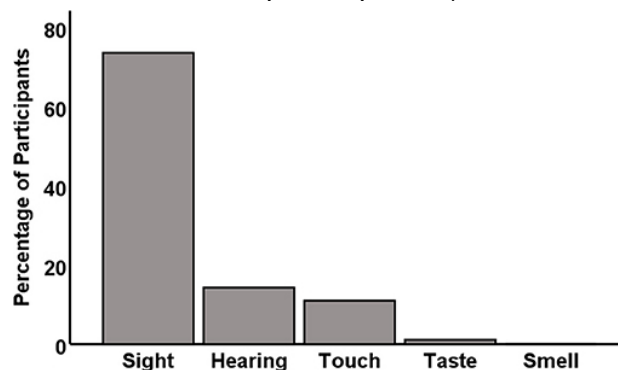


La musique est un art existant depuis des milliers d'années consistant à combiner des sons et des silences au fil du temps. Nous savons absolument tous ce dont il s'agit et elle fait parti intégrante de notre quotidien. Que nous soyons dans la voiture, en train de jouer à un jeu, de faire du sport, ... il y a de grande chance que vous puissiez en entendre. Cependant, vous êtes vous déjà demandé pourquoi est-elle partout ? Et quels impacts peut elle avoir ?

Selon Friedrich Wilhelm Nietzsche "sans la musique, la vie serait une erreur". Pourquoi est-ce donc si important ? Tout d'abord on peut s'intéresser au fait que la musique sollicite l'ouïe, qui est un sens développé chez l'homme.

Selon un sondage réalisé sur 91 personnes, après leur avoir demandé quel sens ils auraient le plus peur de perdre, on remarque que l'ouïe arrive en seconde position après la vue (qui est souvent considérée comme le sens le plus important).



Graphique montrant les résultats de la question suivante :  
"Perdre quel sens vous fait le plus peur ?" [1]

Il s'agit donc d'un sens que l'humain affectionne particulièrement. On peut donc se demander, comment les différentes sonorités que nous entendons au quotidien peuvent-elles avoir un impact concret sur nos actions et notre comportement ? Après quelques recherches, nous pouvons trouver que la musique agit sur le système nerveux central, spécifiquement sur les parties plus profondes et anciennes du cerveau telles que le système limbique. [2] Celui-ci peut être assimilé au cerveau émotionnel. Il a également une fonction essentielle dans la mémoire et la faculté d'apprentissage. [3]

La musique peut donc influencer les émotions que nous ressentons (en les atténuant ou en les décuplant) ainsi que nos capacités d'apprentissage. Cependant, la musique est-elle vraiment efficace, et pouvons-nous vraiment voir un impact concret ?

Il faut savoir que chaque être humain possède des fréquences intérieures propres (battement du cœur, vitesse du sang, température corporelle, digestion, ...). Face à des fréquences extérieures, notre organisme va réagir via le système nerveux autonome en régulant certains processus physiologiques (et en modifiant nos fréquences intérieures). Soit en activant le système nerveux parasympathique soit le système nerveux sympathique (qui sont les deux composantes du système nerveux autonome). Nous pouvons définir ces deux composantes comme ceci :

- Le système nerveux sympathique aura tendance à augmenter la force des contractions cardiaques ainsi que le rythme cardiaque, dilater nos voies respiratoires

(permet de faciliter la respiration), augmenter notre force musculaire et libérer l'énergie stockée dans le corps. Une sensation de stress peut être ressentie.

- Le système nerveux parasympathique, de manière générale conserve et restaure. Il aura tendance à diminuer le rythme cardiaque ainsi que la tension artérielle, ce qui est propice à une sensation de bien-être.

Pour plus d'informations vous pouvez consulter ce lien [\[4\]](#).

En fonction du rythme de la musique que nous écoutons nous pouvons donc percevoir différents effets physiologiques qui sont les réponses de nos systèmes nerveux. La musique avec un rythme lent aura tendance à nous apaiser tandis que la musique énergique à maintenir notre corps en éveil.

La musique peut avoir un impact sur notre santé physique et mentale. Comprendre les bienfaits qu'elle peut avoir est un enjeu clé. Elle peut être utilisée dans beaucoup de domaines et de situations et permettre d'améliorer les performances.

Quelques questions de recherche que nous pouvons nous poser :

- La musique peut-elle être une solution pour combattre le stress des étudiants ?
- Quelle est la place de la musique dans le développement de soi ?
- Quelle alternative à la musique pouvons nous utiliser chez les personnes en situation de handicap ?

## Bibliographie

- [1] Hutmacher, F. (2019). Why Is There So Much More Research on Vision Than on Any Other Sensory Modality? *Frontiers in Psychology*, 10.  
<https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2019.02246>
- [2] *La musique impacte notre système nerveux*. (n.d.). Retrieved March 25, 2022, from  
<https://www.laboratoire-lescuyer.com/blog/nos-conseils-sante/la-musique-impacte-notre-systeme-nerveux>
- [3] Le système limbique. (2021, December 28). *Neuromedia*.  
<https://www.neuromedia.ca/le-systeme-limbique/>
- [4] *Présentation du système nerveux autonome—Troubles du cerveau, de la moelle épinière et des nerfs*. (n.d.). Manuels MSD pour le grand public. Retrieved March 30, 2022, from  
<https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/troubles-du-cerveau,-de-la-moelle-%C3%A9pini%C3%A8re-et-des-nerfs/troubles-du-syst%C3%A8me-nerveux-autonome/pr%C3%A9sentation-du-syst%C3%A8me-nerveux-autonome>