



# Musique et cerveau par Catherine Gorka

Prédire l'humeur d'un individu en fonction de sa playlist. Est-ce possible ?

Confession personnelle : j'ai toujours rêvé de pouvoir lire dans les pensées des autres.

N'étant pas doté de ce super pouvoir...du moins pas encore, je me suis penché sur la corrélation possible entre l'état émotionnel et le style de musique qu'écoute un auditeur.

Pensez-y bien, cela pourrait être un outil assez pratique ! Parcourir la liste de lecture de sa copine/son copain pour ainsi avoir une idée de son état sans même avoir à dire un mot.

Premièrement, il est important de savoir qu'il y a 3 émotions de base, la peur, la joie et la tristesse, reconnues universellement dans les pièces musicales. Cela a été mis en lumière par une équipe de chercheurs du BRAMS (International Laboratory for Brain, Music and Sound Research), à l'Université de Montréal même. Ces émotions peuvent être véhiculées par la musique pour n'importe qui venant des quatre coins du monde, même dans l'absence de culture musicale quelconque. Il est principalement question de manipulations de fréquences et de présenter diverses cadences. Les participants avaient tendance à associer les pièces à cadences plus rapides avec la joie et les plus lentes avec l'épouvante ou la peur. Par contre, pour ce qui est de la tristesse, aucune corrélation avec la cadence n'a pu être observée. Une autre influence à ce qui attrait la catégorisation d'un extrait est le mode. Les sujets classaient en majorité les pièces jouées en majeur comme heureuses, celles jouées en mineur étaient associées à de la peur et celles jouées avec des modes indéfinis répertoriées comme tristes.

La capacité universelle d'identifier l'expression émotionnelle dans la musique occidentale est partiellement due à la capacité universelle de reconnaître des schémas d'expression émotionnelle non verbale telle la prosodie émotionnelle. Ce terme fait référence à l'émotion que l'on communique à un individu par le ton de notre voix, parfois un meilleur indicateur de la situation que la phrase prononcée elle-même. Le sarcasme en est un exemple parfait ! En effet, un changement de ton va provoquer une réponse émotionnelle totalement différente chez notre interlocuteur pour une même phrase.

Il est important de mentionner que les indices acoustiques spécifiques aux émotions (*emotion-specific acoustic cues*) se retrouvent non seulement dans les pièces de musique, mais aussi dans les discours oraux. De plus, il a été mis en lumière que l'émotion de l'auditeur ne correspond pas nécessairement à l'émotion identifiée dans la musique même. Bref, un individu heureux pourrait également écouter une musique perçue comme triste et vice-versa.

De plus, il est impératif de prendre en considération que les individus présentent des différences individuelles au niveau de la gestion de leurs émotions (*coping*).

Dans un autre article publié par *Musicae Scientiae*, en 2016, il a été question de deux études menées par les chercheurs Annemieke J.M. Van den Tol, Jane Edwards et Nathan A. Heflick.

⇒ La première consistait à écouter de la musique classée comme étant triste ou joyeuse selon l'opinion personnelle de l'auditeur. Aussi, les auditeurs devaient rapporter si écouter un type ou un autre leur procure une meilleure acceptation de leur état émotionnel.

⇒ Dans la deuxième étude, le but principal était d'écouter de la musique classée comme étant triste par l'auditeur et d'étudier la corrélation entre le fait d'accepter une situation difficile et l'impact psychologique attendu soit le but ultime de l'autorégulation prévu par ce type de musique.

Pour conclure, la plupart du temps, les gens écoutent de la musique triste lorsqu'ils sont tristes. Cependant, malgré le fait que les auditeurs préfèrent généralement la musique classée joyeuse à la musique classée triste, ils préfèrent tout de même se réfugier dans cette dernière pour trouver un réconfort. De plus, écouter de la musique joyeuse auto-identifiée, généralement le type de musique favori, n'est pas reliée à une meilleure acceptation ou réconfort. En effet, c'est plutôt l'écoute de musique triste auto-identifiée qui peut favoriser un meilleur réconfort et faire face plus facilement à la situation adverse à laquelle on se voit confrontée. Cela s'explique par le fait que l'individu en situation difficile se retrouve dans la musique de type triste, ce qui permet alors de comprendre ses sentiments négatifs ressentis. Ces études suggèrent même qu'il serait possible que la musique triste auto-identifiée puisse être utilisée comme moyen pour améliorer la santé mentale dans certaines situations.

Les chercheurs de ces études ont proposé qu'il existe quatre principales raisons expliquant pourquoi les gens écoutent de la musique de type triste quand ils sont déjà tristes : l'effet de connexion, le message véhiculé, la valeur artistique de la pièce musicale et l'effet déclencheur de souvenirs.

Premièrement, il y a *l'effet de connexion*.

Les auditeurs recherchent une identification aux émotions exprimées par la mélodie ou par les paroles d'une pièce en particulier. Cela sert à revivre en quelque sorte ces mêmes émotions. Plusieurs participants ont trouvé que le fait d'associer le type de musique avec leurs sentiments de cette façon semblait les aider à les gérer, c'est-à-dire à rechercher une réévaluation cognitive (changer les schèmes de pensées à propos d'événements potentiellement déclencheurs d'émotions).

Ensuite, il y a le *message véhiculé*.

Les auditeurs recherchent une musique qui porte un message dans laquelle ils veulent se rallier. Par exemple la chanson "Eye of the Tiger" tirée de la série de films Rocky est fortement populaire, du fait que les gens y identifient un message fortement positif, celui d'un combattant, d'un individu avec beaucoup de volonté, d'un vainqueur. **En effet, énormément de personnes désirent se rallier à un message puissant et inspirant afin d'effectuer une réévaluation cognitive.**

Il y a également la *haute valeur artistique accordée à l'œuvre*.

La musique est souvent utilisée comme distraction lorsque l'on vit un événement éprouvant et qu'on ne veut pas nécessairement le régler immédiatement. Les chercheurs ont émis l'hypothèse qu'il est plus facile de se concentrer sur de la musique perçue comme magnifique, ainsi plus facile de se laisser distraire par ce type de musique. Par contre, il faut mentionner que comme dans tout il y a un juste milieu. Effectivement, écouter trop de musique triste peut être signe d'évitement et une indication d'un faible ajustement psychologique.

La dernière explication des chercheurs est l'effet dit déclencheur de souvenirs (*memory trigger*).

Cela pousse les auditeurs tristes d'écouter des mélodies tristes également, dans lesquelles ils peuvent se remémorer des souvenirs. Dans une autre optique, il est particulier de constater que les auditeurs orientant leur choix musical pour ressentir un effet déclencheur de souvenirs ne semblent pas voir leur état émotif s'améliorer comme cela était le cas avec l'effet de connexion par exemple. Pourtant, une fois que le sentiment initial de tristesse s'est dissipé, une forte tendance s'observe chez plusieurs à adopter un choix de musique plutôt réjouissant.

Morale de ce texte : Prenez garde avant de conclure que vos partenaires, votre meilleur.e ami.e et votre voisin.e sont tristes en écoutant Adèle à s'époumoner dans la sono!

Pour la même pièce, chacun peut percevoir et choisir à sa façon le type de musique qu'il écoute pour une raison qui lui est propre.

## **Références**

Fritz, T et al. (2009), *Current Biology*, Vol 19, 573-576, Universal Recognition of Three Basic Emotions in Music, Accessible via NCBI- Pub Med,

Repéré à [http://www.cell.com/current-biology/abstract/S0960-9822\(09\)00813-6?\\_returnURL=http%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS0960982209008136%3Fshowall%3Dtrue&cc=y](http://www.cell.com/current-biology/abstract/S0960-9822(09)00813-6?_returnURL=http%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS0960982209008136%3Fshowall%3Dtrue&cc=y)

Van den Tol, J. M. et al. (2016), *Musicae Scientiae*, Vol 20 (1), 68-83, Sad music as a means for acceptance-based coping, Accessible via NCBI- Pub Med, Repéré à <http://wtop.com/wp-content/uploads/2016/03/Musicae-Scientiae-2016-Van-den-Tol-68-83-2.pdf>