



VIE SENSIBLE

Contenu pour Musicothérapie Réceptive & Intégrative

<https://soundcloud.com/viesensible>

Nous proposons du contenu pour des sessions de musicothérapie réceptive et intégrative respectant les techniques psychomusicales de la Séquence en U / Montage en U / Montage composite, validés par la littérature scientifique.

Une séquence (ou montage) en U est composée d'une succession de 6 pièces musicales de 3'30 jouées à la suite en fondu enchaîné, et structurées dans le cadre d'un protocole précis.

La diminution progressive du nombre d'instruments de musique corrélée à une décélération du tempo et à une baisse du volume sonore permet d'atteindre progressivement un degré de relaxation par un procédé psychomusical.

Puis, une augmentation progressive du nombre d'instruments conjointement à une accélération du tempo et à une augmentation du volume, initie un moment d'éveil vers une phase redynamisante et stimulante.

En coupant le « U » en 2 parties « LJ », on obtient une séquence en « L » et une en « J »

Une séquence en L commence comme un « U » et s'arrête en phase de relaxation, très calme.

Une séquence en J commence en phase de relaxation très calme, et se poursuit vers la phase redynamisante.

Toutes les musiques sont des compositions originales libres de droit, enregistrées et réalisées dans un studio professionnel par un musicothérapeute diplômé (DU de Musicothérapie).

Le protocole de la Séquence en U - Relaxation Psychomusicale - 20 minutes - (40mn dans la version XL)

Indications : Relaxation, Anxiété, douleur, soins anxiogènes et/ou douloureux, fibroscopie, pose de KT, midline, SU, SNG etc. Éviter la nuit à cause de la phase redynamisante.

Pour la première Musique (M 1), le tempo doit être compris entre 80 et 95 battements par minute (bpm), et il doit y avoir entre 10 et 20 instruments de musique.

M 2 : Tempo : 60-80 bpm / Instruments : 5 à 10

M 3 : Tempo : 40-60 bpm / Instruments : 2 à 5

M 4 : Tempo : 30-40 bpm / Instruments : 1 à 3

M 5 (Variation M 2) : Tempo : 40-60 bpm / Instruments : 2 à 5

M 6 (Variation M 1) : Tempo : 60-80 bpm / Instruments : 5 à 10

On distingue 3 phases :

Phase 1 : Induction – Musiques 1 & 2

Phase 2 : Relaxation – Musiques 3 & 4

Phase 3 : Éveil – Redynamisation - Musiques 5 & 6 (Variations des Musiques 1 & 2 adaptées au protocole)

Le protocole de la Séquence en L - Vers l'endormissement - 15 à 20 minutes - (40mn dans la version XL)

Indications : Relaxation, Troubles du sommeil, agitation, accompagnement à la sédation, apaisement etc.

M 1 : Tempo : 80-95 bpm / Instruments : 10 à 20

M 2 : Tempo : 60-80 bpm / Instruments : 5 à 10

M 3 : Tempo : 40-60 bpm / Instruments : 2 à 5

M 4 : Tempo : 30-40 bpm / Instruments : 1 à 3

Phase 1 : Induction– Musiques 1 & 2

Phase 2 : Relaxation – Musiques 3 & 4

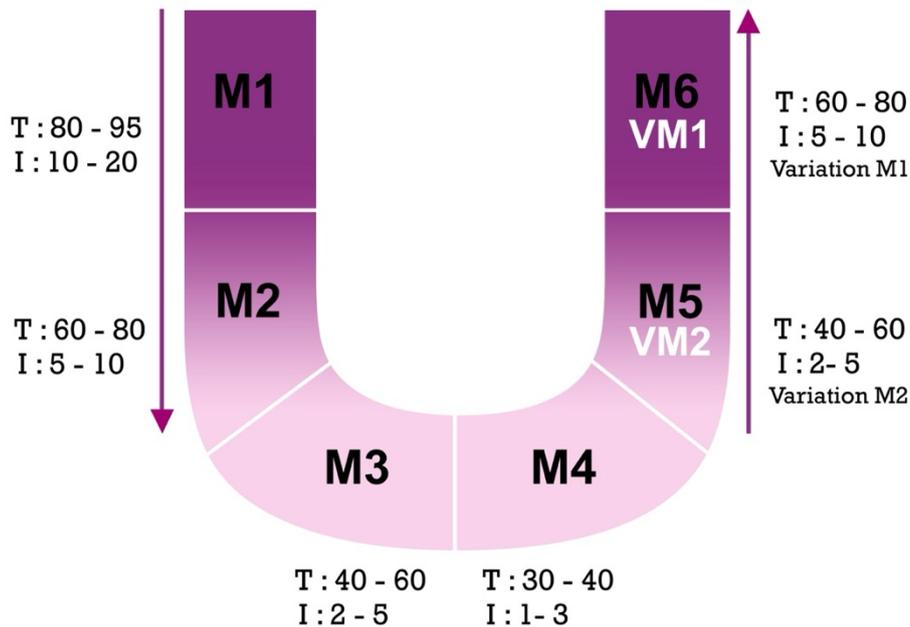
Le protocole de la séquence en J - Redynamisante -15 à 20 minutes-

Indications : État de tristesse, hyperthermie, accompagnement au réveil etc. Ne pas utiliser la nuit.

- M 4 : Tempo : 30-40 bpm / Instruments : 1 à 3
- M 3 : Tempo : 40-60 bpm / Instruments : 2 à 5
- M 5 : Tempo : 60-70 bpm / Instruments : 5 à 7
- M 6 : Tempo : 70-80 bpm / Instruments : 7 à 10

Phase 1 : Relaxation – Musiques 4 & 3
 Phase 2 : Éveil - Redynamisation – Musiques 5 & 6

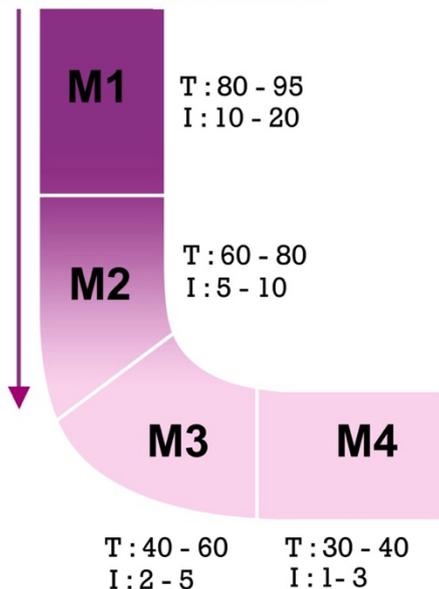
Séquence en U (Relaxante) 20 Minutes



M : Musique T : Tempo-bpm I : Instruments (Nombre)

2 Dérivés de la séquence en U 15 - 20 Minutes

Séquence en L Vers l'endormissement



Séquence en J Stimulante, redynamisante

