

Newsletter N°7 - automne 2015

«Voilà donc une nouvelle année pour Co-Naître avec beaucoup d'événements prévu. A vos agendas !»

La musicothérapie

La musique est un moyen pour ressentir et se sentir exister. Lorsqu'elle vient rétablir ou améliorer la santé physique, mentale et émotionnelle, on la nomme musicothérapie. Il n'y a pas de juste ni de faux dans ce que l'on ressent. Cependant, il y a un processus à mettre en place pour se donner les moyens de s'écarter du jugement de soi.

Cette méthode psychodynamique soutient les voies d'ouverture de la communication en se basant sur l'identité sonore du patient. Chaque individu s'est construit à travers un univers sonore en lien avec son environnement familial, ses origines et son contexte social. Cette identité sonore est une empreinte, qui peut être stimulée à tout moment. Les sons et les rythmes sont des composantes musicales qui

font partie de l'être humain et ce, depuis sa gestation.

En séance, on cherche à développer la relation musicale, sensorielle et corporelle pour ouvrir les portes de l'expression et de la créativité de la personne: une manière subtile de développer la sensation et de faire émerger inconsciemment l'émotion, le moteur de tout développement.

Dans un cadre sécurisé et sans jugements, le musicothérapeute accompagne le processus d'exploration de la personne en soutenant les éléments

Suite en page 2

Nos membres

Virginie Hoog est mère de deux enfants, co-fondatrice du Cabinet des Sources à Genève (cabinet pluridisciplinaire de musicothérapie, psychomotricité, d'eutonnie et de la méthode Feldenkrais), membre de l'association suisse de musicothérapie (ASMT) et de l'association Co-naître.



Née à Genève, elle intervient pendant 6 ans comme éducatrice spécialisée dans différentes institutions pour les enfants et les adolescents. Ensuite, elle se forme à la musicothérapie pour apporter de nouveaux outils de communication auprès des populations vivant avec des troubles du comportement et des difficultés de langage.

C'est en psychogériatrie qu'elle affine son approche du jeu vocal, instrumental et corporel et qu'elle constate que les séances de musicothérapie renouvellent l'énergie de vie des personnes, favorisent l'estime d'elles-mêmes et créent un continué dans le processus de vie. Les séances plus réceptives diminuent les angoisses de fin de vie et apportent du réconfort aux personnes alitées.

Musicothérapeute indépendante depuis 4 ans, elle se déplace à domicile si nécessaire et en institution. Elle reçoit dans son cabinet des enfants et des adultes vivant avec le spectre de l'autisme et sensibilise les adultes dit bien portant, aux effets des sons et des vibrations sur l'organisme et la santé en leur proposant des soins sonores individuels et des méditations sonores collectives.

Parallèlement à son activité, elle continue de s'émanciper vers ses propres créations et participe à des projets cinématographiques en tant que comédienne et musicienne-interprète... ✨

www.musicoson.ch

Les événements

Tents rouge	Projection	Conférence
Genève 25 novembre 2015, 20h00 - 22h00	« what babies want » 8 décembre 2015 - 20h00 fonction cinéma – Genève	Comment répondre aux pleurs de mon bébé 27 janvier 2016

Newsletter N°7 - automne 2015

de la musique qu'elle amène en séance; son rythme, sa mélodie, son timbre, sa couleur, son tempo, sa vitesse, etc. Un moyen d'expression libre et sans attente qui laisse place à la découverte de soi.

Comparé à un enfant, l'adulte a plus de retenue à explorer un instrument, oser en jouer sans le connaître, s'émanciper au mouvement, chantonner des sons, faire des onomatopées. Il doit accepter de désapprendre pour investir un univers relativement régressif, celui de la période du pré-langage (période où la personnalité se forme avec ses stratégies d'attachement).

La musicothérapie adaptée aux adultes les sensibilise aux bienfaits des sons sur la santé et les amène progressivement à développer leur propre musicalité. Le corps est biologiquement réceptif aux éléments du son puisqu'il est constitué principalement de liquides qui participent avec la structure osseuse à la transmission vibratoire. Par effet de résonance, toutes les cellules du corps sont touchées procurant un sentiment d'apaisement qui dépasse le simple état de relaxation.

Les soins sonores rencontrent aujourd'hui un franc succès dans de nombreux domaines professionnels tels que l'éducation, la thérapie et la médecine. En effet, on s'aperçoit de plus en plus qu'on soulage des souffrances et des douleurs au moyen des sons car on transmet au corps une manière de s'auto-réguler. On peut ajouter au soin une dimension consciente de la respiration et de la corporalité et propose une imagerie pour guider le processus.



Les soins sonores sont également recommandés pour les femmes enceintes. Ils favorisent la place du bébé dans son espace de vie, stimulent l'énergie de vie et renforcent la confiance et les liens avec l'être en devenir. Ils ancrent la maman dans le présent, équilibrent son être dans une phase de vie où les changements psychiques et physiques sont nombreux. Lorsque la détente est accompagnée par les sons vocaux, la future maman devient actrice de son propre bien-être. Chanter, respirer et se détendre sont des outils d'une qualité exceptionnelle pour devenir généreuse quant à l'acte de donner la vie.

Les parents qui souscrivent une modeste cotisation de CHF 25.- par année bénéficient de la **gratuité sur l'emprunt des livres**; ils ont également des réductions sur certaines de nos prestations.

Les effets bénéfiques d'un soin sonore

- ✦ Renforce le système immunitaire
- ✦ Déloge les tensions
- ✦ Apaise le système nerveux
- ✦ Régule le stress
- ✦ Calme l'agitation mentale et l'anxiété
- ✦ Permet de se sentir relié

Virginie Hoog



musicothérapie
& soins sonores
www.musicoson.ch

Retrouvez co-naître

Permanence téléphonique et renseignements:

+41(0)79 349 29 99 - Info@co-naître.ch - www.co-naître.ch

L'emprunt des livres et DVDs s'effectue à la Boutique Mère et Terre à Grens:

www.mere-et-terre.ch ou par téléphone : 022 361 39 66

Ne manquez pas l'assemblée générale de Co-Naître

le 29 novembre 2015
à 11 heures

suivie d'une partie festive et familiale sous forme de Brunch Canadien