

# Écoute de musique

## Qui est concerné ?

Tous public (PA/PH)

## Quels lieux ?

Intérieur

## Quelle durée ?

30 minutes

## Qui participe ?

Aide à domicile et bénéficiaire aidant

## Objectifs de l'activité / intérêts pour le bénéficiaire ?

- Apaiser les tensions et exprimer ses émotions
- Éviter le repli sur soi et l'isolement social
- Favoriser la détente
- Permettre à la personne de concilier écoute de la musique et plaisir

## Matériel nécessaire

- Lecteur CD / Tablette
- CD / Application de musique
- Fiche avec paroles
- Enceinte

## Participations du bénéficiaire

- Lecteur CD
- CDs

## Consignes de sécurité

- Pas de consignes particulières

## Déroulement de l'activité

- Installer confortablement la personne dans une position qui favorise la détente (en fauteuil avec les jambes surélevées, allongé dans le lit, etc.)
- Utiliser des équipements complémentaires permettant d'augmenter le volume et de créer une ambiance musicale globale (écouteurs, casque, enceintes, etc.)
- Choisir avec la personne des chansons qu'elle apprécie et souhaite écouter
- Faire écouter les morceaux une première fois
- Faire écouter les musiques jusqu'à ce que la personne souhaite arrêter l'activité
- Accompagner la personne dans le chant si elle le souhaite

## Variantes et adaptations possibles

Pas de variante identifiée.

