifiques dans le domaine musique et santé en lien avec la relaxation psychomusicale.**

### PERSONNES CONCERNEES

Tous professionnels des secteurs sanitaire, médico-social et éducatif

### CONTENU DETAILLE DE LA FORMATION

Les techniques de relaxation sont multiples dans les démarches de relation d'aide et de soin. Parmi celles-ci, la relaxation psychomusicale offre cette particularité d'associer les effets psychocorporels de la musique au contexte de la médiation thérapeutique, amenant progressivement le patient à une relaxation profonde. La musique est ici au centre de la relation de soin, favorisant un cheminement vers la détente et un meilleur contrôle tonico-émotionnel, dans un objectif global de mieux-être chez la personne.



## CONTENU

Situer la relaxation psychomusicale dans le champ des différentes techniques

- Le Training Autogène de Schultz, la Relaxation progressive de Jacobson, la médecine chinoise, l'hypnose.

Expérimenter différentes techniques individuellement et en groupe

- Ateliers pratiques et analyse réflexive.
- Travail autour de l'écoute musicale (la musique, ses composantes, l'impact psychoaffectif...).

Comprendre les mécanismes mis en jeu dans la relaxation psychomusicale

- Les mécanismes neuro-psychophysiologiques de l'écoute musicale (respiration, production hormonale...)
- Les modalités d'action sur le plan psychique (transfert, régression...).
- Les effets psychophysiologiques liés à l'écoute musicale.
- Les spécificités de la médiation musicale.
- Articulation théorique avec la présentation de cas cliniques et présentation des études scientifiques.

S'approprier la technique de relaxation psychomusicale

- L'animation des séances (mises en situation).
- Les protocoles de séances : évolutions des montages et inductions verbales.
- La technique du montage musical de relaxation en "U" : adaptation à la dynamique de groupe et aux évolutions de la relation de soin.
- Travaux pratiques autour des outils informatiques audionumériques et d'internet (en individuel ou petits groupes en présentiel et en intersession).

Réfléchir sur la mise en place du projet individualisé

- La notion de cadre thérapeutique.
- La notion de relation d'aide
- Réfléchir sur les pratiques existantes, la mise en place de nouveaux projets.
- Appréhender les indications et contre-indications : secteurs psychiatrique, socio-éducatif, services de chirurgie, bloc opératoire, réanimation...

**DUREE** 8,00 jour(s)

Pour les dates et prix des prochaines séances : consulter « Rechercher une formation » sur notre site ou nous contacter.



**INFIPP SCOP S.A. – 26 rue Francis de Pressensé, 69623 VILLEURBENNE Cedex**  
Tél. 04 72 69 91 70 Email. [infipp@infipp.com](mailto:infipp@infipp.com)

