

## Formation A chœurs Joie ! Bienfaits de la musique sur le cerveau

La musique est un levier fort de motivation et de développement des apprentissages.

Son utilisation en santé ne cesse de se développer à mesure que sont étudiés ses bienfaits sur le fonctionnement du cerveau. Elle mobilise autant les fonctions cognitives (concentration, attention, mémorisation) que les émotions (joie, calme, nostalgie, étonnement...). Elle incite le corps à se mettre en mouvement. Elle facilite les interactions et dynamise la participation des membres d'un groupe... autant d'atouts qui sont abordés dans le **programme A chœurs joie** !



Lean de Vie bénéficie de l'Agrément Recherche en Sciences Médicales  
du Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche.

Elaboré par des professionnels de santé, des experts scientifiques en médecine et en sciences de l'éducation, le programme de formation **A chœurs joie** intègre les atouts de la pédagogie ludique en prévention pour faciliter un apprentissage interactif et motivant.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les bienfaits de la musique sur le fonctionnement du cerveau.
- Découvrir l'utilité de la musique sur les apprentissages.
- Connaître les usages de la musique en santé.
- Conduire et développer une activité de prévention à partir du **programme A chœurs joie**.

### A l'issue de cette formation, les participants ont acquis la capacité de :

- Développer l'écoute et les interactions du public de manière ludique et dynamique
- Capter l'attention en créant un cadre d'apprentissage convivial et mobilisateur.

### Etape 1 (Matinée)

**Titre** : Acquisition de connaissances sur l'impact de la musique sur le cerveau.

**Description** : Présentation orale avec diaporama commenté de manière interactive, livret du participant incluant les références bibliographiques scientifiques actualisées.

- Présentation de LEAN DE VIE et des intervenants (liens d'intérêt) - Auto-présentation des participants et expression de leurs attentes - Présentation des objectifs et thèmes de la formation.
- Rappel du contexte thématique : la musique et le cerveau...
- Rappel des connaissances concernant : les atouts et caractéristiques de la musique (plaisir, émotions...); l'impact de la musique sur le développement du cerveau ; le fonctionnement du cerveau « musical » (réactions à la musique, frisson musical...); intérêt de la musicothérapie (troubles du langage, cancers, douleurs, maladies d'Alzheimer et de Parkinson, AVC, coma, hypertension).
- Perspective en art thérapie : massage, lecture, écriture, rire, peinture, danse...

## Etape 2 (Après-midi)

**Titre** : Maîtrise du programme éducatif musical

**Description** : Atouts et bienfaits de la musique en santé (support visuel, diaporama, livret du participant) : convivialité, appréhension diminuée, motivation renforcée.

- Atelier d'expérimentation des usages de la musique pour stimuler des pratiques d'écoute, d'attention et d'interaction entre participants : exercices pour se souvenir d'une musique ; exercices découverte (ressentir des émotions) ; exercices de réflexion (reconnaître un instrument, trouver un auteur, un thème, un titre ou un instrument...).
- Pratiques réflexives à partir de l'expérience musicale : Intérêt de la musique pour dynamiser les relations soignants-soignés-aidants ; mise en perspective des usages de la musique en fonction du contexte et des publics auprès desquels interviendront les participants de la formation.
- Évaluation de satisfaction des participants à l'issue de la formation : questionnaire avec indicateurs concernant le choix, la qualité des supports et des contenus du programme, l'organisation du temps, les modalités de l'animation, commentaire libre et suite à donner...

**Durée** : 1 journée (Groupe de 6 à 12 personnes).

**Lieu** : sur site

**Devis sur demande** :

Le coût de la journée de formation peut être intégré dans le budget de formation.

**Support pédagogique** : Délivrable formation  
+ programme d'exercices musicaux (livret + CD)

**Méthode** :

- Formation présentielle : Transmission du contenu par des apports théoriques illustrés et commentés sur le thème de la musique et du cerveau chez les seniors.
- Pratiques réflexives sur situations réelles : appropriation par des applications pratiques ; échange et interactivité avec les participants facilités par le recours à des pédagogies actives.

**Public visé** :

Professionnels des secteurs santé et médico-social : cadres de santé, responsable de réseaux, formateur, coordinateur de projets, animateur, chargé de prévention, ergothérapeute, psychomotricien, IDE, AMP, aide-soignant, chargé d'accueil, chargé d'animation, agent de service, auxiliaire de vie...

**Pré-requis** : Expérience du public âgé. Intérêt pour la musique.

**Formateurs** :

- Médecin Rhumatologue gériatre ou ergothérapeute
- Dr en sciences de l'éducation, spécialiste en pédagogies actives et ludiques.



La vocation de LEAN DE VIE, fondée et dirigée par le Docteur Corinne Ghoslan, consiste à mettre en place des démarches proactives de prévention en santé au service du mieux-vivre pour que chacun puisse devenir acteur de sa propre santé.

LEAN DE VIE s'appuie sur des compétences scientifiques pluridisciplinaires en sciences humaines (sciences de l'éducation, pédagogie, psychologie, sociologie), en accompagnement et formation, et par le recours à des expertises médicales (approche holistique de la médecine et de la prévention).

LEAN DE VIE développe des prestations de conseil, de formation, et de conception d'outils pédagogiques ludiques en santé (gamme MEDILUDIC® jeux de prévention et d'éducation pour la santé) pour déclencher des prises de conscience et induire des changements de comportement.