

Mon approche : Ici, la musique n'est pas un fond sonore. Chaque séance est construite avec un objectif précis : réveiller un souvenir, redonner la parole, remettre le corps en mouvement. Toujours dans le plaisir, jamais dans l'exercice. La musique est le fil. Ce qui compte, c'est ce qu'elle dénoue.

CHANT PARTICIPATIF

Voyage musical et Karaoké à thème

MEMOIRE ET CALENDRIER

Une séance construite autour d'un thème : une époque (Les années 80, disco et variétés...), une saison (spécial Noël, Saint-Valentin, fête de la musique...). Entre chaque morceau, anecdotes sur l'artiste ou l'époque pour nourrir l'échange.

Chaque séance peut intégrer des moments interactifs: paroles à compléter, devinettes, anecdotes surprenantes...

Se cale parfaitement sur votre calendrier d'animation.

 Accessible aux résidents non-verbaux : petits instruments et percussions corporelles inclus.

OBJECTIFS : Ancrer les souvenirs anciens (effet « madeleine de Proust »), se repérer dans le temps et les saisons, libérer la parole et le récit de vie.

Chanson-mémoire

ÉCHANGE ET PARTAGE

Chaque résident choisit une chanson liée à un souvenir et raconte l'histoire qui va avec : un lieu, une époque, une personne. Le groupe écoute, se reconnaît, rebondit puis tout le monde chante ensemble. La chanson devient une porte d'entrée vers des moments de vie enfouis, et ce qui émerge surprend souvent autant le résident que les autres.

 Accessible aux résidents non-verbaux : petits instruments et percussions corporelles inclus.

OBJECTIFS : Stimuler la mémoire autobiographique par l'ancrage musical, libérer la parole et le récit de vie, valoriser le vécu personnel et tisser du lien entre résidents par le partage d'expériences.

Blind test et Quiz musical

LUDIQUE ET STIMULANT

Je diffuse les premières notes d'un classique. Les résidents retrouvent le titre ou l'interprète, puis le groupe chante ensemble.

Dans le cadre de prestations récurrentes, les résidents votent pour leurs 5 chansons préférées : le classement est affiché dans la salle commune et la n°1 ouvre chaque séance ; Un rituel fédérateur qui fait vivre la musique au quotidien.

Variantes : « Devine qui chante » (photo artiste jeune VS âgé), « Chanson mystère » (indices progressifs)...

 Accessible aux résidents non-verbaux : petits instruments et percussions corporelles inclus.

OBJECTIFS : Solliciter la mémoire musicale, aiguïser la réactivité mentale, renforcer la concentration et redonner confiance dans ses propres connaissances.

LUDIQUES ET INTERACTIFS

Les Mots en musique

LANGAGE ET MÉMOIRE

Chaque séance explore 4 à 5 chansons à travers des jeux autour des paroles : textes à trous, vers à remettre dans l'ordre, rimes à compléter, mots-indices à deviner... Entre chaque défi, on chante ensemble le morceau. Un atelier qui fait travailler le langage et la mémoire tout en s'amusant ; les résidents ne voient pas l'exercice, ils voient le jeu.

 Accessible aux résidents non-verbaux : petits instruments et percussions corporelles inclus.

OBJECTIFS : Stimuler la mémoire verbale et la fluence lexicale, maintenir les capacités langagières, exercer l'attention et le raisonnement dans un cadre ludique et valorisant.

Duo surprise

INTERACTION

Les résidents sont tirés au sort pour chanter en duo avec moi ou entre eux. Le reste du groupe participe sur les refrains. Rires et complicité garantis !

 Accessible aux résidents non-verbaux : petits instruments et percussions corporelles inclus.

OBJECTIFS : Dépenser la timidité, mettre en lumière chaque participant, nourrir la confiance en soi et la complicité entre résidents.



S'EXPRIMER AUTREMENT



La Chanson-portrait

VALORISATION

À chaque séance, deux ou trois résidents sont mis à l'honneur. On découvre ensemble les chansons qui ont marqué leur vie : celle du premier bal, celle qu'on chantait en voiture, celle du mariage. Ils racontent, les autres écoutent puis tout le monde chante ensemble. Un moment qui révèle des facettes insoupçonnées de chacun et tisse des liens entre des résidents qui ne se seraient jamais parlé autrement. Chacun sait que son tour viendra : au fil des séances, tout le monde passe sous le projecteur.

👉 Accessible aux résidents non-verbaux : petits instruments et percussions corporelles inclus.

OBJECTIFS : Reconnaître chacun dans son identité et son histoire, restaurer l'estime de soi, stimuler la mémoire autobiographique et créer des connexions inattendues entre les participants.



Jukebox vivant

AUTONOMIE

Les résidents deviennent programmeurs de leur propre séance. Un menu musical leur est présenté, avec pochettes d'albums, titres. Chacun « commande » sa chanson comme on choisirait un plat au restaurant. Le programme se construit en temps réel, au fil des envies et des souvenirs qui remontent. Ici, ce n'est pas l'animateur qui décide : ce sont les résidents qui mènent la séance. Un format qui leur redonne une place active et un vrai pouvoir de choix, une chose rare en institution.

👉 Accessible aux résidents non-verbaux : ils peuvent choisir un titre et petits instruments et percussions corporelles inclus.

OBJECTIFS : Restaurer le pouvoir de décision et l'affirmation de soi, stimuler l'initiative personnelle, favoriser l'expression des goûts et des préférences ; des leviers essentiels pour maintenir le sentiment d'identité en institution.



Le Bal assis

MOTRICITÉ DOUCE

On danse... assis ! Sur des airs choisis pour leur rythme et leur énergie, les résidents suivent une chorégraphie simple et joyeuse depuis leur chaise : bras levés, mains qui tournent, épaules qui balancent, pieds qui marquent le tempo. Foulards, petits instruments et percussions du corps viennent amplifier chaque mouvement. Le répertoire s'adapte au groupe en étant varié : valse, variété entraînante. L'ambiance monte vite : on rit, on se regarde, on s'imité, et ceux qui disaient « je ne peux pas » se retrouvent à danser sans y penser.

👉 Accessible aux résidents non-verbaux : petits instruments et percussions corporelles inclus.

OBJECTIFS : Entretenir la mobilité du haut du corps, travailler la coordination gestuelle et se réapproprié son schéma corporel.



La musique ne s'arrête pas à la porte de la salle commune



La Parenthèse musicale

APAISEMENT ET INTIMITÉ

Pour les résidents qui ne peuvent pas quitter leur chambre (grande fatigue, alitement, fin de vie). J'interviens individuellement (10 à 15 minutes par chambre) avec une voix douce, a cappella ou accompagnée d'une musique en fond si le résident le souhaite, pour offrir un moment musical exclusif et enveloppant.

Les chansons préférées du résident sont récupérées en amont auprès des familles ou du personnel.

OBJECTIFS : Rompre l'isolement, apaiser l'anxiété par la vibration vocale et offrir un réconfort émotionnel.



Formule « Parcours musical » : 1h30 en salle commune + 30 min de Parenthèses musicales en chambre = tous les résidents touchés

Cette formule combinée garantit que tous les résidents bénéficient d'un moment musical adapté. La séance collective (1h30) crée la dynamique de groupe, tandis que les Parenthèses musicales individuelles (30 min) touchent ceux qui ne peuvent y participer. Une approche globale, inclusive et complète.