

Colombe Dufour

*Se soutenir
en paroles
et en musique*



Une approche d'entraide et d'espoir

🎵 Présentation de l'auteure

Avant d'effectuer un virage dans la chanson comme auteure - compositrice - interprète, Colombe Dufour a d'abord travaillé une quinzaine d'années dans le secteur de l'administration. Cet élan du cœur qui l'amena à exercer la profession d'artiste professionnelle était motivé par un grand désir d'aider les personnes souffrantes avec la chanson. Parallèlement à ses activités régulières du métier (concerts, télévision, radio, disques), elle offre des spectacles dans les institutions de santé (Hôpitaux, Centres d'accueil ou autres). Au fil des ans, elle a expérimenté différentes approches musicales. Un objectif était toujours présent : faire en sorte que le texte de la chanson vienne supporter la personne souffrante. Après 17 années, voilà qu'elle peut enfin offrir ce dont elle rêve depuis toujours, une approche simple et innovatrice qui peut être utilisée par différents animateurs de loisirs en institutions : SE SOUTENIR EN PAROLES ET EN MUSIQUE. Cette approche, par son universalité, peut également être offerte dans les institutions scolaires et tout autre organisme ayant dans ses objectifs le « soutien moral » de ceux qui en font partie.

🎵 Objectifs

- ♣ Favoriser l'intégration des personnes qui doivent, pour des raisons de santé, vivre dans un milieu institutionnel.
- ♣ Supporter l'autonomie.
- ♣ Regagner et/ou garder l'estime de soi.
- ♣ Contrer l'isolement.
- ♣ Aider tout individu à « garder le moral » et continuer à « grandir » !

🎵 Pourquoi

De plus en plus de personnes font face à la dure réalité de tout abandonner pour aller vivre dans une institution en soins prolongés où elles seront prises en charge, en partie ou au complet, au niveau de leurs activités de la vie quotidienne. La maladie ayant affecté leur autonomie fonctionnelle, le choix de cette avenue s'impose.

Dès lors, à l'arrivée dans leur « nouvelle demeure », le personnel médical les rassure quant à leur sécurité motrice et leurs inquiétudes face à l'évolution de leur condition de santé. D'autre part, on veut aussi prendre en considération

leurs besoins affectifs et sociaux, de la nécessité de recréer un milieu de vie qui leur permettra d'être le plus heureux possible. Donc, le service des loisirs, par le biais de professionnels, d'aides bénévoles, de la pastorale ou autres, s'occupe d'organiser des activités adaptées à leurs capacités. La musique est un des moyens par lequel les personnes réagissent très favorablement. Elle est d'ailleurs utilisée depuis plusieurs années.

Nous sommes ce que l'on mange, dit-on ! Donc, nous sommes aussi ce que l'on entend, ce que l'on voit, ce que l'on touche ! Dans la société actuelle, nos enfants sont « envahis » d'informations de toutes sortes, et le négatif a malheureusement fait son « œuvre » pour plusieurs d'entre eux.

L'enfant qui nous habite toujours, celui-là même qu'on appelle « l'enfant intérieur », celui qui nous accompagne jusqu'à la fin, a aussi besoin de bien se nourrir. La chanson, la musique sont des moyens pour le nourrir. C'est dans cette vision que cette approche a été pensée et conçue. Elle se veut un « outil » doux et harmonieux pour accompagner, aider, motiver, remercier, pacifier, valoriser, revivifier et enfin, soutenir cet enfant qui continue dans la transformation de sa VIE.

L'approche

L'approche, constituée de 20 ateliers thématiques, se résume tout simplement par l'utilisation de chansons associées à des thèmes. Le tout présenté sous forme « d'atelier musical » pour un groupe d'environ 10 à 20 personnes. L'atelier, présenté par un animateur choisi par l'établissement, s'intègre dans les activités régulières de loisirs ou d'enseignements. Comme l'approche invite à l'échange verbal, les personnes participantes doivent idéalement pouvoir soutenir une discussion. La durée suggérée d'un atelier est d'environ : 1 h à 1 h 30 (s'ajustant à l'autonomie du groupe).

Le contenu de l'approche

☞ 21 cahiers, dont 20 contenant chacun 1 atelier, et un contenant les explications détaillées de l'approche.

Un atelier est constitué de :

Le thème, son objectif.

☞ Trois questions structurant l'atelier (1^{re} : l'individu, 2^e : son environnement, 3^e : ses solutions), auxquelles s'ajoutent des sous-questions

☞ Des pensées d'appui (puisées à travers divers livres philosophiques d'auteurs connus).

↻ Les textes des chansons s'associant au thème (environ 15 chansons et plus par thème).

↻ Le disque contenant les chansons.

Note: On retrouve aussi une liste de titres de chansons pour lesquelles les droits de reproduction n'ont pu être obtenus (ces chansons ne se retrouvent pas sur le disque inclus). Elles sont donc à titre de suggestions supplémentaires. Toutefois, chacun des thèmes contient suffisamment de chansons pour le développement de l'atelier.

🎵 L'utilisation

EN GROUPE: pour 10 à 20 personnes. L'animateur, après avoir exposé le thème et son objectif, présente à tour de rôle : questions / échanges, chansons / échanges, pensées d'appui / échanges.

EN INDIVIDUEL: L'utilisation en individuel est suggérée pour les personnes qui ne peuvent ou ne veulent se rendre dans la salle d'activités (voir même déroulement qu'en groupe, mais sans animateur).

🎵 Les thèmes

Tous les thèmes ont été choisis en vue d'un seul objectif: AIDER À GRANDIR, à continuer sa route. Que ce soit dans une institution de santé, scolaire ou autre, les thèmes, de par leur universalité, sont à la portée de tous.

1- La solitude et l'isolement

2- La « famille reconstituée » en institution, ça se peut !

3- Mon potentiel, mon influence, mon partage

4- La souffrance, la reconnaître, la libérer, m'en servir !

5- Oser sa liberté !

6- Je choisis la vie !

7- L'amitié

8- Des rêves, encore et encore !

9- Les chemins de la paix

10- Mes prières

11- Ma conscience, être responsable de qui je suis !

12- Grandir au jour le jour !

13- La joie, l'humour dans ma vie !

14- Le bonheur

15- Les éléments (terre-air-feu-eau), les saisons.

16- Les animaux, mes amis.

17- Mes plus doux souvenirs, m'en nourrir !

18- Merci à l'existence !

19- L'amour, ses formes

20- Mes peurs... les reconnaître, les libérer

♪ **Artistes et titulaires de droits participants**

Angèle Arsenault
Gemma Barra
Chantal Blanchais
BMG MUSIQUE (Frédéric François)
France Castel,
(l'Actav : Marc Daigle, Céline Côté, Michel Hinton)
Les Créations musicales Luc Caron (Christine Chartrand)
Mario Chenart
Claude Corbeil
Les Disques Star
(Marie-Denise Pelletier, Louise Forestier)
Margot Jacob Dor (Georges Dor)
Les Éditions Musicales Pingouin et Éd. CD (Claude Dubois)
Colombe Dufour
Lucille Dumont
Robert Lebel (Les Éditions Pontbriand)
Florian Lambert
Yves Laneville
Chorale V'là l'bon vent (Diane Lapierre)
Jacqueline Lemay
Pierre Létourneau
Sophie-Marie Martel
Jacques Michel (Disques Mérites)
Monique Miville-Deschênes
Patrick Norman
Danièle Oddéra
Productions Byc (Jean Lapointe, Vincent Vallières)
Marc Proulx
Judi Richards
Alain Simard
Dan Gibson's, Solitude Ltd
Tirelou (L'ensemble)
Supra Classique, Yvan Gadoua
(Félix Leclerc, Fernand Gignac)
Transit Productions sonores
(Renée Claude, Claude Gauthier)
Gilles Valiquette
Denis Veilleux

Note : Cette approche a obtenu, entre autres, le support de :

☞ Santé Canada

☞ Ministère de la santé et des services sociaux,
Gouvernement du Québec

Bon de commande

COÛT pour le coffret contenant :

Un cahier explicatif, 20 cahiers/ateliers et 20 disques compacts incluant 356 chansons. Soutien technique inclus (sauf frais de déplacement) :

1195,00 \$ (canadien) (+ taxes + frais de livraison).

Adresser chèque ou mandat-poste à :

Les Éditions Colombel Inc.

C.P 755,

St-Lambert-de-Lauzon,

Québec, Canada,

G0S 2W0

NOM ET ADRESSE DE L'ÉTABLISSEMENT :

PERSONNE RESSOURCE :

Tél : _____

Courriel : _____

Les Éditions Colombel Inc.

A/S : Colombe Dufour

Tél : (418) 889-9635

courriel: colombel@clic.net

Site web: <http://www.clic.net/~colombel> (bibliographie)

Un pourcentage des profits sera remis à l'œuvre «Le Noël du Bonheur».

COL-01-02

ISBN 2-9807690-0-2

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 2002

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Canada, 2002

Imprimé au Canada