

ÉCOUTER

FONDATION
JEUNES
EN TÊTE

DE LA

MUSIQUE



EN PLEINE

CONSCIENCE

ÉCOUTER DE LA MUSIQUE EN PLEINE CONSCIENCE



1^{ère} étape

Installe-toi confortablement dans un endroit calme avec un appareil pour écouter de la musique.

2^{ème} étape

Choisis une chanson que tu aimes. Prends une grande respiration, ferme les yeux et fais-la jouer. Lorsque tu écoutes la musique, concentre-toi d'abord sur la chanson comme un tout.

3^{ème} étape

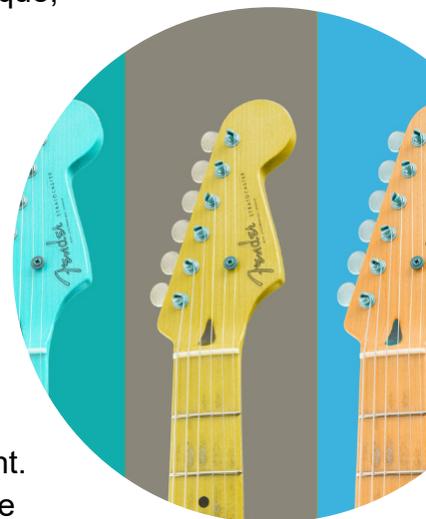
Ensuite, concentre-toi sur chaque instrument séparément, en essayant pour un moment de seulement te concentrer sur le son, par exemple, de la guitare.



Comment est ce son?

Est-il doux, fort, grave, aigu?

À quelle vitesse joue-t-il?



4^{ème} étape

Continue à porter ton attention sur chaque son séparément. Tente de trouver le plus de sons différents possible et de te concentrer sur chacun d'entre eux.

5^{ème} étape

Lorsque tu as fait le tour des sons, porte encore attention à la chanson comme un tout. Lorsque tu es prêt.e, ouvre les yeux.

Durant la méditation, note les émotions, les sensations physiques et les pensées qui surgissent, sans les juger. C'est normal de perdre sa concentration. Si ça t'arrive, ramène doucement ton attention sur la musique..