
La musique adoucit l'humeur/les humeurs

Auteurs : RAMONNET Christine (Sophrologue) • RENAUDIN Stéphanie (Sophrologue)



Créée en 1975, la Journée internationale de la musique propose autant la connaissance de cet art que de célébrer les liens de paix et d'amitié qui unissent les peuples grâce à lui. Car en effet, au-delà des cultures et des langues, la musique constitue un langage universel compris par tous.

C'est aussi l'opportunité de nous pencher un peu plus sur le rôle que tient la musique dans nos quotidiens. Grâce au nomadisme des appareils de diffusion, elle peut désormais nous suivre dans tous nos déplacements, nos pratiques sportives et loisirs mais aussi pour faire passer plus vite nos attentes, « habiter » l'espace de nos vies, les colorer de différentes manières : de l'énergie à la relaxation suivant les besoins et les rythmes.

Les neurosciences ont démontré que si la musique n'est pas nécessaire à notre survie et n'a pas d'effet direct sur notre système nerveux central, comme des substances psychoactives par exemple, elle agit cependant sur nos émotions et sur le système de la récompense, permettant, par les effets physiques du plaisir qu'elle produit (frissons, battements de cœur...) de libérer dans le cerveau de la dopamine, l'hormone de la satisfaction.

D'ailleurs, les grecs l'enseignaient au même titre que les mathématiques et lui prêtaient des vertus et un grand rôle dans l'éducation des enfants. Les chinois parlent des sons avant tout et en analysent les résonnances avec les cinq éléments (bois, feu, terre, métal, eau), avec les cinq organes du corps humain (foie, cœur, rate, poumon, rein).

En France, les études concernant l'action de la musique sur le corps sont récentes. Elles essaient de mettre en évidence que l'écoute de certaines musiques a des répercussions physiologiques et psychologiques sur l'organisme, notamment au niveau cardio-vasculaire, respiratoire, musculaire et végétatif.

Mais le lien émotion et musique est surtout le plus...parlant ! On sait que tout son est décrypté et analysé pour notre survie depuis la nuit des temps, comme étant neutre, dangereux ou agréable par notre système émotionnel, or la musique permet de se connecter à un univers émotionnel encore plus riche. Ainsi, comme le dit David Newberry « La musique devrait être les mots de l'âme ».

En effet, à l'écoute de certains morceaux, ne vous êtes-vous pas vu revivre tout un moment de votre existence lié à cette musique ? C'est ainsi que lors d'ateliers proposés à des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer, l'écoute de certaines mélodies va permettre l'accès à une émotion du passé et sera un levier pour la mémoire...

Alliée du quotidien pour se reconnecter à une humeur, une énergie, une ressource..., langage universel et lien avec autrui au-delà des mots mais aussi lien avec son passé et ses rêves, la musique peut être re-découverte à tout moment de notre vie, en partage, en solo, en écoute ou en création. Aussi... accordez-vous une bulle d'écoute pour des morceaux composés de notes et de vies et laissez venir les sensations physiques, les émotions liées à ces rythmes reconnus, retrouvés ou découverts en pleine conscience...