

Reliance

LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT

Pier
d'Andréa

Reliance

Parce que la musique est
une source de bien-être

Une immersion musicale originale, conçue pour se relier à l'intelligence émotionnelle, où la sensibilité devient une force, où chaque composition est un pas de plus vers la découverte de soi.

Cet album est un support d'accompagnement et de ressourcement accessible à tous, pour rétablir la communication intérieure, retrouver l'équilibre, l'inspiration et la confiance.

CE COFFRET CONTIENT

1 CD Audio
1 Livret d'accompagnement :

- Pourquoi Reliance ?
- Le compositeur
- Les publics concernés
- Les conseils d'écoute

01 Apesanteur ?	7'42
02 Chemin	8'20
03 Lueur d'espoir	7'04
04 Respire	7'01
05 Matrice	7'47
06 Offrande	8'40
07 Reliance	5'39
08 Guérison	6'47
09 Enthousiasme	6'22

Scannez
et découvrez l'album



PRODUCTION & DIFFUSION
www.pier-dandrea.com

Pourquoi RELIANCE ?

En ces temps complexes que nous traversons, cet album est un véritable support d'accompagnement et de ressourcement accessible à tous !

Reliance est un voyage musical conçu pour éveiller l'intelligence du cœur souvent négligée dans notre société. Ses compositions invitent à se libérer du mental, à valoriser nos ressentis et nos émotions, à nous relier à notre être profond, source d'équilibre, de paix et de confiance.

La spécificité de *Reliance* réside dans ses lignes mélodiques épurées qui touchent directement notre sensibilité. Chaque thème est une découverte en soi, agrémentée d'éléments d'harmonisation spécifiques, en vue de créer une atmosphère propice à la détente et à l'instrospection.

La musique comme relation d'aide...

Le terme *Reliance*, néologisme popularisé par le sociologue et philosophe Edgar Morin, désigne la qualité de ce qui relie, de ce qui crée du lien. Du point de vue de la musicothérapie, la *reliance* désigne ici la restauration de la relation à soi par la musique, en vue d'améliorer notre bien-être et notre relationnel.

CONSEILS D'ÉCOUTE

Reliance peut s'écouter chez soi comme musique d'ambiance, en famille, avec des amis, dans une salle d'attente ou dans le cadre de salons bien-être pour favoriser le calme et la bienveillance, mais son objectif principal trouvera sa pleine réalisation via la relaxation personnelle.

Choisissez un endroit calme et confortable. Connectez-vous à une bonne enceinte. Cette musique révèle mieux sa sensibilité si elle est écoutée à un volume modéré.

Vous pouvez fermer les yeux, vous mettre à l'écoute de votre respiration et accueillir la musique dans votre espace intérieur. Laissez émerger les pensées, images et ressentis en mettant de côté toute analyse ou jugement du mental.

Si des émotions vous submergent, accueillez-les avec bienveillance et, autant que possible, avec un peu de recul. Il n'y a rien à protéger ou à défendre... Profitez de ce voyage intérieur et des images ou messages qui peuvent se présenter à vous, en toute conscience et en toute simplicité.

Après l'écoute, vous pouvez prendre un temps de silence pour accueillir vos ressentis. Une pratique régulière améliorera vos perceptions intérieures.

Belles découvertes !

UN ACCOMPAGNEMENT POUR...

Les thérapeutes, notamment ceux spécialisés dans les massages ou la relaxation, pour créer un environnement propice à leur pratique.

Les aidants familiaux, pour s'accorder des temps de ressourcement mais aussi des moments de partage avec les personnes aidées.

Les personnes confrontées au stress, pour se déconnecter des pressions quotidiennes et retrouver un espace de sérénité.

Les personnes souffrant de douleurs chroniques pour aider à détourner l'attention de la douleur et favoriser le soulagement.

Les pratiquants de yoga ou autres disciplines corporelles, pour accompagner leurs séances, et plus largement toute personne intéressée par le développement personnel et spirituel.

Les parents et les enfants pour faciliter les moments de calme et de partage en famille.

Les retraités et personnes âgées pour cultiver la paix intérieure.

Les amateurs de musique instrumentale et les artistes pour développer l'inspiration et la créativité !

LE COMPOSITEUR

Auteur compositeur interprète, Pier d'Andréa est un artiste humaniste éclectique et engagé. Outre la chanson à texte, il explore l'univers de la musique instrumentale et se démarque par ses mélodies originales, sensibles et accessibles à tous. Après les albums *Sentimento*, *Interior* et *Vida*, son nouvel opus *Reliance* explore le pouvoir thérapeutique de la musique pour une expérience d'écoute plus profonde et ressourçante.



J'ai pu vérifier les bienfaits de la musique pendant des années en tant qu'aidant familial. Celle-ci est capable d'influencer les émotions, les pensées et le comportement des personnes.

De nombreuses études ont montré ses effets bénéfiques sur la santé physique et mentale, confirmant ainsi son potentiel dans une démarche de bien-être.

Avec Reliance, j'ai spécifiquement cherché à offrir un temps de ressourcement, pour apaiser l'esprit et nourrir l'âme.

L'ALBUM

1. *Apesanteur*

Un bain sonore pour lâcher prise et expérimenter la légèreté intérieure. Hors gravité, hors du poids du stress quotidien, vous pouvez vous abandonner et vous laisser guider en toute sérénité ! Vous n'avez rien d'autre à faire que de rester à l'écoute de votre ressenti.

Apesanteur a été composé en collaboration avec un sophrologue expérimenté. Ce titre est le point de départ de votre voyage vers l'expérience auditive de cet album : nappes enveloppantes, basses profondes, effets naturels relaxants, lignes mélodiques épurées ponctuelles.

2. *Chemin*

Voyez-vous cheminer et accueillir ce qui se présente. Gagnez en confiance pour choisir ce qui vous convient de faire en toute situation. *Chemin* vous invite à ressentir la sérénité de votre moi profond, au-delà des épreuves.

Une musique sur la patience et la persévérance sur notre chemin d'âme. Les difficultés sont autant d'enseignements qui nous aident à grandir. Le quatuor à cordes soutient, avec noblesse, l'effort et la motivation que cela demande d'aller vers soi, tandis que la guitare exprime cette aspiration profonde à nous réaliser.

Laissez-vous guider...

3. *Lueur d'espoir*

Un voyage musical sensible pour cultiver l'espérance. Dans ce titre, vous trouverez refuge, réconfort et apaisement émotionnel à travers l'éveil à la compassion envers vous-même et les autres.

Il arrive dans nos vies que nous traversions des périodes éprouvantes. Dans ces situations, il est nécessaire de prendre du recul pour aller puiser en nous cette lueur d'espoir... Il existe toujours des solutions à notre portée ! Laissez-vous guider par la sensibilité des instruments successifs qui se présentent à vous sur ce chemin initiatique.

4. *Respire*

Une invitation à nourrir la présence à soi. Le tempo est proche de la respiration naturelle et favorise l'ancrage. Les échappées de guitare ou flûte permettent de prendre de la hauteur, de libérer l'imaginaire tout en gardant les pieds sur terre.

Les lignes mélodiques sont jouées sur des structures simples pour apaiser l'esprit. Divers sons et effets liés à l'élément air contribuent à éveiller notre curiosité et à élargir nos perceptions. Laissez-vous inspirer !

5. *Matrice*

Une immersion musicale pour toucher du doigt la profondeur des ressentis et découvrir l'immensité en soi. Sentez-vous porté/e en toute sécurité, accompagné/e par la douceur des dauphins et le chant émouvant des baleines qui saluent votre passage.

Le traitement des effets sonores contribue à vous transporter. La ligne mélodique de la guitare soliste et des cordes est attachante et inspire la confiance. Ressentez à travers *Matrice* tout l'Amour qu'il est important de partager avec votre propre univers aquatique.

6. *Offrande*

Un espace-temps dans les profondeurs de l'être, à la rencontre de notre voix intérieure. Les mélodies cristallines qui se succèdent, accompagnées de bols tibétains et du murmure délicat d'un oiseau, vous guideront vers un état profond de paix intérieure.

Une musique contemplative induite par des solos de guitares épurés pour s'offrir à la gratitude. Le plus : des ondes isochrones (thêta) sous le seuil audible, favorisant la relaxation cérébrale.

7. *Reliance*

Un hymne à la vie rempli de douceur qui honore la reliance à soi et aux autres. Ce titre est une invitation à prendre conscience de notre interconnexion avec le vaste univers qui nous entoure. C'est aussi un appel à nous rassembler dans la bienveillance en laissant briller la lumière de nos cœurs retrouvée.

Une composition qui associe le jeu de plusieurs guitares classiques interprétées avec délicatesse autour d'une ligne mélodique solennelle.

8. *Guérison*

Un voyage purifiant teinté d'imaginaire chamanique au pays de la Pachamama, la Terre-Mère. Laissez-vous bercer par l'eau des étoiles ! Vous êtes sur le chemin de la guérison qui ne consiste qu'à être en accord avec votre chemin d'âme. Ressentez l'harmonie qui conduit à la paix, à la compassion. Prenez soin de vous, remerciez...

Ce thème est inspiré du titre latinoaméricain *Agua de Estrellas* dont l'auteur est Miguel Molina. *Guérison* est une version instrumentale recomposée, adaptée à la fonction thérapeutique de l'album *Reliance*. Retrouvez toute la musicalité des Andes : guitares, charango, flûte de Pan.

9. *Enthousiasme*

Une évocation de la joie qui nous invite à cultiver la bienveillance, la collaboration, l'entraide, le sens du partage. Vous avancez serein, à votre juste place, ouvert à ce que la Vie vous présente, confiant en vos choix. Vous échangez et partagez avec enthousiasme. Tout est possible !

La guitare soliste et la flûte de Pan sont enrichies par l'accompagnement subtil du violoncelle, tandis que le gamelan, un ensemble instrumental traditionnel emblématique des musiques de Java et Bali, ajoute une dimension percussive douce.

Votre être
intérieur est
votre plus grande
source de bien-être...
Prenez-en soin !



REMERCIEMENTS

Un immense merci à **Pryska Duœurjoly** pour son écoute attentive et son talent de co-productrice tout au long de la réalisation de cet album. Merci à **Christophe Verdin**, mon ami et webmaster, pour sa disponibilité et ses connaissances techniques. Merci également à mon ingénieur du son, **Stefan Bangert**, pour la finalisation attentive de l'album.

Reliance est le fruit des retours précieux de thérapeutes comme **Bernard Le Guillou, Alain Boudet, Aditi, Marion Thomas, Patricia Margot, Claude Diologent** et de nombreux aidants familiaux et aîné(e)s comme **Jacqueline, Raymonde...** en EHPAD aujourd'hui.

J'adresse ma profonde gratitude à celles et ceux qui, conscients de l'intérêt de la production indépendante pour aider les nôtres et contribuer au mieux vivre, soutiennent ma démarche : **Vincent Sanchis et Petra Slechticka, Soise Larue, Claude Dureuil.**

Ensemble, diffusons le bien-être autour de nous !

Pour faire découvrir l'album, voici le QR code à scanner avec votre téléphone pour accéder directement à la page *Reliance* de notre site internet. Vous y retrouverez les vidéos de présentation des titres, à partager pour le plus grand bien-être de tous !





01 Apesanteur	7'42
02 Chemin	8'20
03 Lueur d'espoir	7'04
04 Respire	7'01
05 Matrice	7'47
06 Offrande	8'40
07 Reliance	5'39
08 Guérison	6'47
09 Enthousiasme	6'22

Composition & Production **Pier d'Andréa**

Co-Production & Communication **Pryska Ducœurjoly**

Mixage et Mastering **Stefan Bangert**

www.AudioNovaMusicStudio.com

Graphisme **Pryska & Pier**

CONTACT

www.pier-dandrea.com