

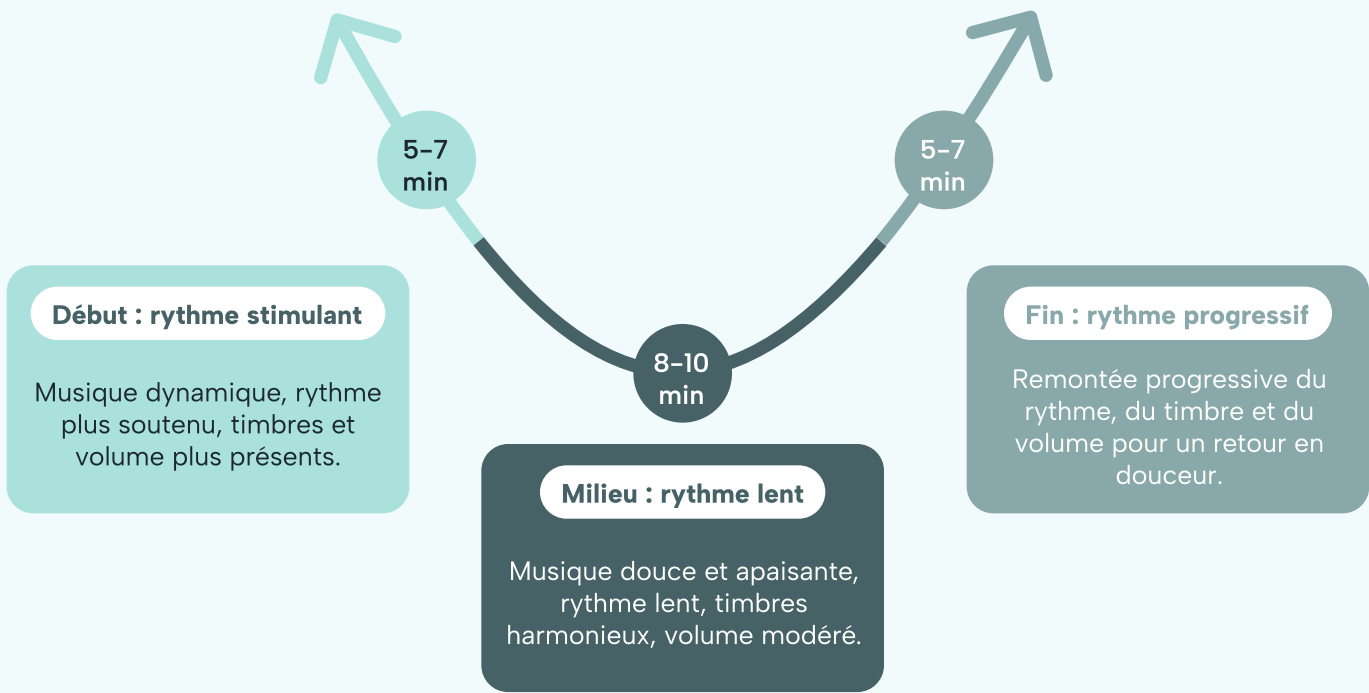
LA SÉQUENCE EN “U”

Une technique de musicothérapie pour la détente, la réduction du stress, de l’anxiété et de la douleur

Une **musique de relaxation** basée sur des variations progressives du **rythme**, du **timbre** et du **volume**. Elle guide naturellement le corps et l’esprit vers un état de **détente profonde**.

1 Comment l’art-thérapie agit sur nous ?

La musique suit une courbe en « U » sur environ 20 minutes 3 phases progressives



Conditions d’écoute

- À écouter au casque ou dans un environnement calme
- Durée totale : environ **20 minutes**.
- En **position confortable**, assis ou allongé, yeux fermés de préférence

2 Les bénéfices

La séquence en « U » agit à plusieurs niveaux :

- Stress & anxiété** : Favorise la détente et l’apaisement mental
- Douleur** : Contribue à réduire la perception de certaines douleurs
- Sommeil** : Contribue à réduire la perception de certaines douleurs
- Bien-être** : Apporte calme intérieur, recentrage et sensation de mieux-être
- Effets psychologiques positifs** : Peut harmoniser la fréquence cardiaque, la respiration et la tension artérielle

3 Recommandations de pratique

- Utiliser une musique conçue spécifiquement pour la séquence en « U » (variations contrôlées et progressives).
- Durée recommandée : **20 minutes** (À intégrer régulièrement dans la journée selon les besoins)
- Créer un environnement calme et confortable (lumière douce, absence de distraction...).
- Idéal avant un soin, après un épisode de stress, pour faciliter le sommeil ou en cas de douleur
- Une pratique régulière renforce les effets bénéfiques

4 À retenir

La musique module l’activité du cerveau et du système nerveux autonome.

Elle favorise la libération de neurotransmetteurs comme les **endorphines** et la **dopamine**, impliqués dans le bien-être et la gestion de la douleur.



Rythme stimulant
mobilisation et attention



Rythme lent
détente profonde et relâchement



Retour progressif
réveil en douceur et rééquilibration

5 À retenir

Simple, naturelle et non médicamenteuse, la séquence en « U » est un outil efficace pour accompagner la détente, réduire le stress, l’anxiété et la douleur au quotidien.