En quoi la musique influence-t-elle le comportement et l’humeur ?

Bibliothèque publique d’information – notre réponse *actualisée* **le 06/06/2024.**

Montage Eurêkoi (Bpi) d’après des images de Freepik

Dans le *Crépuscule des idoles* en 1888, le philosophe Friedrich Nietzsche écrivait : *« La vie sans musique est tout simplement une erreur, une fatigue, un exil. »* La puissance véhiculée par la musique et la place qu’elle occupe dans la vie des hommes ne sont pas des concepts nouveaux. Ces dernières années, des chercheurs ont tenté de prouver scientifiquement l’influence que la musique peut exercer sur les êtres humains. Alors, en

quoi la musique influence-t-elle notre comportement et notre humeur ?

La musique éveille des émotions en nous

Dans l'article **Introduction. La musique au cœur du vivant** (revue *Confluence : Sciences & Humanités* 2023/2 (N°4), Éditions Unité de Recherche Confluence : Sciences et Humanités [EA 1598] – UCLY, pages 9 à 19), Claire Brun et Frédéric Lamantia, enseignants-chercheurs à l'Université Catholique de Lyon, se penchent sur l'impact émotionnel de la musique sur l'homme.

> *« Le pouvoir émotionnel de la musique est remarquable, et il est dû au fait que les œuvres sont riches en éléments susceptibles d'affecter l'auditeur. Certains de ces éléments sont immédiatement perceptibles ; ils sont liés aux propriétés intrinsèques du son (intensité, timbre…). D'autres nécessitent des traitements cognitifs plus complexes, qui impliquent l'analyse de la structure musicale. Ainsi, lors de l'écoute d'une œuvre, plusieurs processus émotionnels peuvent coexister et se succéder (Bigand et Filipic, 2008). Les émotions transmises sont suffisamment fortes pour provoquer des réactions physiologiques, telles que la modification du rythme cardiaque, du rythme respiratoire ou de la conductance de la peau. La « chair de poule » parfois ressentie est ainsi une traduction physiologique de l'émotion musicale. Elle fait suite à la libération de dopamine au niveau du striatum et à l'activation du circuit de la récompense. Il est intéressant de noter que la musique, en tant que stimulus abstrait, active les mêmes systèmes neuronaux que les stimuli ayant une forte implication biologique (comme la nourriture ou le sexe) (Blood et Zatorre, 2001). »*

En 2020, une étude menée par des chercheurs de l'Université de Berkeley a permis d'identifier 13 émotions universellement ressenties lors de l'écoute musicale : « amusement, ennui, anxiété, beauté, sérénité, rêverie, excitation, désir, indignation ou agacement, joie, tristesse, peur, triomphe. » (**source** : **La musique provoque 13 émotions universelles** par Bénédicte Salthun-Lassalle, *Cerveau & Psycho* 2020/3, N° 119).

Une étude publiée en 2024 dans la revue *PNAS* par l'Université de Turku en Finlande a démontré que les émotions suscitées par la musique activent des mécanismes corporels bien précis.

> *« Les auteurs ont expliqué que les musiques évoquant différentes émotions, notamment la joie ou la tristesse, peuvent être ressenties dans des parties distinctes du corps. Ainsi, lorsque l'on écoute une musique joyeuse, l'impact du son dépasse complètement le simple plaisir de l'oreille. Il s'avère en effet que des mécanismes neurochimiques s'activent dans des endroits précis du corps, notamment les bras et les jambes en cas de musique joyeuse et entraînante. Par ailleurs, les chercheurs ont découvert que ces mécanismes n'ont pas vraiment de lien avec la culture respective des personnes. Ils ont en réalité souligné l'universalité de l'influence de la musique sur le corps. Autrement dit, deux personnes qui ont des cultures différentes peuvent réagir de la même façon à une musique. »*
>
> ***Des zones précises du corps s'activent en fonction du style de musique écouté*** *par Yohan Demeure, Sciencepost, 12/02/2024.*

La musique influence nos comportements

Les émotions que la musique fait naître en nous peuvent nous inciter à adopter certains comportements. L'article **Comment les chansons nous manipulent** (*Cerveau & Psycho* 2016/4, N°76),

par le professeur en psychologie sociale Nicolas Guégen, évoque différentes études sur l'influence de la musique sur le comportement. Par exemple, il est question d'une expérience réalisée par deux psychologues sur les liens entre musique et comportement agressif.

> *« La question des musiques qui incitent à la violence a été posée par deux psychologues, John Mast et Franck McAndrew, du Knox College dans l'Illinois, qui ont monté en 2011 une expérience aussi simple qu'astucieuse. Des étudiants, répartis en deux groupes, écoutaient des chansons de heavy metal. Ceux du premier groupe écoutaient une chanson prônant la violence, l'autre non (un troisième groupe témoin restait quant à lui assis tranquillement sans écouter de musique). Pour un même style musical, l'effet sélectif des paroles était donc mesuré. Et ce, à travers un test classique de mesure de l'agressivité en psychologie expérimentale : les participants se voyaient remettre un flacon de sauce pimentée dont ils pouvaient verser la quantité qu'ils souhaitaient dans un verre d'eau que d'autres participants devraient obligatoirement boire, le volume de piment versé dans l'eau servant de mesure à l'agressivité des étudiants… Et il s'est vite avéré que les jeunes ayant écouté de la musique aux paroles violentes ont eu la main bien plus lourde que ceux ayant entendu du heavy metal sans paroles violentes ou ceux restés dans le silence. Fait notable, il n'y avait pas de différence entre ces deux derniers groupes, ce qui met la musique elle-même hors de cause et incrimine les paroles. »*

Les effets de la musique sur le comportement des consommateurs

La musique d'ambiance en point de vente, entre résultats de recherches et pratiques des distributeurs par Imane Sbai et Abdelaziz Bahoussa, *Revue Management & Innovation* 2024/1 (N° 9), pages 146 à 164.

Extrait :

> *« Dans le cadre des modèles proposés par Mehrabian et Russel (1974) et Bitner (1992), plusieurs travaux de recherches ont étudié l'influence de la musique de fond sur le comportement du consommateur (Garlin et al, 2006, Jain et Bagdare 2011, Michel et al 2017). Les clients ont l'impression d'avoir passé moins de temps à faire des achats (par rapport au temps réel passé dans le magasin) lorsqu'ils apprécient la musique de fond. Dans le cas contraire, ils affirment être dans le magasin depuis bien plus longtemps, même s'ils ont passé moins de temps (Yalch & Spangenberg, 2000, Turely et Milliman, 2000). En effet, La musique améliore l'évaluation émotionnelle de l'environnement pour les consommateurs en attente d'un service (Hul et Dubé 1997). Ainsi, les clients ont une perception positive du goût des aliments et expriment l'intention de les acheter dans les restaurants qui diffusent une musique d'ambiance rapide. Ici, le mécanisme sous-jacent de l'excitation induite par la musique, conduit à une amélioration de l'humeur (Pantoja et Borges 2021), et par conséquent à un comportement d'approche envers l'organisation des services. »*

Les effets de la musique sur le comportement politique

L'influence de la musique sur les attitudes politiques par Emmanuel Heisbourg, Université de Montréal, 07/2021.
Extrait :

> *« C'est justement grâce à son impact rapide sur les émotions que l'utilisation de musique dans les publicités de campagne est une pratique courante. Au moyen d'une musique, les candidats tentent de convaincre les citoyens qu'ils possèdent les qualités que l'on attend d'un personnage politique, contrairement à leurs opposants (Holtz-Bacha & Jus, 2017). Le recours généralisé à la musique dans les publicités*

politiques peut s'expliquer par le fait que la musique rencontre une faible résistance cognitive (Batra et Stayman, 1990 ; Kuykendall et Keating 1990). De plus, la musique véhicule facilement des messages (Dunbar, 1990) et peut atteindre un public large (Noggle et Kaid, 2000). Brader (2005) identifie deux émotions que les politiciens cherchent à atteindre pour convaincre : l'enthousiasme et la peur. Il constate qu'induire l'enthousiasme via des publicités politiques augmente la loyauté, l'intérêt pour la politique et l'intention de voter des citoyens. En revanche, induire la peur augmenterait la vigilance et pourrait pousser les citoyens à remettre en cause leurs idées politiques et leur attachement aux politiciens auxquels ils accordent régulièrement leur confiance. Selon Brader, toucher les émotions des citoyens peut promouvoir des comportements désirables, comme la participation électorale, particulièrement par le biais de l'enthousiasme. Brader souligne également que les émotions peuvent être manipulées par les images et la musique. Même si des musiques induisant des émotions sont largement utilisées dans les publicités de campagnes politiques, on trouve peu de preuves de leur efficacité. »

Les effets de la musique sur le comportement des jeunes enfants

Quand la musique est bonne et quand les mots du livre sonnent
par Hélène Loevenbruck, Anne Vilain et Olivier Pascalis, *Spirale* 2023/2 (N°106), Éditions Érès, pages 110 à 126.
Extrait :

« Toutefois, une étude menée chez des nourrissons à partir de 6 mois a montré que la participation active à des ateliers de musique adulte-enfant pendant six mois fait émerger des gestes communicationnels prélinguistiques, et a des effets positifs sur le comportement socio-affectif des bébés, qui

montrent une meilleure tolérance à la frustration, de meilleures réactions à la nouveauté et une curiosité pour les objets nouveaux, émettent plus de sourires et de rires, et ont une meilleure capacité à s'autoapaiser (Gerry et coll., 2012). »

Les bienfaits de la musicothérapie

La Fédération Française de Musicothérapie donne la définition suivante : « La musicothérapie est une pratique de soin, d'aide, de soutien ou de rééducation qui consiste à prendre en charge des personnes présentant des difficultés de communication et/ou de relation. » Cette discipline met en avant le pouvoir thérapeutique de la musique et sa capacité à stimuler le corps et l'esprit.

Diverses recherches ont été faites sur le sujet, en voici un échantillon :

- **Rapport scientifique: bénéfices de la musicothérapie pour les personnes ayant des troubles du spectre de l'autisme** par Bruno Gepner et Stéphane Scotto Di Rinaldi, *Revue française de musicothérapie*, 2024.
- **Musicothérapie et gestion du stress et de l'anxiété au cabinet dentaire : revue systématique de la littérature** par Enguerrand Sterlin, *Sciences du Vivant*, 2023.
- **Interventions musicales, musicothérapie et maladie d'Alzheimer** par Hervé Platel et Mathilde Groussard, *Revue de neuropsychologie* 2023/1 (Volume 15), pages 45 à 50.

Pour aller plus loin…

Nous vous recommandons l'ouvrage ***La symphonie neuronale : pourquoi la musique est indispensable au cerveau*** d'Emmanuel

Bigand, HumenSciences, 2020.
Résumé :
Les auteurs expliquent pourquoi la musique est une nécessité biologique qui a contribué à transformer le cerveau de l'homme et a joué un rôle décisif pour la survie de l'espèce humaine. Ils montrent comment la musique peut transformer la vie, servir de soutien scolaire, favoriser la sociabilité, lutter contre le vieillissement de l'esprit mais aussi manipuler les personnes. ©Electre 2020

Nous vous conseillons également le podcast **Les pouvoirs de la musique sur nos émotions** de Cédric Dumaine et Sidonie Bonnec, *France Bleu*, 06/01/2021.
Extrait : « On se doutait que la musique influence nos émotions mais c'est désormais prouvé. On fait le point sur quelques bienfaits liés à nos chansons préférées. »

Sur la même thématique…

Qui a inventé les clés en musique ? Comment l'écriture de la musique s'est-elle harmonisée ?