

UNE CHANSON POUR GUÉRIR

Dans quels cas ?

- Besoin de guérir
- En cas de mal-être inexpliqué dans l'instant

Matériel

- Un appareil pour lire la musique de façon aléatoire
- Un peu de solitude et de tranquillité

Effets indésirables

- Des larmes
- Une grande envie de danser

Durée

2 morceaux de musique

BON VOYAGE !

Quelques mots sur

Nous avons tous aujourd'hui, grâce aux formats numériques, des medias d'écoute de musique qui permettent la lecture de musique aléatoire (iPod, iPhone, ordinateurs, etc). Et nous le savons, le hasard n'existe pas, n'est-ce pas ? Il s'agit dans ce petit protocole de s'aider de cet «aléatoire» pour avancer sur une problématique personnelle. Le principe est simple : vous confiez votre problème du moment à la musique !

① Première étape

Décris ton problème en quelques mots :

Imagine que ton problème est réglé, quel sera le cadeau selon toi dans ta vie ?

② Deuxième étape

Isole-toi, mets en place la lecture aléatoire de ta musique...
Laisse-toi prendre par la musique, accueille tous tes ressentis, bouge si tu en as envie, puis réponds à ces questions pendant la chanson :

1. Quel est le morceau ?

2. Sans réfléchir, mets en face des mots ci-dessous le mot qui te vient :

CORPS : _____

COEUR : _____

ÂME : _____

③ Troisième étape

Laisse la musique et réponds maintenant à ces questions :

1. Comment te sens-tu ?

2. Que comprends-tu ?

3. Quelle est la prochaine étape ?

4. Que devient ton problème initial ?