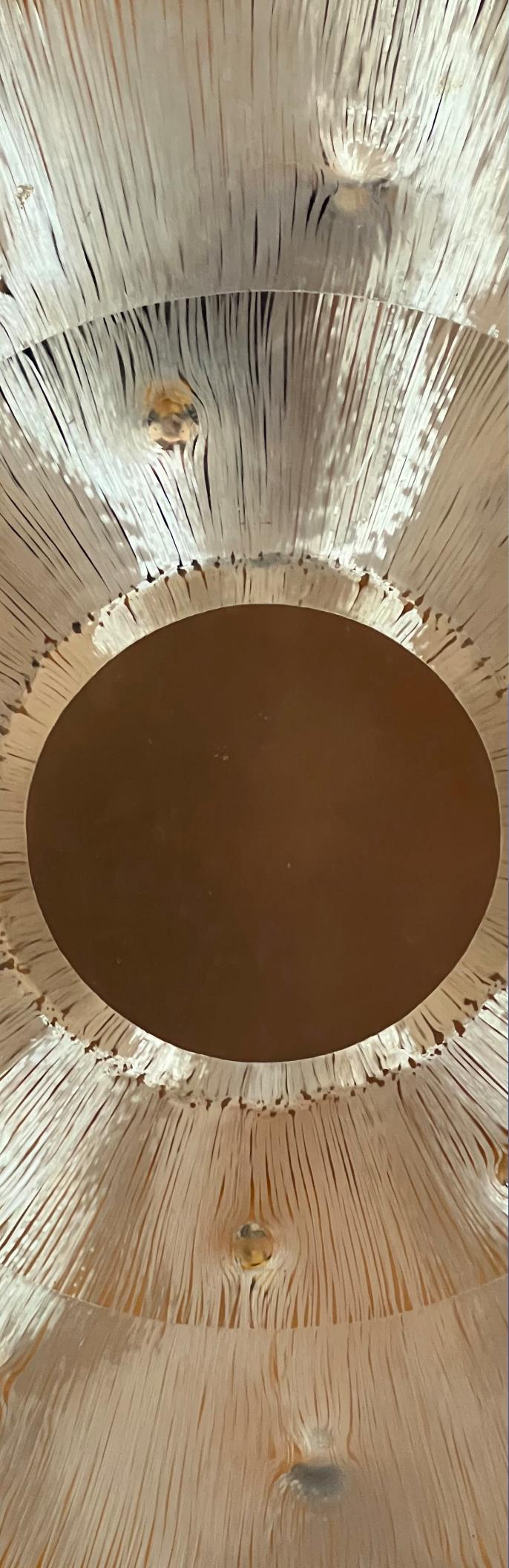




La musique au service du bien-être et de la transformation des organisations

Pour renforcer la qualité de vie au travail, la cohésion des équipes et l'intelligence collective

DEUX EXPÉRIENCES OFFERTES

- **Concert immersif** de musique relaxante
- **Atelier participatif** de création d'une trame musicale

André Fortin, Carole Facal, Martin Léon

Septembre 2026

LA MUSIQUE ET LE BIEN-ÊTRE

Les organisations évoluent aujourd'hui dans un contexte marqué par la surcharge cognitive, l'accélération des changements, la pression de performance et la complexité croissante des relations de travail. Dans cet environnement exigeant, s'accorder des pauses devient nécessaire pour ralentir et se recentrer. La musique peut jouer à cet égard un rôle de régulateur naturel : elle favorise la détente physique, réduit le stress, améliore la concentration et stimule la motivation. Ces effets contribuent à créer un milieu de travail plus serein.

Les neurosciences permettent de mieux comprendre cette efficacité. Écouter, chanter ou jouer de la musique mobilise simultanément de nombreux réseaux cérébraux associés à l'attention, aux émotions, à la mémoire, au mouvement, au langage et aux interactions sociales. Rares sont les activités qui sollicitent autant de fonctions cognitives, émotionnelles et relationnelles à la fois. Cette activation globale explique pourquoi la musique constitue un outil de choix pour soutenir l'épanouissement des personnes et développer la capacité d'action collective.

LE POUVOIR DE LA MUSIQUE POUR LA COHÉSION DES ÉQUIPES



La musique est un langage universel agissant sur plusieurs dimensions de l'être humain. Elle constitue un puissant levier de cohésion, de mobilisation et de transformation des groupes. Les expériences musicales collectives renforcent les liens sociaux, développent la confiance et contribuent à l'instauration d'une culture de collaboration. Contrairement aux activités de consolidation d'équipe reposant sur la compétition ou la performance, elles offrent un espace inclusif où chaque personne peut participer à sa manière, quelles que soient ses compétences musicales.

Au-delà de l'expérience artistique, les ateliers créent un véritable espace de sécurité psychologique, aujourd'hui reconnue comme l'une des conditions essentielles à l'innovation. Les personnes participantes sont invitées à exprimer leur créativité, à sortir de leur zone de confort et à progresser collectivement dans un climat exempt de jugement. Cette démarche expérientielle favorise ensuite une communication plus authentique, une plus grande ouverture et une meilleure capacité à travailler ensemble.

QUAND LA MUSIQUE FAIT ÉMERGER L'INTELLIGENCE COLLECTIVE

Créer une œuvre musicale en groupe mobilise plusieurs compétences clés pour la vitalité des organisations. Les personnes participantes apprennent à écouter avant d'agir, à ajuster continuellement leur contribution, à respecter le rythme collectif et à improviser lorsque les circonstances évoluent. En contribuant à une création commune, les membres de l'équipe vivent concrètement ce qu'est l'intelligence collective : une dynamique dans laquelle les idées, les talents et les contributions de chaque personne s'enrichissent mutuellement, permettant au groupe d'obtenir des résultats qui dépassent la somme des apports individuels.



UNE MÉTAPHORE VIVANTE DE L'ORGANISATION

Intégrée aux pratiques de développement organisationnel, la musique devient bien plus qu'une activité culturelle : elle constitue un véritable investissement dans la qualité des relations humaines, la santé des équipes et la capacité à évoluer de manière durable et régénérative. La musique offre une remarquable métaphore du fonctionnement des groupes : chaque personne possède une identité, une voix et une contribution singulières, tout en participant à une œuvre commune. Elle rappelle que l'écoute est aussi importante que l'expression, que l'ajustement mutuel est essentiel à la réussite collective et que l'harmonie naît de la complémentarité des différences plutôt que de leur uniformisation. Ces principes constituent les fondements des équipes agiles et des organisations apprenantes.

LES DEUX EXPÉRIENCES PROPOSÉES

1 Concert immersif de musique relaxante (bain sonore)

Le bain sonore est une pratique de relaxation inspirée de traditions millénaires, notamment asiatiques, qui propose une immersion dans un univers sonore et vibratoire à l'aide de gongs, de bols himalayens ou de cristal, de cloches, de flûtes et d'autres instruments aux sonorités enveloppantes. Pendant une séance d'une durée de 45 à 60 minutes, les personnes sont invitées à se laisser porter par les harmoniques produites par les instruments joués par un ou plusieurs musiciens. Contrairement au yoga ou à la méditation, qui demandent généralement une attention active et une certaine discipline personnelle, le bain sonore repose davantage sur l'écoute intérieure et le lâcher-prise. L'expérience consiste simplement à s'installer confortablement, idéalement en position allongée, et à accueillir les sons et les vibrations qui se déploient progressivement. À l'issue du bain sonore, un temps d'échange est offert afin de permettre aux personnes de partager leur expérience ou d'écouter les témoignages des autres.



2 Atelier participatif de création d'une trame musicale (consolidation d'équipe)

Selon la taille du groupe, les personnes participantes sont réparties en équipes de quatre à huit personnes. Chaque équipe reçoit le mandat de créer une trame musicale originale d'une durée d'environ 10 à 15 minutes et inspirée d'un thème. À l'aide d'une grande variété d'instruments intuitifs ne nécessitant aucune compétence musicale préalable, les équipes sont accompagnées dans la conception d'une cocréation. Chaque œuvre est ensuite présentée à l'ensemble du groupe. Un moment de réflexion collective permet enfin d'établir des liens entre l'atelier et les réalités du travail : leadership, coordination, écoute, gestion de l'incertitude... L'expérience musicale devient ainsi un révélateur des dynamiques organisationnelles et une occasion pour transformer les pratiques de collaboration. **Format** : trois heures ou une journée.



ÉQUIPE



André Fortin

est un psychosociologue et un facilitateur de processus d'innovation depuis 35 ans au Québec et dans la francophonie. Il a animé des centaines d'ateliers créatifs en utilisant notamment les arts. Formé en Espagne (*Tone of life*), il a réalisé plus de soixante bains sonores depuis 2021.

Carole Facal (Caracol)

est une sonothérapeute certifiée par la *British Academy of Sound Therapy* et *9 Ways Academia*, une auteure-compositrice et une réalisatrice musicale. Reconnue internationalement pour ses projets musicaux, elle se démarque par ses bains de gong et ses voyages sonores immersifs.



Martin Léon

partage sa vie entre la musique de film et la chanson depuis plus de 25 ans. Plusieurs fois récipiendaires de prix Félix et Iris, stagiaire auprès du grand Ennio Morricone, il signe la musique de plusieurs films de Philippe Falardeau. Il est également animateur d'ateliers de communication consciente.



INFORMATION

André Fortin

innovaction@hotmail.com

www.creativite33.com

514 293-3994