

# La musique comme un voyage

## Chanter ensemble

La musique est un langage universel! Assez peu de gens n'aiment pas écouter de la musique... C'est donc souvent une voie d'échange. Mais par où commencer alors que nous n'avons pas tous les mêmes goûts?

Il est connu qu'autrefois les gens chantaient beaucoup et que de nombreuses familles comptaient de talentueux musiciens. Chercher à découvrir les goûts musicaux du.de la Grand.e Ami.e sera une activité en soi et la promesse de joies multiples!

La musique :

- Permet une connexion vers la vie émotionnelle
- Propose des échanges entre hier et aujourd'hui
- Ouvre un vaste champ d'intérêts entre vous et la personne âgée
- Est un bel outil de réminiscence, car à partir des goûts du.de la Grand.e Ami.e vous pouvez lui donner accès à son univers de jadis
- Crée de l'ambiance.



## Voici quelques suggestions

Différents outils peuvent vous accompagner:

- Petits instruments de musique
- Enregistrements CD, cassettes
- Reproducteur MP3
- Vidéos
- Cahiers de chansons
- Paroles des chansons
- Photos de chanteurs

### SANS DOUTE VOUDREZ-VOUS ÉVITER DE:

1. Avoir le volume de la musique trop élevé
2. Imposer vos goûts
3. Fatiguer le.la Grand.e Ami.e lors d'écoute intensive
4. Déranger les personnes autour de vous qui ne font pas partie de l'activité

### L'activité

Cette activité consiste à utiliser la musique comme véhicule d'échange.

Proposez-la comme activité de relaxation et amusement et non comme un quiz que la personne âgée devra compléter.

Des émotions pourraient émerger. Accueillez-les avec empathie.





## Trucs et astuces

- ♥ Voyez avec votre équipe si on peut vous fournir de l'équipement pour apporter de la musique avec vous
- ♥ Téléchargez de la musique sur votre cellulaire
- ♥ Téléchargez des clips sur votre tablette (si vous en avez une!)
- ♥ Avez-vous des photos (ou livres) qui accompagneraient le choix musical?
- ♥ Vous pouvez partager vos goûts musicaux
- ♥ Chantez! Nul besoin d'avoir un talent particulier pour faire plaisir!
- ♥ Avec quelques paroles de chansons imprimées en gros caractères peut-être que le Grand.e Ami.e pourrait chanter avec vous!
- ♥ Informez-vous auprès de l'équipe soignante sur l'usage d'écouteurs pour vous ajuster à un handicap auditif
- ♥ En hébergement, il pourrait être possible de faire profiter de votre ambiance musicale à un plus large nombre
- ♥ Proposez différentes ambiances d'une fois à l'autre si l'intérêt est là
- ♥ Prévoyez une durée à l'activité d'écoute.

## Savoir faire...

- Il vous faudra être attentif aux émotions qui émergent et vous assurer de rester dans une zone confortable pour la personne.
- La musique peut être un agréable fond sonore lors d'une activité, mais dans un contexte de troubles cognitifs, elle peut se transformer en bruit de fond. Attention!
- La personne pourrait ne pas apprécier plusieurs stimulations à la fois. Faites un choix judicieux en optant pour une activité « sur » la musique plutôt « qu'avec » la musique.
- Permettez-vous d'essayer, puis de vous ajuster selon les réactions du/de la Grand.e Ami.e.
- Vous pourriez profiter d'un beau soleil pour aller écouter de la musique à l'extérieur! Bonne visite!

