

# *La Clé Du Coeur*



*Pour ouvrir le champ des possibles*

---

« LA CLÉ DU COEUR » ÉCOLE DE LA FAUSSE NOTE



CHAQUE VIE EST UNE SYMPHONIE QUI S'ÉCRIT ET SE DÉCLINE, MESURE APRÈS MESURE ET COMME DANS TOUTE SYMPHONIE IL Y A DES MOUVEMENTS RAPIDES, LENTS, DES PAUSES, DES FAUSSES NOTES. ÉT LA MUSIQUE S'ÉCRIT AINSI CHAQUE JOUR, CELLE DE NOTRE VIE. CETTE MUSIQUE NOUS OUVRE TOUS LES CHAMPS DU POSSIBLE ET CETTE PARTITION QUE NOUS ÉCRIVONS NE DÉPENDS QUE DE NOUS . POSONS CHAQUE ACCORDS ET PRÉSERVONS L'ÉQUILIBRE EN HARMONIE ET DÉCIDONS D'ÊTRE LIBRE DANS NOTRE VIE.

## La clé du Coeur « l'école de la fausse note »

Intervenants :

Sandrine Durand Professeur de piano, et animation musicale .Chef d'entreprise.

Amandine Marchier éducatrice spécialisée et formatrice/consultante en travail social

Serge Durand Formateur/consultant en management

Inspiré par les travaux de Marc Vella

L'approche narrative de David Epston et Mickael White

inspiré des travaux d'Angeles Arrien

07/01/2021



---

## LA CLÉ DU COEUR « L'ÉCOLE DE LA FAUSSE NOTE »



### Plan

#### 1. L'école de la fausse note

- 1.1. Généralités
- 1.2. Définition et objectifs
- 1.3 Les séances de l'école de la fausse note

#### 2. Les projets de séance la clé du coeur, l'école de la fausse note.

- 2.1.Public visé
- 2.2.Objectifs généraux des séances
- 2.3.Le cadre des séances de l'atelier de la fausse note
  - 2.3.1. Indications de prise en charge et rencontres individuelles
  - 2.3.2. Type de séances
  - 2.3.3. Fréquence, durée et lieu des séances
  - 2.3.4. L'animation des séances
  - 2.3.5. Observation de l'investissement relationnel et travail d'équipe

#### 3. Intervenants

#### 4 Tarif



## 1. La clé du coeur, l'école de la fausse note

### 1.1 Généralités

Fondateur de l'école de la fausse note **Marc Vella**, pianiste nomade, auteur compositeur, conférencier, a parcouru avec son piano à queue près de 300'000 kms sur les routes et chemins de plus de cinquante pays pour célébrer l'humain.

Pianiste virtuose, 1er Prix de Composition au TIM à Rome et Prix de Composition à Paris, il donne des concerts-conférences dans le monde entier. Auteur de la Clé d'Être et du best-seller « Éloge de la fausse note », il anime des stages destinés autant aux professionnels de la musique qu'aux profanes.

Il est le concepteur de la Caravane amoureuse et membre du Cercle des sagesse ancestrales.

L'École de la Fausse Note, parrainée par Pierre Richard et Brigitte Lahaie – False note therapy – au domaine d'Essart à Genac et en Suisse, avec Chantal Geoffroy Bourne, à Tannay.

Elle reçoit le soutien de Pascal Bourne, thérapeute et de Bruno Roualdès, psychiatre



### 1.2 Définition et objectifs

La particularité essentielle de « **la clé du coeur** » consiste à utiliser les 5 sens, dans l'établissement d'un processus de médiation pour créer ou recréer du lien avec soi, à l'autre. La cohésion du groupe et les ateliers produits en relation et en alignement « coeur, corps, esprit » constituent des supports permettant d'établir pour l'animateur de l'atelier une relation, un lien avec les personnes.

Alternative au langage verbal, la communication musicale, sensorielle et non verbale peuvent offrir à chacun la possibilité d'exprimer sa dimension affective et humaine et de réinventer son rapport à soi, à l'autre et au groupe social.



---

## LA CLÉ DU COEUR « ÉCOLE DE LA FAUSSE NOTE »



### LA CLÉ DU COEUR

**Qui n' a pas été maladroit, défaillant ? Qui n'a pas été blessé, offensé ?  
Et si toutes ces fausses notes étaient une chance ? Et si elles étaient notre plus grande  
aventure donnant un sens à notre vie ?**

**Les 5 sens sont des langages universels auxquels chacun a accès. Pour réussir et  
accéder à l'épanouissement, l'affirmation de soi est primordiale. La clé du coeur est  
un stage collectif pour adultes ou adolescents qui saura vous amener à  
l'épanouissement personnel en « rendant belle les fausses notes de la vie. »**

#### 1.3 Séance de l'école de la fausse note

L' atelier « **la clé du coeur** » se veut **ouvert à tous**, quel que soit notre parcours.  
L'estime de soi, la relation bienveillante à soi même ainsi que les relations aux autres sont souvent  
oubliées.

Par un stage sur 2 jours , et des ateliers en rapport avec les 5 sens nous accueillons toutes formes  
d'expressions, dans une reconnaissance de la singularité de chacun.

Nous établissons une relation et « magnifions » leur faiblesse pour en faire une force. Le recours  
aux différentes techniques utilisées et toujours en relation avec « corps, coeur, esprit » peut  
contribuer à améliorer la qualité de vie et tendre vers le mieux-être des personnes et surtout à  
développer leur potentiel et leur estime de soi.

Les ateliers se composent comme suit



---

## LA CLÉ DU COEUR « ÉCOLE DE LA FAUSSE NOTE »

### JOUR 1

Accueil des participants tout est en place pour café, thé, sucreries. petit moment de partage et de convivialité. Présentation, lecture de la charte.

#### Atelier 1

Le son a l'unisson

#### Atelier 2

Tableau / Impro théâtre

#### Atelier 3

Impro chorégraphique

#### Atelier 4

Poisson pilote

#### Atelier 5

Approche avec les neurosciences et les 4 archétypes Amérindiens

#### Atelier 6

Séance de méditation

### JOUR 2

#### Atelier 7

La fausse note

#### Atelier 8

Le miroir

#### Atelier 9

le Slam

#### Atelier 10

La posture du maître

#### Atelier 11

Le coeur

#### Atelier 12

Mandala

#### Atelier 13

Gratitude



## **2. Le projet de séances de l'école de la fausse note**

### **2.1 Public visé**

Les séances de l'atelier musique sont destinées à tous, à la recherche d'un mieux être, les sujets en transition, en échec scolaire, en rupture de travail, ou pour simplement améliorer son potentiel et ses atouts.

L'école de la fausse note est également une approche relationnelle particulièrement adaptée aux hypersensibles, TDHA. En réponse aux répercussions que ces particularités engendrent chez ses personnes : isolement, angoisse, altération de la communication, manque de confiance.

### **2.Objectifs généraux des séances**

Le principal objectif des séances est de favoriser la création d'un espace relationnel rassurant et contenant, permettant d'accueillir la libre expression des participants en favorisant le développement d'une relation de confiance pour :

- Favoriser la détente, le mieux-être
- Stimuler la communication, la socialisation, développer l'écoute
- S'affirmer davantage.
- Gagner en confiance et estime de soi
- Développer toutes les potentialités sans renier les faiblesses
- Se fixer des objectifs et se motiver pour réussir
- Croire en soi et en son potentiel
- Prendre conscience de ses ressources et compétences
- Transformer ses faiblesses en atouts
- Se dépasser grâce, entre autres, à l'expression corporelle
- Découvrir et apprivoiser ses « ombres » pour les transformer en lumière
- Découvrir et extérioriser ses émotions, les comprendre, les accepter
- Apprendre à faire confiance et à se faire confiance
- S'affirmer davantage et prendre du plaisir.
- Solliciter l'expression des affects et des émotions.
- Prendre du plaisir à être vivant
- Etablir des liens entre langage non verbal et langage verbal.



---

## LA CLÉ DU COEUR « ÉCOLE DE LA FAUSSE NOTE »



### **3. Le cadre des séances**

#### **3.1. La constitution du groupe**

L'animateur des séances signalera et proposera l'activité en fonction des différents publics visés.

#### **3.2. Type(s) de séances**

Les séances proposées sont destinées à un petit groupe de personnes variant entre 8 et 12

#### **3.3. Fréquence, durée et lieu des séances**

L'atelier aura lieu sur la période de 2 jours, horaires: 9h00-midi , 13h30 à 17h00 hrs - Les repas de midi, tiré du sac seront pris ensemble sur les 2 jours pour favoriser la cohésion de groupe.

Une pièce fermée sera réservée à l'atelier de l'école de la fausse note et son agencement permettra le bon déroulement des séances.

L'usage et l'accessibilité du lieu, aux jours et horaires des séances seront strictement réservés aux différents participants inscrits à l'atelier.





## LA CLÉ DU COEUR « ÉCOLE DE LA FAUSSE NOTE »

### 3.4.L'animation des séances de l'atelier

L'animation des séances est réalisée par 2 ou 3 animateurs : Sandrine Durand Professeur de piano, Amandine Marchier Educatrice spécialisée, Serge Durand formateur, consultant en management.

Des membres de l'association ou d'autres intervenants pourront être intégrés ponctuellement et individuellement à l'atelier.

Avec toujours la création du cadre de confiance et de sécurité : présentation des accords de fonctionnement ou règle du jeu + voir s'ils sont OK pour les respecter !

### 3.5.Observation de l'investissement relationnel et travail d'équipe

Tout au long du cycle des séances, l'animateur de l'atelier analyse la manière dont les participants vivent l'ateliers. Il portera son attention à la dynamique de groupe et à l'évolution individuelle. Il recueillera les feedback des participants.

Dans cette perspective, chaque atelier donne lieu à un échange entre l'animateur et les personnes au sujet de leur vécu, puis éventuellement, à un échange d'observations entre l'animateur et le groupe ayant participé.

L'accompagnement des participants au stage de l'école de la fausse note fera l'objet d'un suivi et d'échanges entre le stagiaire au sujet des répercussions éventuelles de l'activité dans le quotidien.

Dans cette perspective, des séances et suivi individuel pourront être planifiées avec les intervenants



## 4. Intervenants



## LA CLÉ DU COEUR « ÉCOLE DE LA FAUSSE NOTE »

**Amandine Marchier :**

Passionnée depuis toujours par l'humain et sa capacité à évoluer, je suis devenue éducatrice spécialisée. Après avoir occupé plusieurs postes de coordinatrice éducative, je me suis formée aux pratiques narratives et suivi une formation de formatrice.

Aujourd'hui j'ai décidé de vivre pleinement mes rêves et d'exprimer mon potentiel, ma créativité au service d'un monde plus authentique et plus humain. Pour cela, je développe ma propre activité de formation et d'accompagnement des professionnels et des publics de l'action éducative, sociale et médico-sociale.

Mon engagement consiste à révéler le meilleur des personnes, des équipes et des organisations afin de faire vivre la coopération et l'intelligence collective.



**Sandrine Durand :**

Diplômée du conservatoire et 1er prix de l'Académie d'enseignement musical du Languedoc Roussillon, la musique a toujours été une passion.

Depuis 15 ans, j'enseigne la musique dans des écoles, (Vergèze, Caveirac, Russan, Ste Anastasie, Nîmes), éveil musical, piano et solfège, mise en place de projets musicaux de fin d'année avec des interventions en milieu scolaire (maternelle et primaire)

En parallèle depuis 2014 j'ai créé mon entreprise « fasilapianoter » qui est également une méthode musicale adaptée pour la pratique du piano.

Je suis également responsable pédagogique dans une Ecole de musique.

J'ai validé une formation sur Toulouse en animation de musicothérapie et en pédagogie positive. Une formation en improvisation «l'éloge de la fausse note» ainsi qu'une formation en mieux être par la musique. Passionnée par la pédagogie, le spectacle vivant et toute forme d'expression musicale, j'essaie de transmettre, à mes élèves cette passion qui m'anime, ce bonheur d'exercer ce métier qui me correspond. Je tente de répondre avec enthousiasme à leur volonté de s'exprimer par la musique. C'est donc tout naturellement que « la clé du coeur » a vu le jour !



**Serge Durand :**

---



**Je suis chanceux d'avoir pu expérimenter une vie multiculturelle et une vision cosmopolite ouverte sur d'autres traditions, d'autres pays.**

**De par mon travail de directeur commercial pendant plus de 20 ans j'ai continué a voyager à travers toute l'Europe, le moyen Orient et l'Afrique.**

**Au cœur de mon fonctionnement, de mon évolution personnelle et professionnel, il y a les Valeurs Amérindiennes et Universelles que j'ai apprises auprès de différents maitres, mentors et sages natifs en Californie du Nord (San Francisco). Je partage maintenant ces valeurs Natives auprès de jeunes et moins jeunes, aux travers d'ateliers.**

**J'ai créer mon entreprise de formateur consultant en management que j'ai nommé 4 Points-1 Cap.**

**Ces valeurs divisées/structurées en 4 voies permettent à chacun de se reconnecter à soi, à la nature, de rétablir sa présence au monde pour restaurer l'harmonie en soi et autour de soi.**



## **5.Tarif**

Pour un groupe qui appartient à une même structure : 900 € /jour

Si Financement individuel : 100 € / jour par personne

Nous ne souhaitons pas que le financement soit un frein, vous pouvez nous contacter et nous essaierons ensemble de trouver une solution.



Association  
La clé du coeur  
« l'école de la fausse note »

1 rue de Léa 30250 AUBAIS

TEL : 06 03 09 37 79

email : [sandrinecouderc@sfr.fr](mailto:sandrinecouderc@sfr.fr)

site : [sandrinedurand.fr](http://sandrinedurand.fr)

