

Atelier Voyage Sonore

Stimulation sensorielle et détente émotionnelle



Animatrice : Isabelle Chartier Sonologue & Facilitatrice en harmonisation

“Se reconnecter, vibrer ensemble, créer un moment hors du temps.”

Présentation de l'atelier

L'atelier **Voyage Sonore** est une expérience sensorielle douce qui utilise les vibrations et les sons d'instruments acoustiques pour favoriser la détente, l'exploration sensorielle et l'expression émotionnelle.

Il s'adresse aux **enfants et adolescents hospitalisés**, ainsi qu'aux **personnes âgées ou fragilisées**, notamment en **EHPAD ou résidences seniors**, et aux publics présentant une mobilité réduite ou un niveau de stress élevé.

Grâce à une approche progressive et sécurisante, les participants sont invités à **écouter, ressentir et parfois jouer eux-mêmes de certains instruments**, afin d'explorer l'effet des vibrations sur le corps et l'état émotionnel.

L'atelier crée un **moment de pause, de calme et de connexion au ressenti**, dans un cadre bienveillant et adapté aux capacités de chacun.

Objectifs de l'atelier

L'atelier vise à :

- favoriser la détente et réduire le stress
- stimuler la **mémoire sensorielle et émotionnelle**
- encourager l'écoute et l'attention
- offrir un moment de bien-être et de calme
- permettre une **expression émotionnelle non verbale**
- stimuler la curiosité et la participation douce

Chez les enfants et adolescents hospitalisés, il permet également de créer un **moment ludique et apaisant** dans un contexte souvent anxiogène.

Chez les seniors, l'atelier contribue à **maintenir les capacités sensorielles, la concentration et la relaxation.**

Déroulement de l'atelier

L'atelier se déroule en plusieurs temps afin d'impliquer progressivement les participants.

1. Présentation des instruments

Les participants découvrent différents instruments sonores et vibratoires.
Une explication simple permet de comprendre comment les sons sont produits et ressentis.

Instruments utilisés :

- bols tibétains
- gong
- koshis
- tambour chamanique
- grelots et petites percussions
- handpan
- cloches et sons fins de relaxation

Les participants peuvent **écouter de près les sons et ressentir les vibrations.**

2. Participation et découverte sonore

Lorsque cela est possible, les participants sont invités à **manipuler certains instruments simples**, avec un accompagnement guidé.

Cette étape favorise :

- l'exploration sensorielle
- la curiosité
- la participation active
- la coordination et la concentration

Chaque personne peut participer **à son rythme et selon ses capacités.**

3. Voyage sonore collectif

Les participants sont ensuite invités à s'installer confortablement (assis ou allongés selon les possibilités).

Un **voyage sonore collectif** est proposé à l'aide d'instruments doux et enveloppants.

Les vibrations créent une ambiance sonore immersive qui favorise :

- la relaxation profonde
- l'apaisement du système nerveux
- la détente musculaire
- l'imaginaire et la rêverie

4. Temps de retour et partage

À la fin de la séance, un court moment de retour permet aux participants d'exprimer leurs ressentis s'ils le souhaitent.

Ce temps peut favoriser :

- l'expression émotionnelle
- la verbalisation des sensations
- le partage collectif

Bienfaits observés

Les séances de sonothérapie peuvent contribuer à :

- diminuer le stress et l'agitation
- favoriser la relaxation
- améliorer la qualité du sommeil
- stimuler la mémoire sensorielle
- apporter un sentiment de sécurité et de bien-être

Chez les personnes âgées, les sons doux peuvent également favoriser **l'attention et la présence au moment présent.**

Format de l'atelier

Durée :

30 à 45 minutes selon le public

Participants :

petits groupes (5 à 10 personnes)

Lieu :

salle calme ou espace collectif

Les séances sont **adaptées aux capacités physiques et cognitives des participants.**

Tarifs : 80 euros pour 1h, 5 ateliers 350 euros

Matériel mis à disposition

- HANDPAN 432 Hz 12 notes
- Tambour océan :
- Bol tibétain de cérémonie
- Série de 4 bols tibétains + 3 coussins
- 2 Cloches de cérémonie
- 2 Chaines grelots
- Gong
- Tambour chamanique
- Diapasons thérapeutiques

Approche professionnelle

Les ateliers sont animés par une intervenante formée :

- **Ingénieure du son – formation Studiomap**
- **Diplômée en ostéopathie – 20 ans de pratique**
- **10 ans d'expérience en bain sonore et diapasons thérapeutiques**

Cette double approche permet de proposer un travail sonore attentif **au corps, aux vibrations et aux besoins spécifiques des publics fragiles.**

Contact

- Isabelle Chartier : Sonologue&Facilitatrice en harmonisation sonore
 - chartierisabelle04@gmail.com
 - 06 07 68 66 93
 - isabellechartier.fr
- SIRET : 450 365 333

Repères scientifiques et sensoriels

➤ Pourquoi le son agit sur le système nerveux

Les sons et les vibrations ont un impact direct sur le corps humain.

Notre organisme est particulièrement sensible aux variations sonores, qui peuvent influencer l'état de relaxation, la respiration et l'activité du système nerveux.

Dans un atelier de voyage sonore, les instruments produisent des **fréquences riches en harmoniques** et des vibrations douces qui sont perçues à la fois par l'oreille et par le corps.

Ces vibrations peuvent contribuer à **ralentir le rythme interne et favoriser un état de détente profonde**.

L'effet des vibrations sur le corps

Le corps humain est composé en grande partie d'eau et de tissus sensibles aux vibrations.

Lorsque des sons doux et réguliers sont émis par des instruments acoustiques, ils peuvent être ressentis comme des **micro-vibrations apaisantes**.

Ces vibrations peuvent favoriser :

- le relâchement musculaire
- la diminution des tensions physiques
- une sensation d'apaisement général

Influence sur le système nerveux

Les sons lents, enveloppants et harmonieux peuvent aider le système nerveux à passer d'un état d'alerte vers un état de relaxation.

Dans un environnement sonore doux, le corps peut progressivement :

- ralentir la respiration
- diminuer la tension nerveuse
- favoriser un état de calme intérieur

C'est pourquoi les environnements sonores doux sont souvent utilisés pour soutenir les pratiques de relaxation, de méditation ou d'accompagnement au repos.

Stimulation sensorielle et mémoire émotionnelle

Les sons peuvent également stimuler la **mémoire sensorielle et émotionnelle**.

Certaines sonorités peuvent évoquer des souvenirs, des images ou des sensations agréables, favorisant ainsi une **expérience intérieure positive**.

Chez les personnes âgées ou fragilisées, cette stimulation sensorielle peut contribuer à :

- maintenir l'attention
- éveiller la curiosité
- favoriser la présence au moment présent

Une approche douce et non invasive

Les ateliers de voyage sonore utilisent des instruments acoustiques naturels et une approche progressive.

Chaque participant peut simplement **écouter et ressentir les sons**, sans effort particulier.

Cette approche douce permet d'offrir **un moment de détente accessible à tous**, y compris aux publics fragiles ou sensibles.

➤ **Pourquoi la stimulation sensorielle est essentielle chez les publics fragilisés**

Chez les enfants hospitalisés, les personnes âgées ou les publics fragilisés, les capacités sensorielles peuvent être moins sollicitées dans la vie quotidienne.

La stimulation sensorielle permet de **réactiver les perceptions du corps et de l'environnement**, contribuant ainsi au bien-être général et à la qualité de présence au moment présent.

Les sons, les vibrations et les variations de timbre constituent une **stimulation douce et non invasive**, particulièrement adaptée aux publics sensibles.

Réveiller les sens en douceur

Les instruments acoustiques utilisés dans les ateliers produisent des sons riches en harmoniques et des vibrations subtiles.

Ces sons peuvent :

- stimuler l'écoute et l'attention
- éveiller la curiosité
- encourager l'exploration sensorielle
- créer une expérience immersive et apaisante

Cette stimulation douce permet de **mobiliser les sens sans surcharger le système nerveux.**

Soutenir l'expression émotionnelle

Chez certains publics, l'expression des émotions peut être difficile, notamment lorsque la communication verbale est limitée.

Les sons et les vibrations peuvent offrir un **canal d'expression différent**, permettant aux participants de ressentir et d'exprimer des émotions de manière plus intuitive.

Les ateliers peuvent ainsi favoriser :

- l'expression des ressentis
- le partage d'une expérience collective
- un sentiment de sécurité et de détente

Favoriser la présence et l'attention

La stimulation sensorielle aide également à **ramener l'attention dans le moment présent.**

Les variations sonores, les vibrations et les textures auditives peuvent encourager une écoute attentive et une expérience immersive.

Chez les personnes âgées, cette stimulation peut contribuer à maintenir :

- l'attention
- la mémoire sensorielle
- la capacité à ressentir et à s'émerveiller

Une approche adaptée aux publics fragiles

L'atelier de voyage sonore propose une **stimulation sensorielle progressive et respectueuse du rythme de chacun.**

Les participants peuvent simplement écouter, ressentir les vibrations ou participer à la manipulation de certains instruments selon leurs capacités.

Cette approche permet d'offrir **un moment de bien-être accessible, inclusif et sécurisant**.

➤ Pourquoi le bain sonore est particulièrement adapté aux publics fragilisés

Les personnes âgées, les enfants hospitalisés ou les personnes fragilisées par la maladie peuvent parfois avoir des difficultés à participer à des activités demandant un effort physique ou une concentration prolongée.

Le bain sonore constitue une approche particulièrement adaptée car il repose sur **l'écoute, la perception sensorielle et la détente**, sans nécessiter de performance ou de capacité particulière.

Les participants peuvent simplement **s'installer confortablement et se laisser porter par les sons et les vibrations**.

Une expérience accessible à tous

Contrairement à certaines activités, le bain sonore ne demande pas d'apprentissage spécifique.

Chaque personne peut participer selon ses capacités :

- en écoutant simplement les sons
- en ressentant les vibrations
- en explorant les sensations procurées par les instruments

Cette accessibilité en fait une activité particulièrement adaptée aux publics présentant :

- une mobilité réduite
- une fatigue importante
- des difficultés de concentration
- un état émotionnel fragile

Un moment de détente profonde

Les instruments utilisés produisent des sons enveloppants et harmonieux qui favorisent un **ralentissement du rythme interne**.

Dans ce contexte sonore apaisant, le corps peut progressivement :

- relâcher les tensions
- ralentir la respiration
- diminuer l'agitation mentale
- entrer dans un état de relaxation

Ce moment de calme peut être particulièrement bénéfique dans des environnements où le stress ou l'inquiétude sont présents, comme dans le cadre hospitalier.

Un espace d'évasion et d'imaginaire

Les paysages sonores créés pendant un bain sonore peuvent également stimuler l'imaginaire.

Les participants peuvent parfois ressentir :

- des images mentales
- des souvenirs sensoriels
- des sensations de voyage intérieur

Chez les enfants hospitalisés, cette expérience peut offrir **une parenthèse ludique et apaisante**, permettant de s'évader momentanément du contexte médical.

Chez les personnes âgées, elle peut réveiller **des souvenirs sensoriels et émotionnels**, favorisant une expérience positive et réconfortante.

Une expérience collective bienveillante

Le bain sonore se vit souvent en groupe, dans une atmosphère calme et sécurisante.

Ce moment partagé peut favoriser :

- un sentiment de détente collective
- une atmosphère apaisante dans le groupe
- un moment de connexion et de présence

Les participants repartent souvent avec une **sensation de calme, de douceur et de bien-être**.