

L'ÉCOUTE ET LA VISUALISATION DE LA MUSIQUE

Description

Cette activité est conçue pour renforcer l'engagement cognitif par une écoute active et une réponse imaginative à différents types de musique. Les participants écoutent une sélection de musique et sont guidés pour visualiser des scènes, des émotions ou des histoires inspirées par la musique. Cette activité active les parties du cerveau responsables du traitement auditif et de l'imagination.



Temps nécessaire

45 à 50 minutes

Cadre d'apprentissage

Groupe, par exemple dans une salle commune d'un centre pour personnes âgées ou virtuellement par vidéo conférence, les participants étant assis confortablement.

Matériel(s) nécessaire(s)

- Un haut-parleur ou des écouteurs
- Une liste de lecture de la musique choisie par les participants
- Facultatif : du papier et des crayons de couleur pour que les participants puissent dessiner leurs visualisations.

Objectifs d'apprentissage



- To engage auditory and imaginative faculties.
- To foster emotional expression and relaxation.
- To promote cognitive engagement and creativity through music.

Conseils étape par étape

- 1. Introduction (5 minutes) :** Expliquez l'objectif de la session, qui est d'écouter de la musique et de créer des images mentales ou des émotions en réponse aux sons.
- 2. Écoute de la liste de lecture (30 minutes) :** Passez le premier morceau de musique. Demandez aux participants de fermer les yeux et de laisser la musique peindre une image dans leur esprit.
- 3. Discussion (10-15 minutes) :** Après la fin de la playlist, animez une discussion de groupe au cours de laquelle les participants partagent ce qu'ils ont visualisé ou ressenti. Encouragez chacun à décrire ses réactions émotionnelles ou ses scènes de manière vivante. Discutez de la manière dont les deux morceaux de musique ont affecté différemment les participants et de ce qu'ils ont vécu.

Conseils pratiques

- Sélectionnez une chanson par participant.
- Encouragez les participants à se détendre, à fermer les yeux et à laisser la musique évoquer des images mentales ou des émotions.
- Pour certains participants, une brève explication du contexte de la musique (compositeur, signification culturelle, etc.) peut améliorer l'expérience.
- Faites attention au volume, car les personnes âgées peuvent avoir des niveaux de sensibilité auditive différents.



Résultats attendus

- Les participants feront probablement l'expérience d'une relaxation accrue et d'une libération émotionnelle.
- L'activité peut favoriser l'interaction sociale par le biais de la discussion, améliorant ainsi le sentiment de connexion et d'empathie des participants.
- Il peut y avoir des avantages cognitifs liés au rappel de la mémoire et à l'imagination, ce qui favorise une stimulation mentale saine.

La source de l'activité :

MTB.

Suffle Music Magazine Suffle Music Magazine

Psychology Today Psychology Today