

Un prodigieux moyen d'aller mieux (1/2)

Nous n'avons pas la télévision à la maison mais j'ai réalisé le mois dernier mon rêve d'acheter une chaîne hi-fi haut de gamme. Platine CD, ampli, deux enceintes « colonnes », le tout m'a coûté près de 2000 euros (1953 euros pour être précis), incluant toutes les remises que j'ai pu négocier.

Cela fait cher la chaîne hi-fi mais j'économisais depuis des années. En effet, je considère la musique comme un élément central de la vie. **Bien choisir sa musique, et l'écouter dans de bonnes conditions, permet de guérir plusieurs problèmes de santé, mais aussi de vivre plus apaisé, d'avoir plus d'énergie, d'être plus agréable avec les autres, de prendre de meilleures décisions, et même d'être plus intelligent !¹**

La musique qui guérit

J'ai envoyé il y a quelques mois aux lecteurs de Santé Nature Innovation un article intitulé « **La musique qui guérit** » par **Pierre Lance**. ²

En effet, il est aujourd'hui prouvé que la musicothérapie (soigner avec la musique) permet de :

1) guérir de certains problèmes psychiques : certaines musiques peuvent réduire l'anxiété, l'insomnie, la dépression, l'autisme, la schizophrénie et améliorer l'humeur ; (1)

2) guérir de certains problèmes physiques : certaines musiques peuvent améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de la maladie de Parkinson, soulager les douleurs, augmenter les performances sportives, réduire les nausées et les vomissements postopératoires, diminuer les symptômes de la sclérose en plaques, améliorer l'état des personnes souffrant de problèmes cardiaques et de la fibrose kystique ; (2)

3) Des chercheurs ont même constaté, en 1993, que les enfants qui passaient un test de QI après avoir écouté une sonate de Mozart avaient un meilleur score. La musique les avait rendus plus intelligents. Cette découverte a été publiée dans la revue scientifique Nature. (3)³

Expériences médicales réelles avec la musique

Voici un exemple concret des effets de la musique, rapporté par le neurologue britannique Oliver Sacks :

¹ C'est une opinion de l'auteur, non pas le résultat d'une recherche scientifique.

² Vous pouvez lire cet article <http://www.santenatureinnovation.com/quelles-solutions/bien-etre/la-musique-qui-guerit/>. Je vous invite à lire aussi les commentaires qui le suivent.

³ Ici, l'auteur nous dirige vers le site [passeportsanté](http://passeportsanté.com) au dossier: Applications thérapeutiques de la musicothérapie. C'est un site que je vous recommande car je lis fréquemment ses dossiers et je reçois sa lettre circulaire que je lis aussi pour me rendre aux dossiers qui m'intéressent. Ce dossier sur la musicothérapie est très bien développé; je vous le recommande. Notamment, à la fin de l'article, on trouve toutes les sources citées dont plusieurs accessibles en ligne; il y en a 129.

« Un de mes patients, le docteur P., avait perdu la capacité d'identifier les objets, même les plus communs, alors que son acuité visuelle était parfaite. Il ne pouvait pas reconnaître le gant ou la fleur que je lui présentais ; un jour, il prit même sa femme pour un chapeau ! Cette situation était évidemment très handicapante, mais il découvrit qu'il pouvait se livrer à ses tâches domestiques dès lors qu'il les organisait sous forme de chansons. Ainsi avait-il une chanson pour s'habiller, une autre pour ses repas, sa toilette, etc. Une chanson pour chaque geste de la vie quotidienne. »
« Certains de mes patients, victimes d'une attaque cérébrale ou souffrant d'un Alzheimer, sont incapables d'enchaîner des gestes présentant une certaine complexité, comme s'habiller. Dans ce cas précis, des paroles en vers avec des rimes peuvent agir de façon mnémonique (« Un, deux, trois, j'enfile mes bas », par exemple). » (4)

Le castrat Farinelli sut guérir par son chant le roi Philippe V d'Espagne, qui souffrait de dépression nerveuse.⁴ Aucune médecine n'était venue à bout des accès de mélancolie qui l'empêchaient d'assumer ses responsabilités royales. Lorsque Farinelli chanta pour lui pour la première fois, il reprit goût à la vie. Et le roi le fit ainsi chanter chaque jour, recouvrant ainsi peu à peu la santé.

Comment la musique agit

Pour expliquer cet effet de la musique, il faut revenir au fonctionnement de notre cerveau.

Bien que nous ayons l'impression d'être en train de penser en permanence à quelque chose, la réalité est que les pensées conscientes qui nous remplissent la tête ne sont la plupart du temps que des choses simples, frivoles, et sans utilité. « Quelle belle voiture ! » ; « J'ai trop mangé » ; « Zut, je dois travailler » ; « Il m'énerve celui-là » ; « Ce siège est trop dur » ; « Je m'ennuie... »

Parfois, lorsque nous nous concentrons, nous pouvons mener une réflexion plus complexe, comme résoudre un problème de mathématiques.

Mais même la plus compliquée des équations de Einstein n'est qu'une opération mentale simple et grossière à côté des incroyables calculs que notre cerveau exécute, en permanence, sans que nous en soyons conscients, pour nous permettre par exemple :

- de circuler à pied dans une foule mouvante en évitant tous les obstacles et sans tomber ;
- de parler de façon intelligible, en articulant tous les sons comme il faut ;
- de frapper dans une balle et de marquer un but ou un panier.

Prenons le cas du cerveau du joueur de billard. Il est capable, et c'est tout à fait stupéfiant, de déterminer comment frapper dans une boule avec l'angle, la force, le mouvement rotatif nécessaires pour la mettre dans le trou, après plusieurs rebonds. Pourtant, ce même joueur ne pourrait jamais décrire son geste avec des mots, et encore moins poser les équations mathématiques décrivant la trajectoire de la boule.

⁴ Si je me fis au dossier Farinelli de Wikipedia, cette histoire aurait un fond de vérité. Allez à la section Farinelli à la cour d'Espagne pour lire ce qui en est; c'est <http://fr.wikipedia.org/wiki/Farinelli>

On utilise souvent le mot d'instinct, pour décrire ce prodige, mais c'est parce que l'on ignore souvent que la partie inconsciente de l'activité de notre cerveau est infiniment plus riche et développée que celle dont nous avons conscience. Ainsi, notre cerveau contrôle en permanence nos processus physiologiques. Il commande la digestion, le système immunitaire, le fonctionnement des reins, du foie, de la rate et du pancréas... sans que nous en ayons la moindre conscience. Même en faisant un intense effort sur nous-mêmes, nous ne saurions maîtriser par exemple les mouvements de notre estomac, ou ordonner à notre système immunitaire de détruire tel microbe ou telle cellule cancéreuse (enfin, certaines spiritualités affirment qu'elles en sont capables, mais disons que cela ne paraît pas possible à la plupart d'entre nous).

C'est là notre drame : notre cerveau conscient, les pensées conscientes que nous sommes capables de générer volontairement dans notre tête, n'ont que très peu d'influence sur les fonctions complexes de notre corps. Bien que ce soit notre cerveau qui les coordonne, notre volonté intervient très peu. Plus surprenant encore : notre volonté en elle-même n'arrive même pas à agir sur nos sentiments ! Si nous sommes en colère, timide, jaloux, impatient, amoureux, déprimé, nous avons beau nous répéter à nous-même « Arrête tout de suite ! » ou « tu dois changer maintenant ! », ça ne sert en général à rien.

Et c'est là que nous revenons à la musique, et à son incroyable pouvoir.

La musique plus puissante que notre volonté

Alors que, depuis des millénaires, les hommes ont constaté comme nous que leur volonté consciente ne peut rien, ou presque rien, pour guérir une maladie du corps ou de l'âme, ils ont constaté qu'il en allait autrement pour les sons.

Le simple fait de taper dans les mains peut modifier l'état d'esprit d'une personne, provoquant une excitation soudaine, l'envie (le besoin !) de danser par exemple, ou l'exaltation si toute une foule se met à applaudir devant vous.

Mais les effets de la musique vont plus loin, beaucoup plus loin. Jouer certaines notes, dans un certain ordre, a le pouvoir de provoquer joie, tristesse, détente, agressivité, rage, rire, espoir, inquiétude, je pourrais continuer à l'infini.

La musique, pénétrant directement dans les circuits neuronaux les plus complexes et les plus inconscients de notre cerveau, influence notre état d'esprit mais peut aussi réguler directement notre respiration, notre rythme cardiaque, nos fonctions motrices, et peut-être même agir sur les fonctions comme la digestion, l'immunité, etc., ce qui expliquerait ses effets thérapeutiques.

Les Egyptiens connaissaient l'harmonie des corps et les soignaient par la musique. Ils savaient que la beauté des arts contribuait à rendre au malade sa propre beauté, manifestation de l'harmonie retrouvée. La maladie était comprise comme un déséquilibre vibratoire que la musique pouvait à elle seule corriger.

Chez les Grecs, la musique était enseignée en même temps que la médecine. Pythagore, philosophe et mathématicien grec, créa par les sons toute une méthode qu'il nommait « purification » afin de soigner les malades. Pour cela, il inventa des remèdes qui devaient réprimer ou expulser les maladies du corps comme celles de l'âme. Il composait des musiques

destinées à corriger les états de l'âme. Le philosophe latin Jamblique, dans sa Vie de Pythagore, rapporte : « Par l'usage des seuls sons musicaux, sans accompagnement de paroles, Pythagore effectuait la guérison des passions de l'âme ainsi que de certaines maladies. »

Les Chinois, les Hindous signalent aussi par leurs témoignages les effets curatifs du son et de la musique. (la suite ci-dessous)

Annonce spéciale

La musique qui guérit, par Pierre Lance

Il y a déjà longtemps que la musique est utilisée à des fins thérapeutiques. Un des grands pionniers en ce domaine fut le regretté Dr Alfred Tomatis (1920-2001), que j'ai eu l'avantage de connaître et qui fut le père de la méthode APP (Audio-Psycho-Phonologie), plus connue sous le nom de «**Méthode Tomatis**»⁵... Pour continuer la lecture de l'article de Pierre Lance: <http://www.santenatureinnovation.com/quelles-solutions/bien-etre/la-musique-qui-guerit/>

Suite de la lettre de ce jour :

La musique semble avoir des effet magiques

L'effet de la musique sur l'homme est si puissant que les hommes l'attribuèrent d'abord aux esprits ou aux dieux. La musique est toujours, et avant tout, religieuse : religieuse parce que permettant à l'homme de communiquer avec un monde invisible.

Dans la Bible, le jeune berger David est appelé au chevet du roi Saül, souffrant : « David fut appelé auprès du roi Saül pour calmer ses états de crise. Car l'esprit du Seigneur s'était retiré de Saül et un mauvais esprit lui causait des terreurs... David pour le calmer prenait la cithare, et il en jouait. Alors Saül allait mieux, et le mauvais esprit s'écartait de lui. » (5)

Mais la musique est aussi religieuse au sens propre du terme, qui est de « relier » les hommes entre eux. Les hommes éprouvent souvent les mêmes sentiments en écoutant une même musique. Ils ont l'impression de « communier », de ne plus former qu'un seul corps, et cela est vrai des moines chantant du grégorien dans un monastère comme des participants d'une moderne rave-party dans un champ agricole breton, des soldats d'une armée marchant au son du fifre et du tambour, ou encore d'une tribu africaine dansant autour d'un tam-tam.

Avec le temps, la musique se perfectionna. Les hommes apprirent à combiner de mieux en mieux rythmes, mélodies (succession de notes formant une phrase musicale), harmonie (son produit par plusieurs notes jouées en même temps), nuances (fort ou doux) et timbres (sons particuliers des instruments, produisant des effets différents), pour produire les effets les plus variés sur leur auditoire et sur eux-mêmes.

Dans la prochaine édition de Santé Nature Innovation, que je vous enverrai après-demain, nous parlerons des différentes musiques qui existent et des effets, positifs ou négatifs, qu'elles peuvent

⁵ Vous pouvez lire sur cette méthode en vous rendant sur le site officielle de la méthode:

<http://www.methode->

[tomatis.com/index.php?option=com_content&view=article&id=30&Itemid=1&lang=fr](http://www.methode-tomatis.com/index.php?option=com_content&view=article&id=30&Itemid=1&lang=fr). Le site se déclare site officiel mais je n'ai pas vérifié si c'est effectivement un «site officiel».

avoir sur le moral et la santé.

Surveillez bien votre messagerie,

Jean-Marc Dupuis

(1) voir la fiche musicothérapie sur le site Passeport Santé
(http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=musicotherapie_th).

(2) idem

(3) Rauscher, Frances H.; Shaw, Gordon L.; Ky, Catherine N. (1993). « Music and spatial task performance ». *Nature* 365 (6447): 611. doi:10.1038/365611a0. PMID 8413624.

(4) Voir **Psychologies Magazine**⁶, « Mendelssohn m'a guéri »
(<http://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Epanouissement/Articles-et-Dossiers/Ces-musiques-qui-nous-font-du-bien/Mendelssohn-m-a-gueri>).

(5) I Samuel 16-26

⁶ Cet article fait partie d'un ensemble de trois sous le titre: Ces musiques qui nous font du bien. Pour y aller c'est: <http://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Epanouissement/Articles-et-Dossiers/Ces-musiques-qui-nous-font-du-bien>.