

LES CHERCHEURS ACCORDENT DE BONNES NOTES À LA MUSIQUE

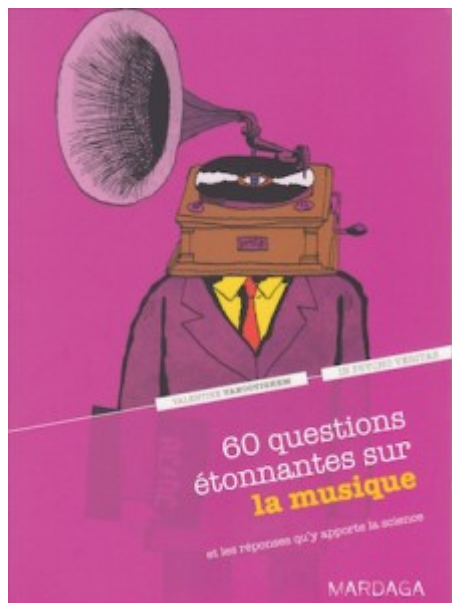
Publié le 23 octobre 2015



Aux éditions Mardaga, deux psychologues, Jean-Baptiste Dayez (Université Catholique de Louvain) et Anne-Sophie Ryckebosch (Cliniques universitaires Saint-Luc à Bruxelles), dirigent [la nouvelle collection «In psycho veritas»](#). En 60 questions, 4 petits livres grand public, abordent avec humour les thèmes de l'alimentation, l'amitié, les parents, la musique. Chaque double page contient une question faussement anodine et les réponses des chercheurs. De quoi renforcer ou ébranler des convictions.

Étudier la musique avant 7 ans?

Docteure en psychologie et chercheuse à l'Université de Liège (ULg), Valentine Vanootighem a choisi les études internationales qui répondent le mieux à ses «60 questions étonnantes sur la musique», art pratiqué depuis son enfance. Ses conclusions sont précédées par une explication des méthodes adoptées.



Quel est l'âge idéal pour commencer une formation musicale? «Débuter la musique avant 7 ans provoque des changements considérables au niveau cérébral. L'absence de différence cérébrale entre les non-musiciens et ceux ayant commencé après 7 ans démontre que l'âge du début d'apprentissage, et non les années d'expérience, semble être le facteur clé pour expliquer les changements cérébraux observés chez certains musiciens.»

La musique influence-t-elle les apprentissages? «Une étude finlandaise révèle qu'apprendre la musique à l'école induit des bénéfices sociaux considérables. Bien qu'elle soit indépendante de la réussite scolaire, la présence des cours de musique était liée à un sentiment de réussite et d'accomplissement plus important. Des chercheurs anglais démontrent, pour la toute première fois, que le fait d'écouter puis de répéter en chantant des phrases d'une langue qu'on

"Les chercheurs accordent de bonnes notes à la musique", l'utilisation du chant favorise l'assimilation de la musicalité d'une langue.»
Editions Mardaga, 14,90 euros.

Écouter de la musique au travail, dans le métro?

Pour certains, écouter de la musique durant les repas ou au travail est devenu un rituel. Pour d'autres, l'accompagner d'une musique qu'ils aiment rend une tâche plus supportable... «La musique, qu'on l'aime ou non, semble ne pas être favorable à de bonnes performances, du moins lorsqu'il s'agit d'effectuer une tâche de mémoire. Pour ceux qui ne peuvent pas se passer de musique en travaillant, réaliser la tâche tout en écoutant une musique appréciée a mené à de moins bons résultats que lorsque la musique ne l'était pas. Écouter de la musique en mangeant ne serait pas conseillé si vous avez pris la bonne résolution de faire attention à votre ligne. La présence d'un fond musical semble allonger considérablement la durée d'un repas.»

Se coller des écouteurs sur les oreilles quand on voyage dans un transport en commun bondé? «On

sait maintenant que cette technique est efficace si l'on choisit d'écouter des musiques positives. Ces dernières auraient l'avantage de réduire l'espace vital qui nous est nécessaire et, par conséquent, la gêne causée par nos voisins.»

Atténuer la souffrance, améliorer le sommeil des prématurés?

Les recherches choisies par la psychologue Valentine Vanootighem consolident l'idée que des séances de thérapie musicale, moins coûteuses que d'autres traitements et sans effet secondaire, agissent sur la santé physique et mentale. La musique a aidé des futures mamans à réduire leur niveau de stress. Elle permettrait de ralentir le rythme cardiaque des prématurés et de favoriser leur sommeil. Combinée avec leur traitement, elle a amélioré l'état psychologique de personnes souffrant de dépression. Elle a atténué la douleur de patients atteints de maux de dos, de fibromyalgie, d'une maladie inflammatoire ou neurologique.

La création d'un clip musical reprenant leur histoire a même soutenu des ados et de jeunes adultes à mieux accepter un cancer. Et le traitement pénible qui y est associé... «Les effets positifs de la musique sont importants pour lutter contre la maladie dans la mesure où les personnes qui sont mentalement plus fortes auront tendance à mieux la combattre. Même si la musique ne permet malheureusement pas de guérir un cancer, elle peut facilement être utilisée parallèlement à des traitements plus lourds pour réduire l'anxiété. Et améliorer la qualité de vie des patients.»