

Les Bienfaits de la musique sur le cerveau

Emmanuel Bigand (enseignant-chercheur français)

L'auteur

Emmanuel Bigand est un enseignant-chercheur français, membre senior de l'Institut universitaire de France depuis 2007, titulaire de la chaire Musique Cognition Cerveau. Professeur de classe à l'université de Bourgogne (psychologie cognitive), il est directeur du « Laboratoire d'étude de l'apprentissage et du développement »

Résumé

Les Bienfaits de la musique sur le cerveau, est un recueil d'articles parus dans la revue *Cerveau & Psycho*. Il a le mérite d'apporter des explications scientifiques à des pratiques qui connaissent un regain d'intérêt auprès du public et du corps médical.

La science est aujourd'hui capable de comprendre l'effet de la musique sur le cerveau, c'est-à-dire qu'il est possible de suivre le parcours du son, de l'oreille jusqu'au cerveau, et de voir grâce à l'IRM les effets produits par les sons.

Emmanuel Bigand explique que la musique modifie les mécanismes biochimiques du cerveau. Elle active, par exemple, la production de dopamine, un neurotransmetteur essentiel au fonctionnement du cerveau car il contribue à sa plasticité, et... nous fait vibrer.

Ainsi, en stimulant la plasticité cérébrale, la musique permet de restaurer notre réseau de neurones. Elle peut agir dans les cas de traumatismes crâniens, de maladies de parkinson ou encore d'aphasies. Des personnes qui ne parlent plus se mettent à chanter, des malades de Parkinson retrouvent le plaisir de la danse, tandis que chez les patients souffrant d'Alzheimer, se souvenir d'une mélodie entendue jadis peut réactiver la mémoire.

Autre découverte des neurosciences : la musique, en « pansant » les neurones, prémunit du vieillissement et des atteintes cérébrales.

Ce livre dévoile tout ce que recèlent nos émotions musicales, et à quel point la musique, en plus d'adoucir les mœurs, possède de vraies vertus thérapeutiques.

Le thème dans l'œuvre

Dans son livre *Les Bienfaits de la musique sur le cerveau*, Emmanuel Bigand étudie le rapport entre **le cerveau et la musique** dans notre quotidien.

En effet, écouter de **la musique fait libérer de la dopamine dans le cerveau**. Il s'est avéré, après de nombreuses explorations du cerveau, que les zones cérébrales des émotions musicales ne sont pas distinctes des zones des autres émotions. De plus **la musique agit directement sur notre corps**. L'écouter **nous fait plaisir, nous stimule**. Plusieurs études ont observé les effets qu'a la musique sur le cerveau humain.

La musique peut influencer la perception de l'effort et faire oublier l'état de fatigue. Elle fait oublier l'état de fatigue, ce qui retarde le moment où la volonté de ralentir la cadence se fait sentir. De plus écouter de la musique fait libérer de la dopamine dans le cerveau après de nombreuses explorations du cerveau, que les zones cérébrales des émotions musicales ne sont pas distinctes des zones des autres émotions.

Selon Emmanuel Bigand, « la musique a **une importance fondamentale dans l'évolution de l'humanité** » ; elle est **un besoin vital**. Effectivement, lorsque nous écoutons une mélodie qui nous plaît, les circuits neuronaux qui entrent en jeu sont ceux qui interviennent dans les mécanismes de motivation et de récompense. Le système limbique est le siège des mécanismes d'action euphorisants, et donc des effets de dépendance aux drogues, mais également au chocolat ou encore aux sports extrêmes.

Emmanuel Bigand considère « **la musique comme outil de stimulation cognitive** » ; la perception de la musique est donc une activité cognitive qui développe les neurones.

Selon lui, **la musique d'ambiance aide à la créativité** ; elle aide à développer des moyens cognitifs comme l'attention et la mémoire ; elle facilite le processus pour permettre de venir à bout de difficultés en procurant un environnement créatif propice à l'expression de soi. La musique **évoque des souvenirs et des associations**. Écouter de la musique dans un état détendu et réceptif **stimule les pensées, les images et les sentiments**.

En bref, **la musique est indispensable** : elle accompagne nos vies, de la naissance à nos dernières heures et en scande les étapes les plus fondamentales. Bien avant de naître, le bébé mémorise les œuvres musicales et peut ensuite les reconnaître un an après sa naissance, même lorsqu'elles n'ont jamais été jouées.

