



CÉCILE & Cie



ATELIERS PAR LA MUSIQUE, LE MOUVEMENT ET LE SON

La musique, les sons et le mouvement se combinent et s'emploient ici sous toutes leurs formes pour ressentir, exprimer, communiquer, créer et surtout, jouer ensemble.

Parcours sonore

Le parcours sonore est une activité à but thérapeutique dédié principalement aux personnes dites "confuses" et "désorientées" pouvant présenter des troubles du comportement tels que l'agitation, l'apathie ou le repli sur soi.

Il se compose d'instruments insolites construits à partir de matériaux et objets familiers : la sonorité d'une boîte de conserve rappellera les sonnailles de nos vallées ; en se balançant, le tambour d'une machine à laver se met à chanter et se métamorphose en berceau musical ; ces tubes d'aluminium se transforment en xylophone aux sonorités apaisantes...

Ensemble, en fonction des capacités motrices et cognitives de chaque participant, nous explorons les multiples possibilités sonores qu'offre chaque instrument en encourageant la **prise d'initiatives motrices** et en privilégiant fortement une **communication non-verbale**. Des jeux sonores sont également proposés afin de favoriser un **réinvestissement corporel** et de solliciter les **interactions** entre participants.

"Autour de la guitare"

Créer une **atmosphère apaisante et contenante**, retrouver du sens le temps d'un refrain, **se remémorer** des chansons grâce à quelques accords, faire rejaillir au détour d'une mélodie des mots qui semblaient perdus, se réunir et **partager une émotion** musicale, **chanter** à l'unisson.

Ces principaux thèmes ont construit et structuré au fil des ans l'atelier «Autour de la guitare».

Il s'organise en deux temps :

- un temps d'immersion musicale où des morceaux exécutés à la guitare classique tentent d'asseoir un cadre chaleureux et feutré.
- un temps de participation active, où des airs plus familiers et entraînants sont proposés, ajustés au fil des séances en fonction des envies et des réminiscences des participants.

Des accompagnements individuels au chevet des résidents sont également possibles.



Percussions corporelles et expression musicale

Organisation et **coordination** du geste, **équilibre**, **écoute** du groupe, **créativité**, **mémorisation** et attention font partie des compétences qui seront stimulées et sollicitées lors de ces séances.

En alliant **musique**, **pratique corporelle**, sensation du **rythme**, **lien** à l'autre et à soi, l'objectif de cet atelier est d'expérimenter le **jeu** musical et rythmique en groupe tout en favorisant un (ré)investissement corporel: en s'appuyant d'abord sur notre corps comme premier instrument de musique, il s'agit ici de construire ensemble l'aventure conviviale et musicale qu'est le jeu en groupe.

Le mouvement en jeu, ensemble et en musique !



Une démarche guidée par les concepts et valeurs de la psychomotricité

Profession paramédicale, la psychomotricité repose sur l'unité du corps et de l'esprit. Son étude porte sur l'ensemble des comportements moteurs envisagés en fonction de leurs liens avec l'activité psychique. Elle est l'expression corporelle de notre vie psychique, affective, intellectuelle et relationnelle. Elle tente une action globale en utilisant toutes les possibilités de mouvement du corps, d'action, de détente, d'expression et de relation, afin de rééquilibrer les fonctions physiques, mentales et/ou affectives pour permettre une meilleure relation à soi-même et à l'autre.

Les interventions de Cécile & Cie ont ainsi à cœur d'appréhender la personne dans sa globalité et de s'appuyer sur ses multiples dimensions pour favoriser un vécu de bien-être: développer, préserver ses facultés expressives, maintenir une participation sociale, prendre place au sein du groupe, (ré)investir son corps par le jeu, favoriser un relâchement tonique et un apaisement émotionnel constituent le fil rouge de ces ateliers.

Une démarche qui s'inscrit dans un travail d'équipe

Afin de cibler plus précisément le profil des personnes qui pourraient bénéficier au mieux de ces interventions, un temps d'échange en amont avec un professionnel référent de l'équipe soignante est indispensable. De plus, avant et après chaque séance, il sera important de part et d'autre de transmettre les informations nécessaires au bon accompagnement de chaque participant et d'inscrire ainsi plus spécifiquement ces ateliers dans un continuum.



Qui suis-je ?

Psychomotricienne D.E, j'ai travaillé pendant quinze ans en EHPAD. Parallèlement musicienne dans diverses formations et enseignante en école de musique, la musique, et plus particulièrement la guitare dans un premier temps, a toujours été centrale dans ma pratique de psychomotricienne. Ensuite, les percussions corporelles, alliance idéale entre psychomotricité et musique, m'ont à nouveau permis d'expérimenter et de constater le sens de cette médiation et ses bienfaits auprès de nos aînés.

Intéressée plus récemment par la lutherie sauvage « qui consiste à créer des instruments de musique à partir d'objets non spécifiquement conçus à cet effet », la construction de structures sonores et leur portée thérapeutique me conduisent aujourd'hui à inclure cette approche spécifique dans ma pratique et à proposer ces ateliers par la musique, le mouvement et le son.

Pour en savoir plus, contactez-moi:



-Cécile ARMARY-

06 83 54 69 40

cecile.armary@gmail.com