



Chant'Song

www.ChantSong.com

PROJET PEDAGOGIQUE

Musicienne Intervenante Chanteuse

en maisons de retraite, Ehpad, résidences seniors

1 - MODALITES D'INTERVENTION

❖ *Public concerné*

Les résidents en maison de retraite, en service long séjour, en Etablissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD), en foyers de retraite, en résidences seniors et en foyers-logements.

❖ *Partenaires*

Je propose d'enrichir les ateliers par l'apport périodique de partenaires extérieurs :



un partenariat avec un musicien accompagnateur (accordéoniste, guitariste) peut être organisé en accord avec le responsable de la Vie Sociale de la structure.



La mise en place d'une chorale intergénérationnelle par le biais des écoles, des centres de loisirs des associations de musique ou culturelles permet de fédérer des publics de tous âges autour de la pratique vocale, de maintenir un lien social pour les résidents et de leur apporter une véritable « cure de jouvence. »

❖ *Organisation*

La mise en place d'un cadre spécifique adapté et optimal au bon déroulement des activités étant primordiale, la première étape incontournable sera le recueil des besoins et envies des résidents auprès du personnel de la structure, et auprès des résidents eux-mêmes.



Acteurs :

en fonction de la structure, les acteurs du projet pourront être les aides-soignants, les AMP (aides médicaux-psychologiques), les infirmiers, et les membres du service animation.

L'organisation des séances sera discutée en amont avec le personnel de soins, le responsable du Conseil de la Vie Sociale et/ou les autres référents du service. Les activités seront ensuite affichées sur le planning d'animation, en accord avec les activités déjà existantes.

Il s'agira donc de prévoir avec les autres encadrants :

- un lieu précis des interventions, isolé des nuisances sonores, qui restera le même pour fixer un repère spatial,
- un horaire fixe qui sera le repère temporel,
- une durée qui sera annoncée aux résidents (mais souple et ajustable),
- une activité précise qui sera présentée et proposée aux résidents.



Périodicité :

dans le cadre d'une intervention je préconise dans l'idéal une fréquence hebdomadaire, afin d'établir avec les résidents une relation de confiance et de complicité, et également de leur permettre de consolider les acquis des séances précédentes (mémorisation des mélodies, paroles des chansons, rythmes).



Modalités d'intervention :

- Soit par petits groupes de 8 à 10 personnes

Je propose de convenir avec le personnel soignant et le personnel d'animation d'une durée adaptée après la collation afin de respecter le rythme biologique des résidents (sieste) et l'organisation des services : temps de concertation, de préparation, et de face à face avec les résidents.

Cette concertation avec le personnel permet également de former des groupes cohérents afin que les personnes âgées aux difficultés similaires puissent se retrouver entre elles et que l'intervention soit adaptée à leurs difficultés.

- Soit en formule « *troubadour* », de chambre en chambre

Cette intervention « personnalisée » est destinée aux personnes âgées invalides ou en perte d'autonomie.

L'ordre et la durée de ces séquences sont susceptibles de varier en fonction des impératifs de soins, de l'état de santé de la personne et de sa réactivité.

- Soit en formule « *couloirs chantants* », dans les couloirs donnant sur les chambres

Ce type d'intervention offre l'avantage de pouvoir être proposée en préalable à une séance collective afin de réveiller l'envie de chanter, ou d'apporter une note imprévue pour ceux des résidents qui n'adhèrent pas à l'aspect trop formel des séances de chant en groupe... L'invitation à être spectateur lors d'une intervention en espace ouvert permet dans ce cas de déclencher l'envie de faire et de participer.

Le répertoire sera à adapter dans l'instant, et au fur et à mesure des rencontres et de l'enthousiasme suscité.



Déroulement des séances

Qu'elles soient collectives ou individuelles, un temps de préparation sur place sera prévu avant chaque séance avec les encadrants pour prendre connaissance de l'état de santé de chaque résident, prévoir l'aménagement de la salle et préparer le matériel afin que les résidents aient le sentiment qu'ils sont attendus.

Les ateliers proposés étant différents dans leur approche, le déroulement des séances sera détaillé dans le contenu de chaque activité.

Le planning comportera des activités principales qui se dérouleront chaque semaine même jour même heure.

Chaque séance se divise en *deux phases* : une première phase passive basée sur l'écoute musicale et une seconde phase active où les résidents pourront chanter ou jouer d'un instrument. Chaque début et fin de séance seront marqués par un rituel d'échange : en début de séance la présentation de l'activité proposée, et à l'issue de chaque séance le partage sur les réalisations pour conclure l'activité et signifier sa fin, et en annonçant le prochain atelier.

❖ *Conditions matérielles*



Matériel fourni par mes soins

- Carnet de chant modulable pour chaque résident
- C.D. audio et lecteur C.D.
- Supports musicaux adaptés aux percussions
- Supports musicaux adaptés à l'interprétation vocale (bandes son)
- Instruments (triangle, harmonica, petites percussions.....)
- Enregistreur
- Micro sans fil et amplificateur possibles



Lieu : variable selon le mode d'intervention :

- Lieu de vie, ou salle d'animation adaptée pour les ateliers de chant ou de percussions
- Jardins ou patios
- Chambre individuelle
- Couloirs chantants

2 - CONTENU

❖ *Objectifs spécifiques*

Pour organiser et cibler mes interventions auprès des personnes âgées et/ou malades, je m'attache à identifier leurs besoins. Il s'agit de proposer des activités au sein desquelles les potentialités de chacun vont pouvoir émerger ou renaître, et faire en sorte que chaque résident prenne du plaisir et soit en réussite.

Dans cet esprit, l'intervention musicale, et le chant en particulier va permettre :

- De favoriser l'interaction sociale et améliorer le cadre de vie de la personne âgée,
- De rompre l'isolement et de lutter contre la perte de repères,
- De mobiliser et renforcer ses capacités de communication et d'expression,
- De préserver ses facultés cognitives, susceptibles d'être atteintes de dégénérescence progressive,
- De retrouver ou de conforter ses capacités créatives comme moyen de revalorisation de la personne,
- De lui donner l'occasion de prendre une part active à un moment de sa vie quotidienne,
- De la stimuler physiquement, intellectuellement, et émotionnellement,
- De stimuler son ouïe et sa mémoire
- De favoriser son bien-être et de lui apporter une notion de plaisir

❖ *Compétences développées lors des séances*

- Utiliser les aspects temporels développés dans l'écoute et le jeu musical,
- Développer d'autres supports que le visuel pour stimuler sa mémoire auditive
- Exprimer ses émotions
- Gérer sa respiration en chantant
- écouter les autres
- Ecouter les consignes
- Trouver sa place dans un groupe
- S'écouter soi-même au sein du groupe
- Savoir utiliser, explorer et placer sa voix
- Mémoriser (des rythmes, des notes, des paroles)
- Comprendre et reproduire un texte (diction)
- Interpréter de mémoire une chanson
- Reproduire avec justesse des notes
- Prendre conscience de son corps (atelier percussions)

❖ *Activités détaillées*



Atelier de chant en groupe

- Les résidents sont accueillis avec chaleur et installés confortablement, en corrigeant si nécessaire leur mauvaise posture, dans leur fauteuil, ou debout s'ils le souhaitent. Ils sont placés en demi-cercle ouvert pour faciliter la communication.
- **Choix des chansons** en concertation avec les résidents et les encadrants : le but de cet atelier n'est pas d'imposer un répertoire, mais de suggérer, pour éviter à tout prix de mettre les résidents en situation d'échec.
Je débute en général la séance en proposant aux résidents de chanter une chanson qu'ils connaissent par cœur.
Un carnet de chant écrit en gros caractères sera distribué à chaque résident pour créer un lien à

la fois physique et émotionnel.

- **Exercices collectifs** sur la détente corporelle et l'échauffement de la voix

Il s'agit de travailler sur la respiration et de convoquer un imaginaire sensoriel (ce qu'on voit, ce qu'on entend, ce qu'on sent, ce qu'on ressent...) :

- Inspirations, expirations par le ventre
 - Variation du souffle
 - prendre conscience de son diaphragme, etc...
-
- Dans un second temps, **réveil progressif du corps**, par des mouvements adaptés à la personne âgée (légères frictions, tapotements, pressions, étirements sans effort), sur fond musical :
- Etirements : élévation progressive des bras vers le haut puis relâchement
 - Etirements des bras vers le haut puis relâchement progressif (par segments : doigts, poignets, coudes épaules)
 - Tension /détente des épaules : les soulever en expirant puis les relâcher en inspirant
 - Roulements des épaules (avant /arrière)
 - Massage malaxage des bras, des trapèzes
 - Rotations de la tête, des jambes des pieds, des genoux
 - Assouplissement du bassin en basculant doucement le bassin d'avant en arrière
 - Etirements latéraux : le buste s'incline latéralement le bassin et les jambes restent immobiles
 - Friction des différentes parties du corps en partant de l'épaule, en faisant glisser une main sur l'intérieur du bras jusqu'à la paume et remonter sur l'extérieur du bras
 - Secouer doucement les bras et les mains
 - Massage du visage, du cou, du cuir chevelu
 - Relâchement de la mâchoire inférieure : abaisser et remonter la mâchoire en tenant le menton et sans le tenir
 - Pose des doigts sur l'articulation entre mâchoire et mandibules
 - Contraction du visage et du corps, puis relâchement, plisser le front, les sourcils
 - Bâillements, comme un petit animal puis comme un très grand
 - Rotation de la langue à l'intérieur de la bouche, mâcher un chewing-gum imaginaire
-
- L'atelier se poursuit par des **exercices vocaux** travaillant sur l'utilisation et le placement de la voix, ainsi que des jeux de diction (par le biais d'un conte, un poème, ou un texte de chanson). Cet échauffement permet de se préparer à la pratique vocale et plus tard aux éventuelles improvisations collectives et/ou individuelles.

Articulation :

- Chuchoter puis parler à voix forte sur une phrase du chant à travailler par exemple

- Répéter des onomatopées ou des syllabes du chant, ou un mot en exagérant l'articulation et en variant la vitesse
- Extraire une phrase du chant plus difficile que les autres et leur faire répéter en parlé/rythmé (sans la mélodie mais en respectant le rythme du chant)

Vocalises :

- Sirènes montantes et descendantes sur différentes voyelles (iii, aaa, ou ou ou) et sur des consonnes (vvv, zzz)
- Sonoriser le bâillement en allant du grave vers l'aigu puis inversement
- Sonoriser des rires (ha ha ha, hi hi hi) ou des appels (hé ho, ho hé)
- Vocalises bouche fermée
- Vocalises sur des voyelles, ou sur des miam miam

● ***Apprentissages des chansons***

Si le lieu le permet, les résidents sont installés en demi-cercle afin de faciliter l'échange et la communication.

Selon le style de chanson choisie, l'interprétation peut être accompagnée soit d'une bande son, soit de petites percussions, soit d'un musicien accompagnateur (guitare, accordéon...).

L'apprentissage des chansons se déroule selon les difficultés rencontrées :

- Par imitation, répétition d'une phrase musicale après l'autre en s'assurant de l'appropriation de chaque phrase avant de passer à la suivante
- Par rapport au choix d'interprétation (notes tenues, respirations, nuances, accents, mode de jeu détaché/lié)
- Par enchaînement des phrases par deux, par trois etc...
- Par enchaînement couplet/refrain, ou soit couplet en premier, soit refrain en premier

- ***Interprétation individuelle*** de chansons pour celles et ceux qui souhaitent s'exprimer en solo. Un accompagnement instrumental ou bande-son est également possible.

● ***Improvisation :***

- pour permettre à chacun de participer selon ses possibilités et en fonction de ses envies, je propose, si l'ambiance du groupe s'y prête, une improvisation collective. Chacun à son niveau peut réagir, s'exprimer, proposer une réponse à la consigne (par exemple, « vous êtes en mer, le vent se lève... »).
- Les participants volontaires pourront réaliser une improvisation individuelle, ou en petits groupes de deux ou trois. Ce dernier exercice d'improvisation consiste à laisser s'exprimer ses émotions sans peur du regard de l'autre.



Visite chantée de chambre en chambre

- Mise en place d'un atelier *personnalisé*

Cet atelier est destiné aux résidents à mobilité réduite, alités ou en perte d'autonomie qui requièrent davantage de temps en soins et en « prendre soin », leur proposer une visite personnalisée pendant laquelle ils pourront soit écouter une musique douce et/ou une chanson de leur choix, soit chanter eux-mêmes constituera un instant privilégié qui les stimulera émotionnellement.

Dans cette configuration je m'attache à répondre au plus près aux desiderata des résidents et à capter les signaux indiquant s'ils souhaitent ou non interrompre la séance.

- Il s'agit avant tout dans cet atelier :
 - de créer un moment de détente et d'échange privilégiés par le choix d'une chanson et son interprétation
 - de réveiller les capacités endormies en proposant à la personne visitée d'utiliser quelques petites percussions, selon ses possibilités et ses envies.
 - de permettre à la personne de prendre une meilleure conscience de l'ici et maintenant et ainsi de donner plus de substance à sa relation au réel.



Atelier instrumental (petites percussions, harmonica)

- Le but de cet atelier, par une approche ludique du rythme et des instruments à percussions simples et plus axé sur la mobilité et la prise de conscience des différentes parties du corps. Il a pour vocation de faire découvrir aux résidents différents supports instrumentaux liés aux percussions, afin de :
 - Maintenir et/ou développer des capacités de concentration.
Maintenir ou développer la mémoire auditive
 - Préserver le rythme intérieur et corporel de chacun, en entrant ainsi dans le cadre de la prévention des chutes.
 - Favoriser la coordination et l'indépendance des mains : par exemple en utilisant de petites cymbalettes à doigts les résidents utiliseront et mobiliseront leur attention sur leurs doigts
 - D'agir sur l'imaginaire : les grelots avec accroches permettent également de différencier les différentes parties du corps, selon leur utilisation.
 - De développer la latéralité du corps (utilisation indépendante et successive des mains) : par l'utilisation de derboukas
 - De prendre une meilleure conscience de l'ici et maintenant : respect d'un tempo, respect des silences
 - De reproduire des rythmes binaire, ternaire, syncopé
 - D'avoir conscience de sa place dans le groupe : synchronisation avec les autres joueurs, respect des consignes

- La séance débute en général par un jeu où deux résidents sont mis dos à dos avec une petite percussion et on leur demande de dialoguer entre eux à l'aide des sons produits. L'un des deux joue et le deuxième lui répond.

Je recueille ensuite les impressions des autres résidents. Je fais ensuite jouer chaque résident avec sa percussion, qui conserve son propre son, et ainsi de suite. Cet exercice demande à chacun de devoir mémoriser son propre son et son propre rythme.

Un autre jeu peut consister à improviser avec les percussions sur des morceaux de musique.

3 - EVALUATION & CONCERTATION



Avec les encadrants

La concertation est le temps d'après séance pendant lequel le musicien et les encadrants mettent en commun leurs observations.

En respectant leurs compétences mutuelles, ils remarquent les émotions et réactions qu'engendrent les exercices pratiques. Ils observent l'investissement de chacun, ce qui permettra un ajustement du contenu des séances.



Avec les résidents

Cette approche de l'évaluation est plus qu'une simple observation, elle tient compte directement du ressenti des résidents et de leur témoignage, et leur permet de prendre conscience de leur satisfaction de verbaliser leur vécu.

Ils pourront ainsi intégrer le bénéfice de l'activité et gagner en estime de soi et en assurance.

La concertation et l'évaluation sont le trait-d'union indispensable entre les séances, car elle garantit l'évolution du projet.

Exemple de fiche de participation qui peut être réalisée avec les encadrants :

Nom du participant	Attitude face à l'activité			
	spontanée	passive mais présente	besoin d'être stimulé	Totalement passive

En mesurant les écarts de participation, de socialisation ou de sociabilité des résidents, la fiche d'évaluation permet une appréciation du progrès du résident dans sa vie en collectivité pour tous les acteurs.

Rien n'est figé, la fiche est un outil permettant de réorienter l'activité, de l'affiner ou de l'adapter au fil du temps et des séances.

Outre le comportement de socialisation des résidents, il est également possible d'établir une fiche individuelle d'évaluation des différents acquis, qu'ils soient cognitifs, moteurs ou psychologiques.

4 - FINALISATION

❖ *Spectacle rassemblant les résidents, le personnel et les membres de la famille*

C'est ici que le rôle social du projet va prendre tout son sens. La finalisation du projet va permettre :

- De mettre en lien les résidents avec d'autres publics
- De renforcer les liens avec leur famille
- De renforcer les liens avec tous les acteurs du projet
- De concrétiser l'accomplissement et la réalisation de soi des résidents

En concertation avec les autres acteurs du projet et les résidents eux-mêmes, un répertoire rassemblant les chansons apprises lors des ateliers de chant en groupe et accompagnées instrumentalement soit par un musicien accompagnateur, soit par une bande son, soit par les résidents (petites percussions) sera établi.

❖ *Spectacle intergénérationnel*

En concertation avec le responsable de la vie sociale de la structure, une rencontre des générations peut être proposée en trouvant des points de croisement entre le répertoire de chansons appris par les résidents lors des ateliers, et d'autres moyens d'expression issus d'ateliers effectués dans les écoles ou centres de loisirs (en choisissant une thématique commune (par exemple la fête, les métiers....). Par exemple, sur un thème comme la fête, il pourrait y avoir des dessins, des chansons, des histoires, des déguisements.

En effet l'échange fonctionnera avec plus de facilité si chacun est dans son rôle, dans une complémentarité l'un vis à vis de l'autre sur la thématique choisie, l'adulte expérimenté guidant (même avec aide) et l'enfant découvrant avec ses réactions spontanées.

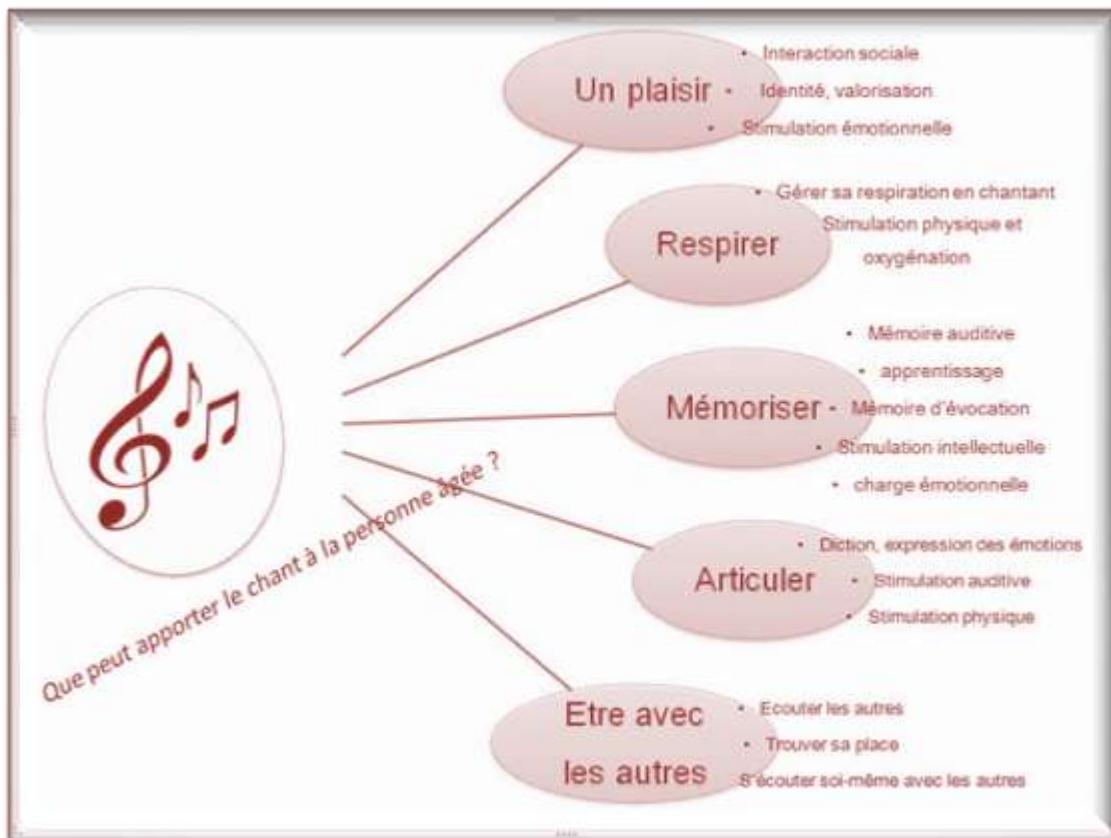
❖ Outil de prolongement

• Enregistrements

Des enregistrements des chansons apprises ou écoutées pendant les ateliers pourront être proposés aux résidents

• Vidéos

De la même façon des enregistrements vidéos des spectacles pourront être laissés à disposition du responsable de la vie sociale de la structure.



La voix est le monde sonore le plus nuancé et le plus riche, pénétrant le sujet et l'imprégnant d'une correspondance entre vie rythmique et vie physiologique, vie mélodique et vie affective, vie harmonique et vie mentale. La voix est la présentation du "moi", sans vernis culturel ; elle personnalise