



VIE SENSIBLE

Contenus pour séances de Musicothérapie Réceptive & Intégrative

<https://soundcloud.com/viesensible>

Nous proposons du contenu pour des sessions de détente psychomusicales (musicothérapie réceptive) en respectant les techniques conçues, développées et enseignées par Jean-Marie Guiraud-Caladou, musicothérapeute, formateur et chercheur. Il a joué un rôle majeur dans la structuration de l'enseignement de la musicothérapie en France.

Source : <https://www.musicotherapeutes.fr/>

Une courbe structurale en U est composée d'une succession de plusieurs pièces musicales jouées à la suite en fondu enchaîné, et structurées dans le cadre d'un protocole :

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 courbe en « L » et une en « J »

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

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

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

Aucune rémunération n'est perçue lors du streaming.

Le protocole de la Courbe Structurale en U utilisé par Vie Sensible - Détente 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 est compris entre 80 et 95 battements par minute (bpm), et comprend 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 Courbe Structurale en L utilisé par Vie Sensible - 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 Courbe Structurale en J utilisé par Vie Sensible - Redynamisante -15 à 20 minutes-

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

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

Phase 1 : Relaxation – Musiques 1 & 2

Phase 2 : Éveil - Redynamisation – Musiques 3 & 4

Origine des techniques psychomusicales

Les contenus proposés par Vie Sensible s'appuient sur les techniques psychomusicales initiées par Jacques Jost en 1954 avec la technique des 3 œuvres. Il a développé un protocole de musicothérapie réceptive dans une logique médicale, faisant écouter aux patients 3 œuvres dans cet ordre :

1. Une œuvre miroir qui reflète l'état émotionnel du patient (Une musique plutôt dynamique qui donne l'expression de la situation physiologique et/ou psychologique du patient. Dans la logique médicale de Jacques Jost, c'est l'expression du symptôme.
2. Une œuvre transitionnelle qui induit un changement (une musique de détente, ralentissement, une stabilisation, la neutralisation des effets négatifs) Pour J. Jost en rapport à la logique médicale, c'est le traitement
3. Une œuvre d'ouverture qui apporte un nouvel équilibre, une réorientation positive, qui réalise la sédation du symptôme. Pour J. Jost c'est le retour à la santé.

En 1979 Jean-Marie Guiraud-Caladou décrit la courbe structurale en forme de U dans son livre « Un chant d'action, la créativité » à la page 28. Des musiques choisies avec des critères précis (vitesse d'exécution et nombre d'instruments) se succèdent et donnent l'expression d'une courbe en U, qu'il appelle une courbe structurale.

Il donne aussi des indications de « vitesses pulsatives » dégressives afin d'atteindre un effet de détente psychomusicale, puis progressives pour une redynamisation. Chaque courbe peut être différente pour s'adapter au patient. (Styles, nombre de musiques, tempi ...)

Un modèle de Courbe Structurale en forme de U conçue par Jean-Marie Guiraud-Caladou.

Photo du livre « Un chant d'Action, La créativité » page 28. Edition JM FUZEAU 1979

