



PRÉSENTE

#MusicReconnectsUs

#LaMusiqueNousReconnecte

6-ÉTAPES POUR SOULAGER LE STRESS AVEC LA MUSIQUE

“Intégrer la musique dans notre vie quand on se sent stressé, dépassé ou exténué peut aider à améliorer notre humeur, nous motiver et nous détendre.”

– Justin Cikuru, Psychologue Principal, Make Music Matter

Il est normal de se sentir stressé, exténué et dépassé par les événements récents.

Nous avons préparé une petite série de techniques pour vous aider à vous détendre, vous détacher des pensées négatives qui troublent votre esprit et transformer votre énergie en quelque chose de créatif.

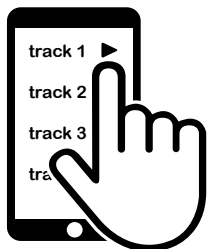
Vous choisirez un instrumental parmi ceux proposés, intérioriserez le rythme, vous exprimerez avec des vocalises et trouverez les mots pour exprimer ce que vous ressentez.

Nous savons que la musique guérit et ensemble nous pouvons trouver l'harmonie pendant les périodes difficiles.

C'est un processus simple qui prend 20 à 30 minutes.

VOICI COMMENT FAIRE ▶ ▶ ▶ ▶

ÉTAPE #1: CHOISISSEZ UNE PISTE



Allez sur makemusicmatter.org/MusicReconnectsUs et écoutez une série d'instrumentaux qui reflètent une panoplie d'émotions que vous ressentez peut-être. Pensez à comment vous vous sentez et choisissez une piste qui vous parle et vous rassure.

En identifiant une piste qui vous parle, vous prenez la décision de briser le cycle négatif des pensées stressantes et de vous engager dans un processus thérapeutique.

ÉTAPE #2: INTÉRIORISEZ L'INSTRUMENTAL



Trouvez un endroit où vous vous sentez calme, écoutez la musique et intériorisez l'instrumental en silence, en laissant le rythme apaiser votre esprit et aider à préciser votre pensée.

En intériorisant l'instrumental, vous faites une connexion entre votre esprit et vos émotions, créant alors un équilibre suffisant pour réguler votre humeur de manière adéquate.

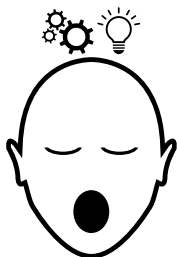
ÉTAPE #3: AJOUTEZ VOTRE VOIX



Commencez à faire des vocalises avec l'instrumental. Commencez par imiter une chanson sans mots jusqu'à ce que vous ressentiez un certain soulagement. Cette étape peut être réalisée soit en étant debout, allongé sur un lit, en vous baladant dans votre cuisine ou n'importe où vous vous sentez à l'aise.

En ajoutant votre voix, vous commencez à donner de l'énergie à votre corps et à augmenter votre concentration. Vous commencez à vous détacher de vos pensées négatives pour regagner de la sérénité, réduisant alors peu à peu le stress et l'anxiété envahissante. Ajouter votre voix aide à vous rendre compte de votre état psychologique et à augmenter l'efficacité de votre cerveau à traiter les informations.

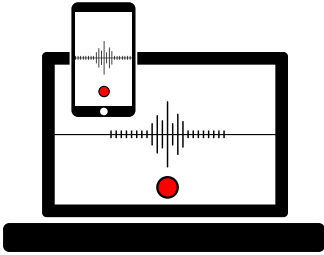
ÉTAPE #4: AJOUTEZ DES MOTS



Faites attention aux mots qui parcourent votre esprit et chantez-les à voix haute. Ne vous inquiétez pas de la cohérence des mots ou de la qualité de la chanson. Chantez seulement ce qui vient de l'inspiration que vous avez trouvée à ce moment précis.

En mettant des mots sur l'instrumental choisi, vous relâchez les pensées négatives pour vous libérer et faire de la place aux pensées et croyances positives. La musique à ce niveau encourage votre cerveau à réduire l'impulsivité.

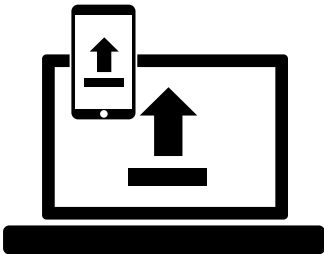
ÉTAPE #5: ENREGISTREZ VOTRE MUSIQUE



Si vous avez envie, enregistrez-vous entrain de chanter à voix haute en utilisant votre téléphone ou ordinateur. (Voir les astuces ci-dessous). Vous trouverez peut-être ça rassurant d'écouter votre création plus tard, quand vous vous sentirez stressé. Ou vous aurez peut-être envie de refaire l'exercice à chaque fois que vous en ressentirez le besoin.


Enregistrer votre musique et créer quelque chose de concret peut améliorer la confiance et l'estime de soi car vous reconnaissez que vous avez le pouvoir de changer les choses. Cela augmente votre motivation pour travailler et vous amuser, ce qui peut apporter de la joie et de la satisfaction.

ÉTAPE #6: PARTAGEZ VOTRE CHANSON




Vous vous sentez isolé ? Envisagez de partager votre œuvre-d'art et de rejoindre notre communauté en utilisant les hashtags [#MakeMusicMatter](#) et [#MusicReconnectsUs](#) quand vous publiez votre chanson sur les réseaux sociaux. N'oubliez pas de nous mentionner afin que l'on puisse la partager avec le reste du monde!

En partageant votre chanson, vous vous connecterez à une communauté de personnes qui vivent la même chose que vous, vous rappelant ainsi que vous n'êtes pas seul et que ce que vous traversez est normal. Quand vous partagez votre œuvre, vous aidez aussi les autres en encourageant et en réconfortant ceux qui se sentent stressés et dépassés.

 [@makemusicmatter.org](#)

 [@mmm_org](#)

 [@_makemusicmatter_](#)

ASTUCES POUR ENREGISTRER VOTRE CHANSON

Que dois-je utiliser pour m'enregistrer?

Utilisez l'application d'enregistrement vocal standard de votre téléphone pour enregistrer votre voix et utilisez un autre appareil comme une tablette ou un ordinateur pour jouer la piste instrumentale en arrière-plan.

Où puis-je obtenir le meilleur enregistrement ?

Évitez les pièces avec des forts échos comme la salle de bain ou un couloir. La meilleure installation est dans une pièce calme où vous pouvez vous positionner loin de toute surface réfléchissante comme les fenêtres, les murs ou les grands écrans.

Comment dois-je positionner mon téléphone ?

Posez votre téléphone sur une surface stable avec le microphone à environ 10 ou 15 cm de votre bouche. Assurez-vous de savoir où se trouve le microphone sur le modèle de votre téléphone.

A quel volume dois-je chanter?

Chantez comme si vous chantiez pour quelqu'un se trouvant dans la même pièce que vous.

Quelques astuces supplémentaires pour obtenir le meilleur enregistrement possible :

Mettez-vous dans une position verticale confortable et restez immobile.
Avoir les yeux fermés aide parfois à nous connecter à nos émotions et à mieux contrôler votre expression.
Votre humeur se transmet toujours dans l'enregistrement, alors n'hésitez pas à sourire, si c'est ce que vous ressentez.



Make Music Matter croit que la musique peut faire partie intégrante d'un modèle de guérison holistique communautaire. Pour en savoir plus, consultez [makemusicmatter.org](#)

[Aidez à transformer des vies avec le pouvoir de la musique](#)