



**Création de Rose
Bernard**

**Réalisée dans le cadre
du projet immersion de
recherche Stagi'AIRE ,
cohorte 2026**



**PLAYLIST PAR ET
POUR LES
JEUNES**

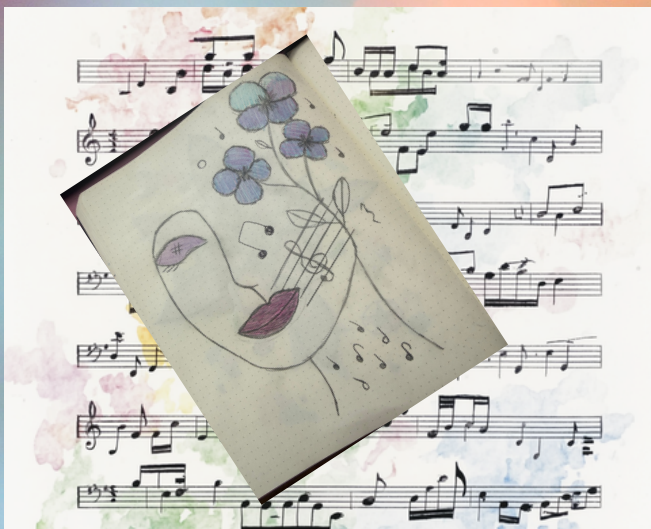
L'impact de la musique sur la santé mentale des jeunes

La musique joue un rôle essentiel dans la vie des jeunes. Elle permet d'exprimer leurs émotions, de créer des liens avec les autres et de développer un sentiment d'identité et de confiance en soi. Que ce soit pour se détendre, se motiver ou traverser des moments plus difficiles, la musique peut être une source importante de réconfort, de créativité et d'épanouissement.

**Pour ajouter des chansons
dans cette playlist :**

écrire à :

roseb.aireouverte2107@gmail.com



Importance de la musique pour les jeunes

La musique est très populaire chez les jeunes et écouter de la musique constitue l'une des activités de loisirs préférée des adolescents.

La musique joue un rôle important dans l'expression de l'identité, les relations sociales et le bien-être des jeunes. Elle constitue un moyen d'expression personnelle et d'appartenance culturelle

Impacts de la musique sur la santé mentale et le bien-être

La musique contribue à explorer et construire l'identité. Les adolescents attribuent des traits de personnalité aux autres selon leurs goûts musicaux.

Les interventions intégrant musique et rythme peuvent : améliorer la régulation émotionnelle, réduire le stress, l'anxiété et la dépression.

Les interventions basées sur la musique

La musicothérapie est une utilisation clinique de la musique fondée sur des preuves pour répondre aux besoins physiques, émotionnels, cognitifs et sociaux des individus. Elle peut contribuer à améliorer le fonctionnement physique, à réduire le stress et à améliorer la qualité de vie.

La musique à Aire ouverte

Une pratique inspirante !

Un site Aire ouverte a une collaboration avec la pédiatrie sociale sur le projet Garage à musique, à travers lequel les écoles ciblent les jeunes en difficulté et les réfèrent au Centre de pédiatrie sociale de la région, qui les implique dans le développement d'un spectacle musical.

