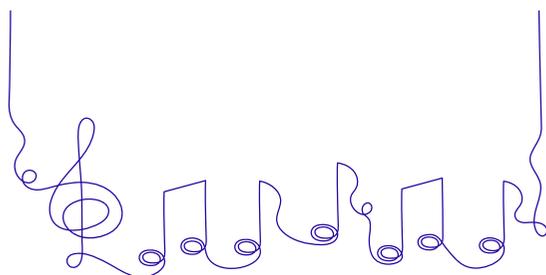




HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

La musicothérapie, qu'est-ce que c'est?

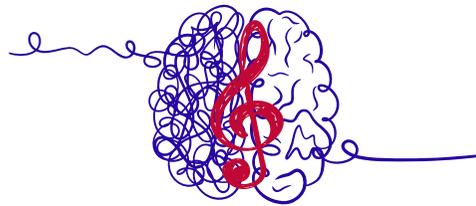




HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

La musicothérapie est une pratique de soin et d'accompagnement qui utilise la musique et les sons pour aider les personnes à s'exprimer et à surmonter des difficultés émotionnelles, physiques ou psychiques.





HEALTH & PSYCHOLOGY

— *Des Psychologues Solidaires* —

Les bienfaits de la musicothérapie

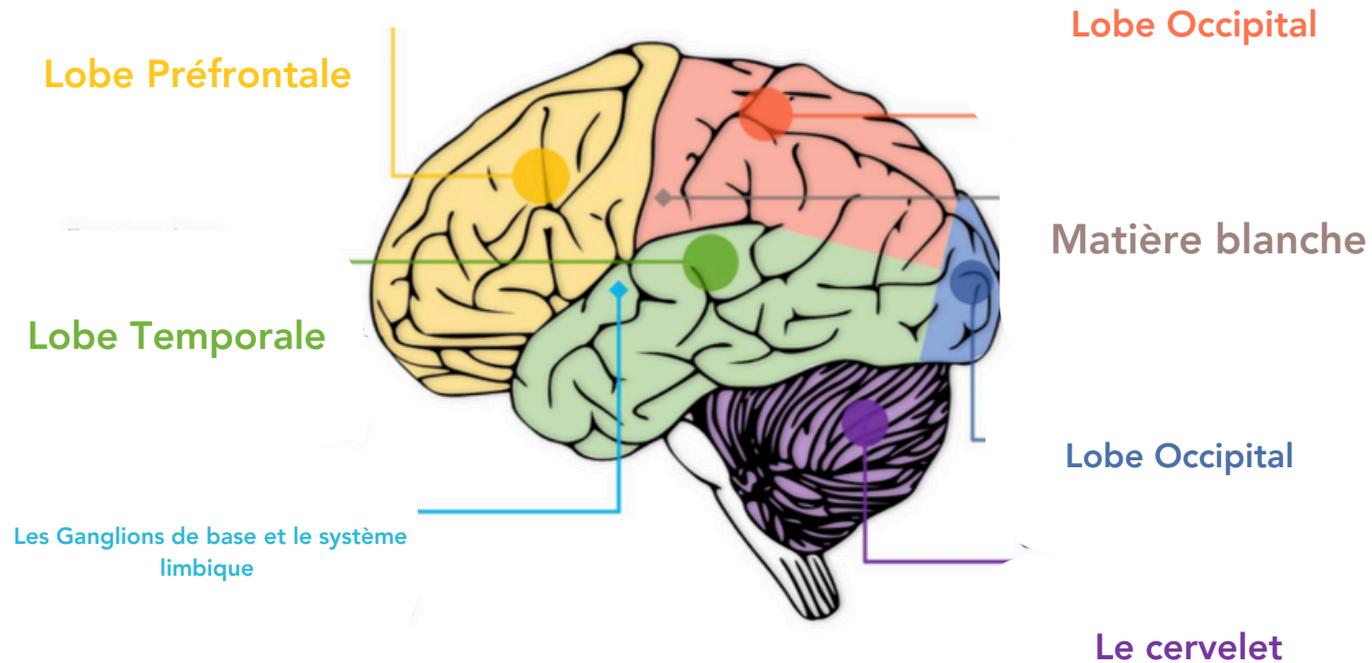
La musique est connue pour stimuler des zones sur l'ensemble du cerveau. Utilisée comme thérapie, elle contribue ainsi à :

- Améliorer la concentration et l'attention.
- Renforcer les capacités de mémoire.
- Développer les habilités motrices.
- Réduire l'anxiété et améliorer la gestion des émotions
- Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi



HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —



Source : Olszewska, Alicja & Gaca, Maciej & Herman, Aleksandra & Jednoróg, Katarzyna & Marchewka, Artur. (2021). How Musical Training Shapes the Adult Brain: Predispositions and Neuroplasticity. *Frontiers in Neuroscience*. 15. 630829. 10.3389/fnins.2021.630829.



HEALTH & PSYCHOLOGY

Des Psychologues Solidaires

 (+216) 71 782 782

 Contact@healthandpsychology.org

 Health & Psychology - جمعية علم النفس و الصحة

 Healthandpsychologytn

 Health & Psychology - جمعية علم النفس و الصحة

