Musique et représentations

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **0h00 – Choix des musiques (si pas fait en amont)** | | |
| Demander aux participants de réfléchir à une musique qu’ils aiment particulièrement ; leur demander de venir communiquer au formateur le titre choisi sans que les autres l’entendent. Choisir 5-6 titres différents (ou plus en fonction de la taille du groupe) ; essayer d’avoir une idée du style de musique pour choisir des ambiances et des énergies différentes. | Ordinateur et haut-parleurs avec du son | 5’ |
| **0h00 – Ecoute** | | |
| Le formateur passe un à un les extraits des musiques (d’environ 1 minute) choisies par les participants.  Les participants sont invités à noter leurs pensées, ressentis, émotions pendant l’écoute de chacun des extraits |  | 7’ |
| **0h00 – Mise en commun et partage** | | |
| Après cette phase d’écoute, les participants sont invités à partager, s’ils le souhaitent leurs pensées et/ ou si cette musique évoque pour eux quelque chose de plutôt positif ou négatif. Cela peut se faire en petits groupes (en fonction du nombre de participants). |  | 10’ |