

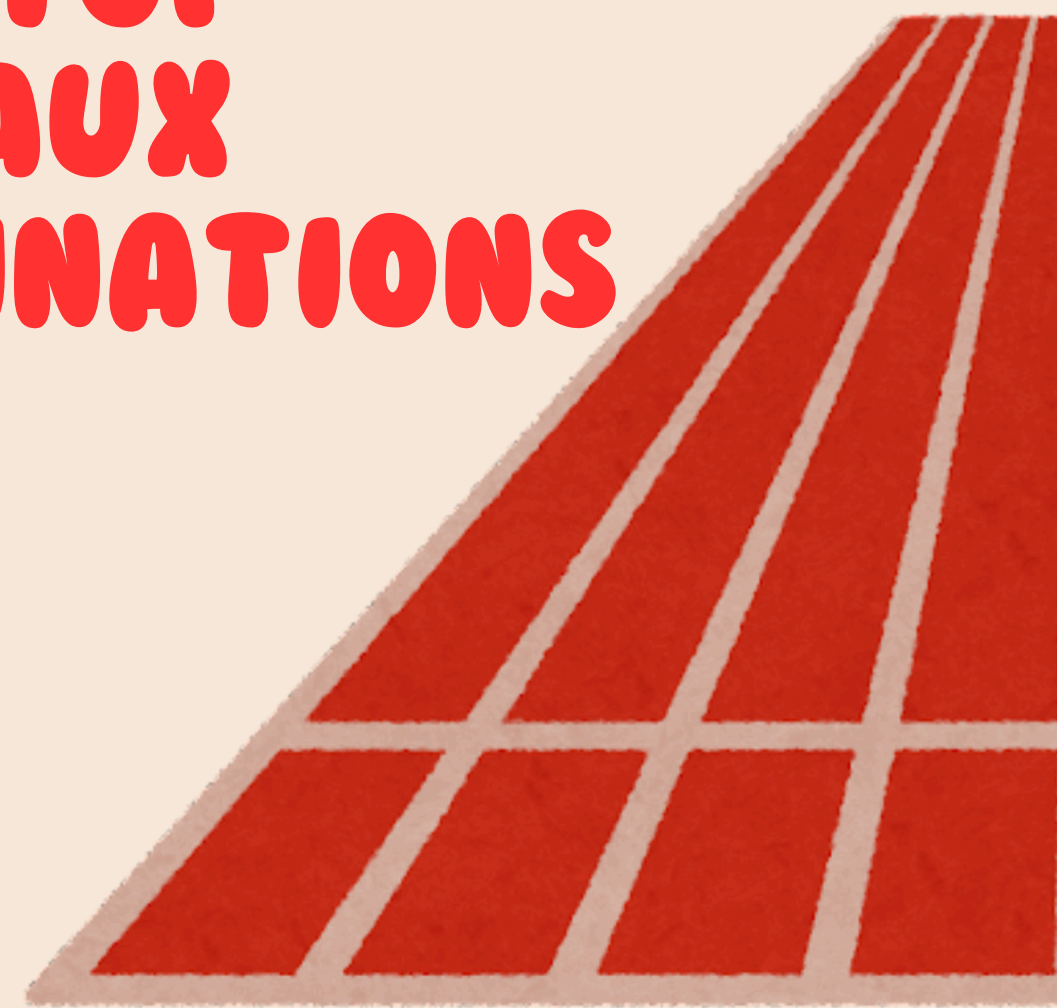
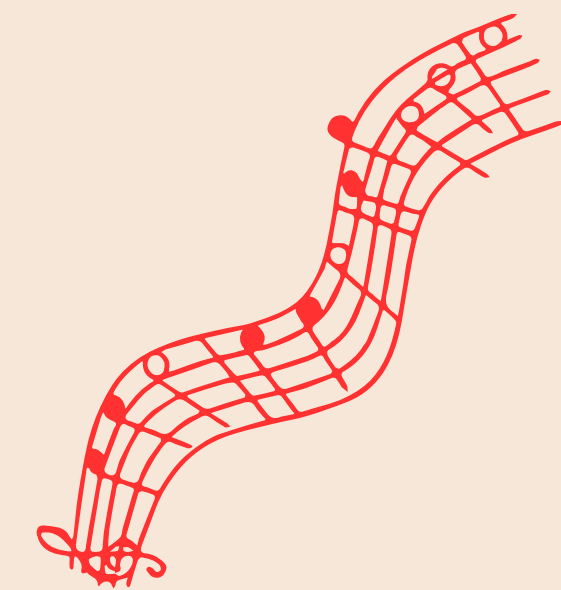


PARCOURS

**BIEN-ETRE
DANS SA TETE
ET DANS SON CORPS**

**STOP
AUX
DISCRIMINATIONS**

Quand ma musique est Belle
Par Roberte Laporal



DEUX PARCOURS
BIEN ETRE DANS MA TETE ET DANS MON CORPS
STOP AUX DISCRIMINATIONS

Avec

ROBERTE LAPORAL

@Musicothérapeute,

F.F.M. Fédération Française des musicothérapeutes

@Intervenante

@Autrice

@Chercheuse

@Egalité Femmes-Hommes

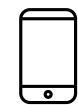
@Lutte contre les Discriminations

@RSE Volet Social

@Diversité

@Inclusion

QUAND MA MUSIQUE EST BELLE



0679720054



ritueldelacouvade@gmail.com



www.robortelaporal.com





RENCONTREZ ROBERTE LAPORAL

Roberte Laporal est l'auteurice de deux ouvrages dont « **La couvade ou le père bouleversé** » Eres 2015, en attendant la parution de son troisième livre qui traitera de la couvade, du genre, et de la perception d'un mode plus égalitaire chez nos ancêtres.

D'origine guadeloupéenne, elle a grandi en région parisienne, seconde enfant d'une famille de sept enfants et parfois deux cousins en plus..

La musique et le sport ont eu une place privilégiées dans son enfance et son adolescence , deux disciplines **qui à nouveau co-existent dans sa vie professionnelle.**

La musicothérapie est **une pratique de soin, de relation d'aide, d'accompagnement, de soutien ou de rééducation,** utilisant le son et la musique, sous toutes leurs formes, comme moyens d'expression, de communication, de structuration et d'analyse de la relation.

La musicothérapie s'adresse, **dans un cadre approprié,** à des personnes présentant des souffrances ou des difficultés liées à des troubles psychiques, sensoriels, physiques, neurologiques, ou en difficulté psychosociale ou développementale. Elle s'appuie sur les liens étroits entre les éléments constitutifs de la musique, l'histoire du sujet, les interactions entre la/les personne(s) et le musicothérapeute. Roberte Laporal est engagée **dans la sensibilisation aux discriminations, pour une égale liberté pour toutes et tous.**

Le parcours a pour but d'une part de sensibiliser, éduquer aux principales discriminations : genre, handicap, origine, état de santé, âge, convictions religieuses, d'autre part d'aider à la prise de conscience des discriminations telles celles liées à la grossesse, aux caractéristiques génétiques, à l'apparence physique qui sont des discriminations moins nommées....

Une partie de ses interventions sont basées **sur ses propres recherches en ce qui concerne la paternité, la parentalité, le genre, la couvade...**

ROBERTE LAPORAL

POURQUOI CE PARCOURS?



En tant que musicothérapeute engagée dans la lutte contre les discriminations, préjugés et stéréotypes, je suis une professionnelle capable d'encadrer des activités qui associent réhabilitation de l'activité physique, renforcement du rôle essentiel du jeu., renforcement de l'estime de soi,

Ces interventions offrent aussi un espace pour déconstruire les stéréotypes tout en favorisant la coopération et la conscience corporelle.

Le jeu est un levier essentiel pour l'apprentissage, car il stimule la créativité dans le sens large, facilite la mémorisation et encourage l'expérimentation sans crainte de l'échec.

Le jeu permet de modifier les comportements en intégrant de nouvelles connaissances de manière ludique et durable.

Mon approche s'inscrit dans une démarche de prévention primaire visant à promouvoir le bien-être global et l'inclusion.



DESCRIPTIF DES PARCOURS

Roberte Laporal propose **deux types d'interventions.**

- Un premier parcours ayant pour objectif **de renforcer l'estime de soi, de favoriser le développement cognitif, d'apporter du bien-être, de fournir des outils à utiliser en dehors du parcours**
- Un second parcours qui a vocation à sensibiliser à l'engagement contre les discriminations, toutes les discriminations.

Les deux parcours **ont pour fil rouge, le jeu autour de l'activité physique ou mentale.**

Ces actions permettent **aux participant.es** de se reconnecter à leur corps en favorisant l'expression corporelle, mais aussi en favorisant le développement cognitif et l'estime de soi par des activités qui sollicitent des compétences inconnues ou méconnues, en individuel comme en collectif.

L'activité physique et mentale est présentée sous **une forme ludique qui suscite la joie et les pensées positives catalyseurs reconnus du changement.**

Un changement souhaité dans **le cadre du développement personnel des participant.es** mais aussi dans la recherche d'une égale liberté **pour toutes et tous.**



LES AXES DEVELOPPES AU COEUR DES PARCOURS

a) une proposition d'activité physique ou mentale, ludique précédée et/ou suivie d'un temps de réflexion sur une thématique choisie parmi le panel de fiches créées par Roberte Laporal

b) une proposition d'activité physique ou mentale ludique est précédée et/ou suivie d'une activité sonore, musicale, rythmique ou corporelle, avec un objectif d'éveil musical ou bien de Musicothérapie. Les objectifs posés au sein de l'action sont différents.

LE JEU DANS LE CADRE THERAPEUTIQUE

La question du jeu à des fins thérapeutiques apparaît comme logique lorsqu'il est fait mention de bien-être mais peut questionner lorsque l'on parle de discriminations.

Et pourtant, cela tombe sous le sens.

En voici les raisons de ce paragraphe.

Au sein du Parcours "Stop aux Discriminations", action de prévention, il est question de discriminations et donc aussi de **victimes potentielles de discriminations**.

Si nous prenons le thème du **harcèlement**, nous savons que des enfants ou des jeunes ne se confient pas sur ce qu'ils vivent. Il n'y a qu'à découvrir l'étonnement, le désarroi, voir la culpabilité de parents qui découvrent ce que leurs enfants ont vécu. Dans le cadre institutionnel, comme l'école, le Parcours permet de faire **se confronter la victime et son agresseur**. Le Parcours intègre de fait, des enfants ou des ados qui ont à se débattre avec les conséquences des discriminations qu'ils vivent ou subissent ou dont ils ou elles sont auteur.es.

Le jeu, cadré, peut mettre le surgissement de l'expression non-verbales ou verbales.

En tant que musicothérapeute, il m'est possible d'accueillir la parole de victimes potentielles participant aux parcours.

LE JEU DANS L'ACCOMPAGNEMENT

Voici quelques données clés pour renforcer la pertinence de la présence du jeu y compris dans un objectif de prévention des discriminations :

1. **Harcèlement scolaire** : En France, selon une enquête de l'UNICEF et du ministère de l'Éducation nationale, **10 à 15% des élèves sont victimes de harcèlement scolaire** chaque année. Cela représente environ **1 à 2 enfants par classe**. Ce chiffre est encore plus élevé dans certains établissements ou chez des populations plus vulnérables (par exemple, les enfants en situation de handicap).
2. **Violences sexuelles** : Selon les chiffres de l'association Face à l'Inceste, **1 enfant sur 10** est victime d'inceste ou d'agression sexuelle avant l'âge de 18 ans. Cela signifie qu'en moyenne, dans chaque classe d'école (environ 25 à 30 élèves), **au moins 2 à 3 enfants** peuvent être concernés par ce type de violences.
3. **Violences physiques** : Selon une étude de l'Observatoire national de la protection de l'enfance (ONPE), environ **5% des enfants subissent des violences physiques sévères**. Ce qui représenterait **1 à 2 enfants par classe** qui seraient victimes de ce type de maltraitance à un moment donné.
4. Ces données illustrent bien la nécessité d'une action en amont, **par des interventions préventives, et le rôle primordial des espaces thérapeutiques et éducatifs** dans la sensibilisation et la protection des enfants.

La discrimination liée à l'âge des enfants est souvent appelée adultisme : beaucoup d'enfants en sont victimes dans la société française encore très patriarcale

LA MUSICOTHÉRAPIE

La musicothérapie développe l'estime de soi chez les enfants de plusieurs façons, en leur offrant un cadre où ils peuvent explorer, exprimer et renforcer leur identité. Voici quelques mécanismes par lesquels la musicothérapie contribue à améliorer l'estime de soi :

1. EXPRESSION DE SOI ET DES ÉMOTIONS

La musique offre un moyen non verbal pour les enfants d'exprimer leurs émotions, souvent difficiles à verbaliser, surtout pour ceux ayant vécu des traumatismes ou des situations difficiles. Pouvoir s'exprimer sans jugement à travers la musique leur permet de se sentir entendus et valorisés.

2. RENFORCEMENT DES COMPÉTENCES

Apprendre à jouer d'un instrument, créer des mélodies ou improviser des rythmes, même à un niveau simple, permet aux enfants de développer des compétences musicales concrètes. Cela les aide à prendre conscience de leurs capacités, à voir des progrès tangibles, ce qui renforce leur sentiment de compétence et de valeur personnelle.

3. CRÉATION DE RÉUSSITES POSITIVES

La musicothérapie offre de nombreuses opportunités de succès. Que ce soit par la création d'une chanson, la participation à une session de groupe ou la maîtrise d'un nouvel instrument, ces accomplissements renforcent la confiance en soi. Chaque succès musical, aussi petit soit-il, devient une source de fierté personnelle.

4. INTERACTION SOCIALE ET RECONNAISSANCE

Dans un cadre de musicothérapie de groupe, les enfants interagissent avec les autres, partageant leurs créations musicales. Les retours positifs des pairs ou du thérapeute permettent aux enfants de se sentir valorisés et reconnus, ce qui booste leur estime de soi. Cela renforce également leur sentiment d'appartenance et leur capacité à s'intégrer dans un groupe.

5. LIBÉRATION DES ÉMOTIONS NÉGATIVES

En permettant de libérer des émotions refoulées comme la colère, la tristesse ou la frustration à travers la musique, les enfants apprennent à mieux gérer leurs émotions. Cette catharsis améliore leur bien-être émotionnel, ce qui peut contribuer à une meilleure image de soi.

6. AUTONOMIE ET PRISE DE DÉCISION

La musicothérapie encourage souvent l'initiative personnelle, par exemple, en laissant l'enfant choisir les instruments, les chansons ou les rythmes. Cette autonomie renforce leur sentiment de contrôle sur leur environnement et leur donne la confiance nécessaire pour prendre des décisions importantes dans leur vie.

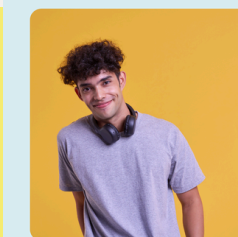
En résumé, la musicothérapie aide les enfants à mieux se connaître, à développer leurs compétences et à recevoir un retour positif sur leurs créations, ce qui les encourage à se valoriser davantage.

STOP AUX DISCRIMINATIONS

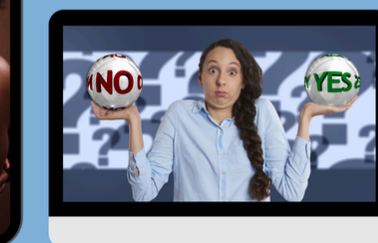
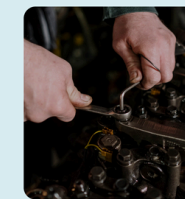
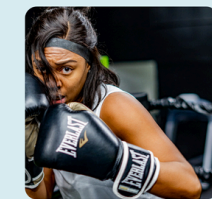
- Sensibiliser les enfants et les adolescents aux discriminations est essentiel pour cultiver des attitudes d'inclusion, de respect et d'empathie dès le plus jeune âge. Le Parcours "Stop aux Discriminations" est une méthode interactive qui peut en individuel ou en groupe. Le collectif est favorisé et propose des méthodes adaptées à leur âge et à leur maturité, tout en utilisant des outils pédagogiques interactifs et engageants.
- Les jeux, au cœur du Parcours, **basés sur de l'activité physique ou mentale**, ont l'intérêt d'encourager la coopération entre les participant.es pour réussir les défis. **Le travail collectif promeut l'acceptation de la différence.**
- En adoptant une approche **variée, interactive et adaptée** à leur âge, qui associe le jeu, Le Parcours aide les enfants et adolescents à reconnaître les discriminations, comme à comprendre leurs impacts. Le Parcours aide les enfants et les adolescent.es à devenir **des acteurs du changement pour une société plus juste et inclusive.**
- Après avoir réalisé un défi-jeu, les enfants et les adolescent.es découvrent des illustrations qui décrivent une discrimination **qu'ils doivent décrire et commenter.**
- Le Parcours favorise ainsi des **discussions ouvertes et respectueuses** avec des débats autour de thèmes spécifiques liés aux discriminations (par exemple, l'égalité de genre, le handicap, la mixité dans le travail, les cheveux, la robe, etc.).
- Ces débats brefs durant le Parcours, ont pour objectifs complémentaires, d'une part de **favoriser la réflexion critique** et d'autre part **d'aider à déconstruire les préjugés.**
- L'expression verbale ou non-verbale des enfants ou des adolescent.es qui partagent leurs expériences ou leurs observations sur les discriminations, est accueillie et encadrée afin d'encourager **l'empathie et la bienveillance, l'écoute active et le respect** de la parole de chacun.e. Nous sommes tous et toutes différent.es et les mêmes...



HISTOIRE
DES CHAUSSURES A TALON

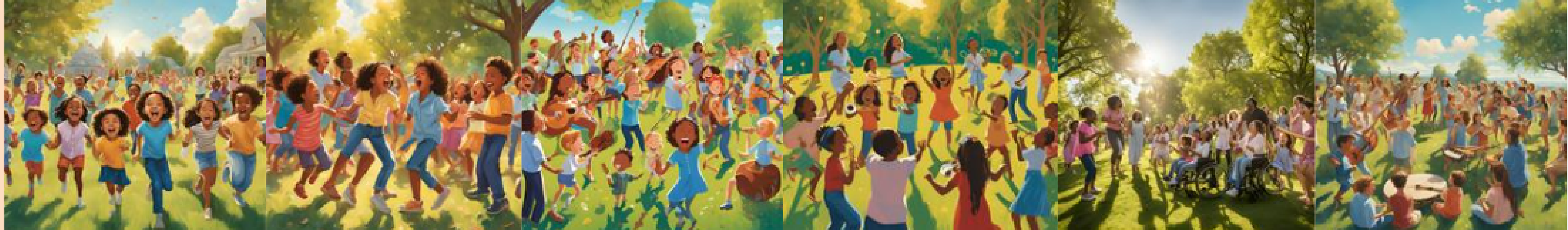


QUELLE ACTIVITE
POUR QUEL
PERSONNAGE ?



DISCUTONS
CONSENTEMENT





MES COORDONNEES



Roberte Laporal



ritueldelacouvade@gmail.com



www.robortelaporal.com



www.robortelaporal.com

06 79 72 00 54