


## Musique apaisante

 75 minutes

### Objectif

*Aider les participants à concevoir des espaces personnels calmes qui favorisent le repos sensoriel et le calme, leur permettant de se ressourcer et de restaurer leur équilibre mental et émotionnel.*

### Matériel nécessaire

- Des sièges confortables (chaises, coussins ou tapis)

Un appareil pour écouter de la musique (ordinateur portable, téléphone ou lecteur audio)

Des haut-parleurs ou des écouteurs de qualité

Une playlist organisée de morceaux de musique apaisants

Copies imprimées du manuel Sensory Rest

Cahiers ou journaux pour les réflexions des participants

Stylos ou crayons

Un éclairage doux (lampes, bougies ou lumières à intensité variable) pour créer une atmosphère détendue

Articles optionnels pour le confort sensoriel (couvertures, masques pour les yeux, diffuseurs d'aromathérapie)

### Description de l'outil

Cet outil guide les participants dans l'utilisation de la musique apaisante pour favoriser le repos sensoriel, en les aidant à concevoir des espaces de calme personnalisés qui réduisent la surstimulation et favorisent l'équilibre émotionnel. Grâce à l'écoute guidée, à la réflexion et à la discussion, les participants explorent comment le son peut devenir une ressource réparatrice dans leur quotidien.



Co-funded by  
the European Union

## Instructions

---

### 1 - INTRODUCTION (20 minutes)

#### Présenter le manuel

Accordez aux participants le temps de se familiariser avec le manuel et son contenu

#### Focus sur le chapitre Repos sensoriel

Présentez l'importance d'écouter de la musique calme comme pratique et faites savoir aux participants que ce sera l'objectif principal de ce module.

### 2 – Explorer les connexions sonores personnelles

Après avoir présenté et exploré le module, l'animateur se concentre sur la pratique elle-même. Les participants sont encouragés à réfléchir à leur relation personnelle avec le son et aux types de musique ou aux paysages sonores naturels qui les ont aidés à se détendre par le passé.

### 3 – Expérience d'écoute guidée

L'animateur diffuse une sélection soigneusement sélectionnée de morceaux apaisants, guidant le groupe à écouter simplement et sans attente, se laissant envahir par la musique. Cette étape vise à créer un espace (physique et mental) où les distractions extérieures s'estompent et où les sens peuvent s'apaiser.



## 4 – Réflexion personnelle

Après l'écoute, les participants sont invités à une phase de réflexion. Ils sont encouragés à noter dans leurs carnets leurs réactions émotionnelles, leurs sensations physiques et les images ou souvenirs qui ont émergé pendant l'écoute. L'animateur peut les guider avec des questions douces, par exemple sur l'influence de la musique sur leur humeur ou sur leur perception de leur environnement.

## 5 – Concevoir un espace personnel calme

L'étape suivante consiste à traduire ces réflexions personnelles en actions concrètes. Les participants sont accompagnés dans la conception de leur propre espace de calme personnel. Il peut s'agir d'un coin de leur maison, d'un sanctuaire mental visualisé lors des moments de stress, ou d'un rituel quotidien intégrant une musique apaisante. L'animateur les encourage à être précis (en tenant compte de l'éclairage, des textures, des parfums et, bien sûr, du son) afin que leur espace soit véritablement réparateur.

## 6 – Partage et clôture

La séance se termine par un moment de partage collectif, où les participants, se sentant à l'aise, peuvent décrire leurs espaces de calme imaginés et le rôle que la musique y jouera. Ce partage renforce le sentiment d'appartenance au groupe et apporte des idées nouvelles à chacun. L'animateur conclut en encourageant les participants à intégrer régulièrement la musique apaisante à leur routine de repos sensoriel, leur rappelant que ces moments de calme intentionnel peuvent avoir des effets durables sur le bien-être.



## Questions de réflexion

- Voici quelques questions pour faciliter la discussion et la réflexion, telles que :

Comment la musique vous a-t-elle fait ressentir émotionnellement et physiquement ?

- **Il y a une paix dans la musique qui apaise l'esprit et ouvre le cœur.**

Avez-vous remarqué des changements dans votre respiration, votre posture ou votre tension pendant que vous écoutiez ?

- Quelles pensées, images ou souvenirs ont fait surface au cours de l'expérience ?
- Quels éléments (au-delà de la musique) incluriez-vous dans votre espace personnel calme ?
- Comment pourriez-vous intégrer une musique apaisante dans votre routine quotidienne ou hebdomadaire ?





Site Internet du projet:  
<https://rest7.eu/>

## Partenaires du projet



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

**Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886**



**Co-funded by  
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.