

## MA LISTE DE LECTURE

### Description

Cette activité aide les personnes âgées à créer une liste de lecture personnalisée de leurs chansons et morceaux de musique préférés sur leur smartphone. Elle peut être réalisée individuellement ou avec l'aide d'un animateur dans le cadre d'un groupe. Cette tâche favorise la stimulation cognitive, l'alphabétisation numérique et la connexion émotionnelle avec des souvenirs précieux.

### Objectifs d'apprentissage



- Améliorer la forme cognitive grâce à la mémorisation et à la prise de décision.
- Développer ou améliorer les compétences de navigation sur smartphone.
- Favoriser le bien-être émotionnel en se reconnectant à une musique qui a du sens.
- Encourager un sentiment d'accomplissement par la création d'une liste de lecture numérique.



### Temps nécessaire

---

### Cadre d'apprentissage

Activité individuelle ou en groupe

### Conseils pratiques

- Votre liste de lecture s'étoffera : Ne vous mettez pas la pression pour la terminer parfaitement en une seule fois.
- Créez différentes listes de lecture pour différentes humeurs : pour la motivation, pour la relaxation, avec de la musique classique, avec des chansons de Noël...

#### Pour les animateurs :

- Préparez un guide écrit simple avec des captures d'écran sur la façon de créer une liste de lecture sur les applications musicales courantes.
- Pour ceux qui n'ont pas d'application musicale, suggérez de trouver des chansons sur YouTube ou d'utiliser la bibliothèque musicale de leur téléphone.
- Encouragez la patience et la positivité, en particulier pour ceux qui n'ont pas l'habitude des smartphones.

### Matériel(s) nécessaire(s)

- Smartphones ou tablettes avec accès à Internet.
- Une application de streaming (par exemple, Spotify, YouTube Music ou Apple Music) ou la bibliothèque musicale du téléphone.
- Facultatif : des écouteurs pour une écoute individuelle.
- Un stylo et du papier pour noter des idées de chansons si nécessaire.

### Résultats attendus

- Une plus grande confiance dans l'utilisation des smartphones et des applications musicales.
- Une liste de lecture personnalisée que les participants peuvent apprécier à plusieurs reprises.
- Amélioration du bien-être émotionnel grâce à la reconnexion avec une musique significative.
- Renforcement de la mémoire des participants lorsqu'ils se remémorent les chansons qu'ils aiment.



## Conseils étape par étape

### Individuellement

- **Pensez à vos chansons préférées :** Commencez par vous souvenir des chansons, des artistes ou des albums que vous aimez. Pensez à la musique qui vous rend heureux, détendu ou nostalgique.
- **Ouvrez votre application musicale :** Déverrouillez votre smartphone et ouvrez l'application musicale de votre choix (Spotify, YouTube Music ou Apple Music). Si vous ne savez pas comment y accéder, demandez de l'aide à quelqu'un ou vérifiez si les icônes de votre téléphone vous sont familières.
- **Recherchez des chansons :** Utilisez la barre de recherche de l'application pour taper le nom d'une chanson, d'un artiste ou d'un album préféré. Tapez sur le résultat pour commencer à écouter.
- **Créez votre liste de lecture :** Trouvez l'option permettant de créer une liste de lecture (il s'agit généralement d'une icône « + » ou « Ajouter »). Donnez à votre liste de lecture un nom amusant, comme « Mes favoris » ou « Happy Tunes ».
- **Ajoutez des chansons à votre liste de lecture :** Lorsque vous trouvez des chansons qui vous plaisent, appuyez sur les options de menu (trois points ou un symbole « + ») en regard de la chanson et sélectionnez « Ajouter à la liste de lecture ». Continuez à ajouter des chansons jusqu'à ce que vous ayez une liste que vous aimez.
- **Écoutez et appréciez :** Lisez votre liste de lecture du début à la fin. Modifiez-la si vous pensez à d'autres chansons à ajouter ou si vous souhaitez en modifier l'ordre.

### En groupe

- **Rassembler :** Assurez-vous que tout le monde a son smartphone et un stylo/papier si nécessaire. Donnez un ton détendu et encourageant à la session.
- **Expliquez l'activité :** Présentez l'idée de créer une liste de lecture avec leurs chansons préférées. Encouragez les participants à penser à des musiques de différentes périodes de leur vie ou à des genres qu'ils apprécient.
- **Faites une démonstration :** À l'aide d'un grand écran ou du téléphone de l'animateur, montrez aux participants comment rechercher des chansons et créer une liste de lecture étape par étape sur une application populaire comme Spotify ou YouTube Music.
- **Offrez une assistance pratique :** Faites le tour des participants et aidez-les à explorer leurs applications musicales et à ajouter des chansons à leur liste de lecture. Pour ceux qui trouveraient cela difficile, suggérez de commencer par une ou deux chansons seulement.
- **Encouragez le partage :** Si les participants se sentent à l'aise, invitez-les à partager avec le groupe une ou deux chansons de leur liste de lecture, en expliquant peut-être pourquoi elles sont significatives pour eux.
- **Célébrez les résultats :** Une fois que tous les participants ont leur liste de lecture, encouragez-les à l'écouter chez eux et à continuer d'ajouter des chansons au fil du temps.

## La source de l'activité : Wisamar

