

Petit intermède musical

Par Audrey Platania-Maillot, Psychologue du Développement



Avec l'été, l'augmentation de la lumière dans nos vies, la présence plus forte de la nature, la chaleur qui enveloppe plus délicatement nos expériences sensorielles, cette période est une réelle invitation à la joie, à l'enthousiasme et à l'apaisement.

Une ode au bonheur !

Mais de quel bonheur parlons-nous ?

Celui qui nous échappe constamment ? Celui qui arrivera toujours après ? Ou au contraire celui qui était plutôt là avant ?

Non. Celui qui est là, potentiellement présent, à chaque instant.

L'expérience du bonheur est avant tout une intention de vivre pleinement !

Avoir l'intention de porter son attention sur ce qui nous fait du bien, nous rend joyeux, juste là, maintenant, en soi, autour de soi. Tous ces petits bonheurs qui nous échappent lorsque nous ne sommes pas attentifs.

Regarder, sentir, ressentir, écouter en présence c'est à dire pleinement centré sur l'expérience sensorielle qui est là, permet d'augmenter considérablement notre sentiment de bien-être.

Nous en avons déjà tous fait l'expérience dans nos vies. Et la musique participe de cette symphonie du bonheur ...

Par exemple en écoutant une musique que l'on aime, qui nous parle vraiment, qui vient directement nous toucher au profond de notre âme. La musique est universelle, présente dans chaque culture, au centre de notre humanité et de nos organisations sociales, car la musique a un pouvoir méditatif bien au-delà de notre conscience.

La musique est partout dans notre société : dans nos maisons, nos voitures, nos lieux publics... La plupart du temps, nous n'y prêtons pas attention. Mais, parfois elle s'impose plus à nous. Au lieu de l'entendre, nous nous mettons à l'écouter. A l'écouter vraiment, dans une écoute dite active, c'est-à-dire en pleine présence.

Alors, la musique nous révèle son pouvoir magique, celui de déclencher une véritable tempête physiologique et biochimique qui nous procure un profond sentiment de plaisir, parfois éphémère, parfois bien plus durable. La musique a cette capacité de parler directement le langage de nos émotions et peut nous procurer des expériences émotionnelles particulièrement intenses. D'ailleurs, nous pouvons même devenir addicts à la musique ! Les cerveaux mélomanes le savent bien...

Des recherches sur le lien entre musique et cerveau sont à l'œuvre depuis des dizaines d'années et toutes vont

dans le même sens. Écouter de la musique, l'écouter vraiment, procure des bénéfices sur notre confort de vie qui sont considérables.

« *La musique adoucit les mœurs* », disons-nous. Cet adage n'est pas dénué de sens biologique. En effet, la musique est un outil de communication des émotions, un vecteur de liant social.

« *Les études pratiquées avec de tout petits bébés démontrent qu'après une activité musicale avec une personne étrangère, les bébés cherchent le contact avec cette personne. Ce qui prouve que la musique renforce l'empathie et crée le lien social.* » explique Emmanuel Bigand, musicien et enseignant chercheur en neurosciences.

La musique déclenche l'empathie et favorise les relations sociales. C'est bien pour ces vertus que nous l'écoutons souvent, ensemble, lors des soirées entre amis ou d'un diner. Mais ce n'est pas tout. La musique diminue l'anxiété et le stress. Elle fait également baisser les comportements violents et agressifs chez les enfants et permet d'augmenter les comportements pro-sociaux et la collaboration.

Elle est également à l'origine de l'activation d'un grand nombre de neurotransmetteurs responsables de notre humeur « *Nous pratiquons sans le savoir une automédication par la musique - beaucoup d'entre nous ont leur playlist pour se redonner de l'énergie ou au contraire, se calmer, se libérer du stress ou se consoler.* » explique encore Emmanuel Bigand.

Pour comprendre le lien entre musique et émotion, il faut comprendre que la musique vient directement activer l'un des mécanismes fondamentaux qui influencent nos comportements de manière générale : le circuit de la récompense.

Ce circuit neurobiologique est celui de la motivation qui est responsable du désir, de l'action et du soutien de l'action par l'effort. Il est directement lié au bien-être, car il est responsable de la sécrétion d'endorphine, hormone du plaisir, qui elle-même permet la sécrétion de la dopamine, hormone et neurotransmetteur aux effets ultra stimulants pour notre organisme.

La musique en déclenchant notre circuit du plaisir va en même temps inhiber le circuit du stress. Car notre cerveau fonctionne ainsi : lorsqu'un circuit est activé, les autres se désactivent. La musique en activant le circuit du plaisir va en simultanée désactiver les circuits plus reliés aux émotions désagréables et inhiber par exemple la sécrétion de cortisol, principale hormone du stress.

La musique nous plonge ainsi dans un cocktail hormonal favorable à l'émergence d'émotions douces, réconfortantes, apaisantes ... Endorphine, dopamine, mais également sérotonine et ocytocine qui sont responsables notamment de la stabilité de notre humeur

et de notre sentiment de sécurité affective et qui sont de véritables antidépresseurs présents dans nos cerveaux.

Pour profiter de tous les bénéfices de la musique, il est important... de l'écouter !

Car là est le secret avec la musique : plus l'écoute est attentive, précise, plus la qualité d'émotions le sera. Exact parallèle avec la technique de l'écoute active de Carl Rogers, qui permet au thérapeute de mieux percevoir les émotions et sentiments de son patient pour l'aider à les formuler.

Mais les pouvoirs magiques de la musique ne s'arrêtent pas là... Nous ne pouvons pas dissocier cerveau émotionnel et cerveau intellectuel. Le cerveau forme un tout, un tout indissociable, non sécable, et très sophistiqué et la musique « *est l'une des rares activités qui mobilise à la fois autant notre intelligence dans ses aspects émotionnels et que dans ses aspects cognitifs* » insiste Emmanuel Bigand.

Sur le plan cognitif, les études sur la musique montrent également des résultats étonnants : la musique améliore nos performances cognitives, car elle augmente nos possibilités attentionnelles, renforce notre concentration et booste notre mémoire.

La musique est également connue aujourd'hui pour ses vertus sur les capacités langagières. La musique améliore le langage par une meilleure discrimination sonore, une meilleure prosodie et une meilleure capacité de structuration grammaticale. Pour ces raisons, la musique, qui est depuis longtemps bien connue pour ses avantages thérapeutiques sur certaines maladies mentales, est aujourd'hui également utilisée dans la rééducation des troubles des apprentissages ! Notamment, de nombreuses études montrent des effets positifs de la pratique de la musique sur la rééducation de la dyslexie dans un travail complémentaire avec un suivi en orthophonie.

Et s'il fallait encore un peu nous convaincre, les études sur la musique nous montrent également ses bienfaits sur le corps ! La musique ralentit le vieillissement et surtout, toujours grâce au bienfait sur le système dopaminergique, la musique est un stimulant puissant qui anesthésie la douleur et augmente notre capacité de résistance à l'effort physique.

Alors... Vous reprendrez bien un petit morceau de musique ?

Mais l'essentiel, comme pour tout, est de ne pas oublier de l'écouter sinon nous passerons à côté de cette bouffée de bonheur.

L'été en musique, c'est maintenant !