

Vendredi 9 août 2013

## **Un prodigieux moyen d'aller mieux (2)<sup>1</sup>**

J'ai longuement traité avant-hier le sujet de la « musique qui guérit ». Entrons maintenant dans les détails pour distinguer les divers types de musique et les effets que vous pouvez en attendre :

### **Effets des musiques primitives sur le cerveau**

Des chercheurs se sont aperçus que les rythmes sourds ou suraigus et répétitifs, que l'on entend dans les musiques folkloriques (danses paysannes bretonnes, musiques tziganes, danses slaves, flamenco) ou tribales (salsa, samba, tam-tam africain) agissent sur l'hypothalamus, qui secrète des endorphines plongeant dans un état second.

Ces rythmes ont un effet hypnotique bien connu et ce n'est pas un hasard si ce sont les populations les plus pauvres, souffrant le plus, qui ont développé les musiques les plus étourdissantes. Elles donnent envie de sauter en l'air, de tourner sur soi-même, et de danser pendant des heures, provoquant sur le coup une impression de joie voire d'euphorie.

Le sujet qui écoute ces musiques a d'abord l'impression de s'évader. Au stade suivant, il se sent progressivement « sortir de lui-même » et devient capable d'actes qu'il n'aurait jamais osé commettre dans les conditions normales. Les musiques tribales, qui sont les plus fortes, ont été ré-introduites dans la civilisation occidentale avec le Rock'n Roll d'Elvis Presley, qui avait repris des rythmes africains entendus dans le sud des Etats-Unis.

D'où l'hystérie collective qu'il provoquait dans la jeunesse bien élevée, qui n'avait jamais connu cette sensation. Elvis Presley fut rapidement suivi par d'autres qui exploitèrent le filon (et accumulèrent d'incroyables fortunes), dont les Beatles, Rolling Stones, les groupes de Hardrock puis dans les années 80 par la « House Music », et enfin le Rap, la Techno et toutes les nouvelles musiques électroniques, basées sur des rythmes répétitifs.

Le problème est que la personne qui se plonge dans ces musiques, si elle a d'abord une sensation parfois extraordinaire de « s'éclater », n'a ce sentiment de joie que parce que son cerveau se déconnecte de la réalité.

Consommées modérément, elles aident à créer une ambiance de fête, ce qui est très bien. Mais à haute dose, elles peuvent déprimer lorsque, par exemple, sortant d'une folle nuit en discothèque, la musique s'arrête et que la personne retrouve ses problèmes qui peuvent alors lui paraître plus désespérants que jamais.

Selon une expérience du professeur Tomkins, il a été constaté à propos du maïs, des courgettes et des soucis (les fleurs), que la musique rock provoquait au début soit une croissance démesurée avec apparition de feuilles excessivement petites, soit un arrêt de la croissance. En l'espace de quinze jours, tous les soucis étaient morts, alors que d'autres soucis à deux mètres de là, bercés par la musique classique, fleurissaient harmonieusement. (1)

<sup>1</sup> Je viens de terminer la lecture de cet article. Il est lumineux sur la relation entre l'homme et le son musical. Il donne envie d'en savoir plus sur le lien entre le corps et l'âme et la musique. Les références consultables en ligne nous offrent la possibilité de pousser plus loin la quête de compréhension. C'est ce que j'ai l'intention de faire.

Les musiques conçues pour oublier, assommer, causer un état de transe, voire inciter au désespoir, au nihilisme et au suicide ne sont pas des inventions récentes. Mais la présence généralisée des appareils à musique (dans les voitures, puis dans les téléphones mobiles) a fait que jamais ces musiques n'ont été aussi répandues. Jamais elles n'ont été consommées aussi massivement par les populations.

C'est pourquoi je suis toujours mal-à-l'aise quand je vois des personnes avec des écouteurs sur les oreilles, écoutant à forte intensité des musiques rythmées de basses répétitives.

Si vous leur posez la question, elles vous diront évidemment que cette musique leur plaît, et il est vrai que c'est la sensation qu'elle cause : comme une drogue douce, les musiques rocks aident à s'échapper du réel.

Elles semblent donc rendre la vie plus supportable. Elles peuvent même, chez un sportif, l'aider à se dépasser.

Mais le résultat sur la vie de la personne est en fait une diminution de sa volonté et de son énergie. Les catastrophes personnelles (drogue, alcoolisme, suicide, violence) que connaissent la plupart des rockers ne sont pas du tout un hasard, mais une conséquence directe des effets de leur musique sur eux-mêmes (car celui qui la joue la joue encore bien plus fort que celui qui l'écoute).

Heureusement, le pouvoir « magique » de la musique peut aussi s'exercer, et de manière encore plus forte, dans un sens positif : susciter de bons sentiments, apaiser, rendre plus heureux et même instruire et faire découvrir de nouvelles facettes de la vie et de l'univers. C'est la musique qui peut aller jusqu'à faire re-découvrir la beauté et même le sens de l'existence. C'est donc encore mieux que la « musique qui guérit ».

## **Musique positive**

J'écrivais plus haut que les hommes apprirent à combiner de mieux en mieux rythme, mélodie, harmonie, nuances et timbres, pour produire les effets les plus variés sur leur auditoire et sur eux-mêmes. La musique classique occidentale est celle qui a poussé le plus loin cette exploration. Elle est capable de suggérer toutes les nuances de la joie, de la tristesse, de l'amour et de la haine, de l'espoir et du désespoir.

La musique classique est aussi capable de nous faire découvrir des univers que nous ne connaissions pas. En écoutant les chœurs militaires ou les trompettes célébrant la victoire dans *Aïda* de Verdi, on peut découvrir en soi une volonté, un enthousiasme, un courage physique que l'on ne soupçonnait pas.

En écoutant une cantate de Jean-Sébastien Bach, on peut ressentir une pitié et un amour pour l'humanité souffrante que l'on se pensait incapable d'éprouver.

En écoutant une sonate de Schubert, on comprend vraiment, vraiment, avec quelle violence et quelle douleur on peut tomber amoureux.

Avec les symphonies de Gustav Mahler, on se sent prêt à partir à la conquête de l'espace (l'auteur de la musique de la Guerre des Etoiles, John Williams, s'en est directement inspiré).

Je pourrais continuer sur toute la gamme des sentiments que l'on peut éprouver dans la vie : la fierté, la peur, la honte, l'exaltation, l'admiration... Et il existe quantité de musiques modernes ou actuelles porteuses d'émotions immenses.

Elles nous permettent, en dehors de toute autre stimulation réelle, d'éprouver exactement ce que ressent un champion olympique qui vient de gagner une médaille d'or, un explorateur partant à l'assaut des océans, une mère qui a perdu son enfant, un prisonnier dans une mine de sel, un exilé qui pleure son pays, etc, etc.

## **Voyager dans l'espace et le temps**

La musique est même la plus formidable machine à voyager, dans l'espace et dans le temps.

Vous voulez savoir ce que ressentaient les esclaves dans les plantations des Etats-Unis ? Ecoutez les blues qu'ils ont composés. Vous ferez ainsi l'expérience la plus directe de leur tristesse, de leurs souffrances, plus que n'importe quel documentaire, récit ou même témoignage.

Vous vous demandez quel était exactement l'état d'esprit des gens lors d'une fête à la Cour du Roi Louis XIV ? Ecoutez du Lully ou du Couperin.

Vous voulez revivre l'ambiance de vos vacances au début des années 80 ? Allumez Radio Nostalgie.

Assister à l'enterrement d'une Reine d'Angleterre au 17e Siècle ? Ecoutez les élégies pour les funérailles de la Reine Mary de Purcell.

Participer à un mariage traditionnel au Maroc ? Ecoutez un air de Raï et vous serez plongé dans la fête comme si vous y étiez.

Plus que les photos, que les tableaux, que les histoires, la musique est vraiment le moyen de connaissance direct qui nous permet de découvrir le monde dans sa plus grande richesse, y compris si nous sommes malades, déprimés, trop pauvres pour voyager ou trop ignorants pour connaître l'histoire et la géographie.

En effet, pour exercer son effet, la musique n'a pas besoin de raisonnements, d'explications : elle active directement dans notre cerveau des circuits qui étaient mal dessinés, ou qui restaient depuis trop longtemps en friche. Elle peut même en créer de nouveaux et est donc un moyen efficace de s'instruire. Elle ressuscite les souvenirs lointains, nous fait découvrir de nouveaux paysages, nous révèle de nouveaux horizons, et une intensité de sentiments que nous ignorions.

C'est pourquoi j'ai commencé par dire que la musique a l'incroyable pouvoir de redonner un sens à notre existence. Grâce à elle, nous redécouvrons pourquoi nous vivons, parce que nous faisons l'expérience directe de la beauté et de l'intensité de l'existence, même si celle-ci est souvent douloureuse. La musique, tout simplement, nous permet de vivre, ou de revenir à la vie si celle-ci était en train de nous quitter.

« Dis-moi quelle musique tu écoutes et je te dirai qui tu es, ou plutôt, où tu en es », a dit la grande pianiste **Elizabeth Sombart**<sup>2</sup>. (2)

Retrouvant un but et un sens dans la vie, notre esprit et notre corps se remettent à fonctionner. Nous sommes donc bien au-delà de la « simple » guérison d'une maladie, même si cet effet est déjà formidable.

## Conclusion

Comme dans tous les aspects importants de votre existence, c'est vous et vous seul qui choisirez quelle musique vous écouterez, et donc dans quel état psychique et physique vous vous mettez.

Mais je trouve pour ma part extrêmement réjouissant de savoir qu'existent, aujourd'hui, de si extraordinaires moyens d'écouter de la musique et, à la portée d'un clic d'ordinateur, plus de beaux morceaux qu'une vie entière ne suffira pour les écouter.

En toute légalité, sur le site Youtube par exemple, vous pouvez trouver des milliers de magnifiques enregistrements de concerts qui, c'était ma promesse de départ, vous permettront 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 et en meilleure santé !

Et pour commencer tout de suite, je vous invite à écouter la musique suivante, composée par Mozart lorsque mourut sa maman. C'est pour moi le plus beau témoignage de l'infinie tendresse d'un enfant pour sa mère. Ce sont les variations sur le thème de « Ah, vous dirai-je maman » :

Je vous invite à l'écouter ici (<http://vimeo.com/9883932>)

Vous me direz si, à la fin, votre respiration n'est pas plus profonde, votre cœur plus apaisé, votre impression de force plus grande, bref, si la vie ne vous paraît pas plus supportable.

A votre santé !

JMD

(1) Musique pour soigner les plantes.

(2) Elizabeth Sombart, « La musique au cœur de l'émerveillement », aux Editions J.-C. Lattès.

---

<sup>2</sup> Elle a créé la fondation Résonnance dont vous pouvez prendre connaissance:  
<http://www.resonance.org/pages/index.php>