

Les émotions au pouvoir !



1. J'écoute...



Ecoute attentivement les différentes musiques qui te sont proposées.

- ✓ Inscris les émotions auxquelles te font penser ces musiques.
- ✓ Inscris les éléments des musiques qui te font ressentir des émotions (Rythme, paroles, instruments...)
- ✓ Décris les images qui te viennent en tête quand tu entends ces musiques.

| Musiques | Émotions associées aux musiques | Éléments qui font ressentir des émotions | Images qui me passent par la tête en entendant les musiques |
|-----------------|--|---|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



On peut ne pas tous ressentir la même chose lorsqu'on écoute une musique, on peut même parfois ne rien ressentir...

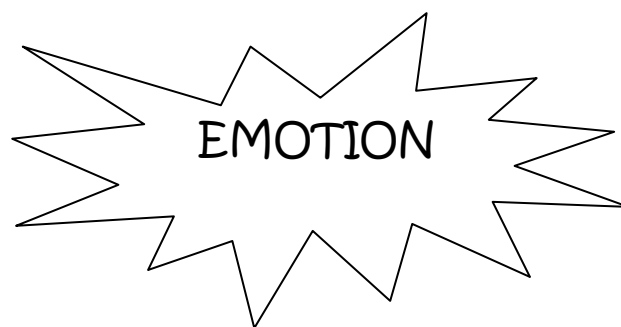
Mais tout comme beaucoup ne peuvent vivre sans musique, nous ne pouvons vivre sans ne rien ressentir, et donc sans émotions.

...Mais qu'est-ce qu'une émotion ?

2. Brainstorming



- ✓ Selon toi, qu'est-ce qu'une émotion ? Que peux-tu associer au concept « émotion » ?



3. Les émotions à la loupe¹



Le mot « émotion » vient du latin « *movere* » qui signifie « bouger ». L'émotion provoque donc un mouvement, un changement.

Selon la définition du dictionnaire, l'émotion est « un état de trouble, d'agitation aux causes multiples, qui survient de manière brusque, qui peut s'accompagner de troubles physiques (rougeurs, tremblement...) et de modifications physiologiques (accélération cardiaque, larmes...) »

Il existe six émotions de base : la joie, la tristesse, la colère, le dégoût, la peur et l'étonnement. Il existe également des émotions secondaires comme l'intérêt, la culpabilité, la honte, la timidité, l'hostilité envers soi-même, la jalousie, le mépris, etc.

On peut observer un fait étonnant chez les comédiens. En leur demandant d'effectuer les mouvements des muscles du visage correspondant à une émotion précise, sans la nommer, le dégoût par exemple, cette mimique induit dans leur corps les changements physiologiques correspondant à l'émotion en question. On sait aussi que ces modifications physiologiques se produisent également quand les gens revivent en imagination des événements émotionnels. Troublant !

✓ Que peux-tu retenir de ce texte ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¹ Extrait de « Émotions : ce que la science nous révèle », in *Le vif/L'express*, 21/04/2000

4. Les émotions musicales²

« La musique est la langue des émotions. (Emmanuel Kant) »

La musique exerce un effet profond sur l'être humain bien au-delà des classes sociales hautement cultivées. Si l'on en croit de récentes statistiques économiques, la musique représenterait l'un des marchés les plus développés, bien avant l'industrie pharmaceutique. Les pratiques musicales ont une importance notable tant dans les sociétés industrialisées que dans les sociétés non occidentales. Ainsi, dans certaines cultures traditionnelles, on consacre plus de temps aux activités musicales qu'à celles dont dépend la tribu, la chasse notamment. Pourquoi la musique a un tel impact ? C'est aujourd'hui l'objet d'études scientifiques novatrices en neurosciences et en psychologie cognitive.

Les processus cognitifs impliqués dans la perception musicale (comment le cerveau traite-t-il les informations musicales ?) sont étudiés depuis longtemps alors que les réponses affectives à la musique (comment la musique déclenche-t-elle des émotions ?) ont été négligées jusqu'à présent. Pourtant, si nous écoutons de la musique, ce n'est pas pour le plaisir d'entendre des structures sonores bien construites, que notre cerveau analyserait lors de l'écoute... Pour beaucoup de compositeurs et pour la plupart des auditeurs, le propre de la musique est d'être expressive.

Un analyseur sujet aux émotions

L'étude de la perception de la musique auprès des enfants malentendants en est une démonstration. Lorsque le signal acoustique, tout aussi appauvri qu'il soit par la surdité, est perçu comme une production musicale, l'émotion devient manifeste dans le regard de celui qui l'écoute. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si le second souhait le plus fréquemment exprimé par les personnes atteintes d'une surdité profonde est de pouvoir retrouver la perception de la musique (qui vient juste après de celui de mieux comprendre le langage). La musique ouvre sur un monde sensible où émotions, expressions et sentiments se côtoient.

Nous écoutons de la musique pour le plaisir qu'elle nous procure, mais ce plaisir est libre de prendre des formes variées, lesquelles dépendent seulement du vécu de l'auditeur et de son état au moment où il écoute de la musique.

✓ Pourquoi écoutons-nous de la musique ?

.....
.....

² BIGAND E. « Les émotions musicales » in *Pour la science* n° 373.

Aujourd'hui, les émotions musicales sont au cœur de nombreuses recherches, et les résultats obtenus sont souvent surprenants et contribuent à mieux comprendre la place de la musique dans les sociétés humaines. Plusieurs idées reçues ont ainsi été remises en question. C'est par exemple le cas de celle voulant que les réponses émotionnelles à la musique soient uniquement subjectives. Certes, les émotions suscitées par certaines musiques peuvent être déterminées par des éléments non musicaux, par exemple des événements associés « accidentellement » à la musique. Ainsi, telle musique évoquera la tristesse pour une personne car elle est associée à la disparition d'un être cher, et à la gaieté pour une autre parce qu'elle évoquera la rencontre de l'être aimé. Ces associations émotionnelles extra-musicales existent, mais ne représentent qu'une part minime de nos expériences.

Si l'émotion dépendait uniquement des contextes d'écoute, une musique donnée évoquerait autant d'expressions différentes qu'il y a d'auditeurs et chacun en aurait une expérience particulière. Lors d'un concert, son voisin de droite pleurerait tandis que son voisin de gauche se délecterait joyeusement de la soirée. Or, il est évident que cela ne se produit jamais ! Les musiques ont une structure suffisamment puissante pour imposer des états émotionnels communs à un grand nombre d'auditeurs. La musique peut mettre à l'unisson émotionnel une foule entière.

Ce pouvoir lui confère une force de cohésion sociale essentielle dans la plupart des cultures du monde. Il s'exerce déjà chez le nourrisson par l'intermédiaire des comptines qui lui sont chantées. Le bébé est d'ailleurs plus fasciné par la voix de sa mère quand elle chante que quand elle parle. Le choix approprié des comptines permet de moduler ses états émotionnels, et il existe manifestement des musiques universelles puisque les comptines du monde entier semblent avoir de nombreuses mélodies en commun.

✓ De quoi peut dépendre une émotion musicale ?

.....
.....

Tout le monde ressent-il la même chose en écoutant le même morceau de musique ?

Explique.

.....
.....
.....
.....
.....

Un facteur de cohésion sociale

La fonction de la cohésion sociale s'exerce ensuite tout au long de la vie, et plus particulièrement au moment de l'adolescence. À ce stade, la musique traduit les états émotionnels traversés par les adolescents, ce qui facilite les regroupements par affinités. L'émotion que procure une musique diffère sans doute d'un jour à l'autre, en fonction de l'humeur et du contexte, et elle évolue tout au long de la vie. Une telle variété est souhaitable, sinon l'expérience humaine deviendrait très vite répétitive

Toutefois, ces variations restent centrées autour d'une même expérience émotionnelle. S'il n'en était ainsi, choisir un disque dans sa discothèque relèverait plus du jeu de hasard que d'un choix volontaire. Or, il est rare que nous fassions de nombreux essais avant de trouver le morceau qui correspond à l'émotion recherchée. Quand on connaît bien son répertoire de musique, nous savons très précisément quel type de musique convient le mieux à l'état du moment.

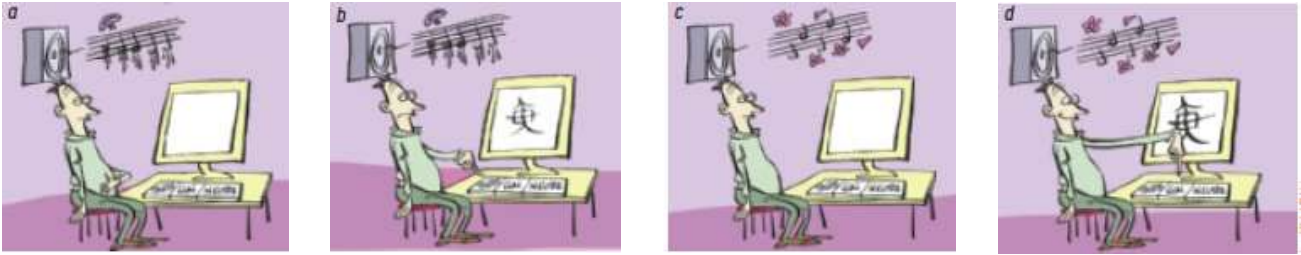
- ✓ En quoi peut-on dire que la musique est un facteur de cohésion sociale ?

.....
.....
.....
.....

- ✓ Comment se fait-il que nous sachions choisir avec précision une musique en fonction de notre état d'esprit ?

.....
.....
.....
.....

ÉMOTIONS PERÇUES, ÉMOTIONS VÉCUES³



L'influence de la musique est évaluée au moyen d'une expérience où l'on commence par faire entendre à un individu une musique soit triste (a), soit gaie (c). On présente ensuite au sujet un idéogramme qui n'a pas de sens pour lui et dont on pourrait attendre qu'il le qualifie de neutre, n'évoquant pas d'émotion particulière. On demande ensuite à l'individu d'appuyer sur une touche indiquant s'il trouve le caractère présenté sur l'écran triste, gai ou neutre. Or, après avoir entendu une musique triste, le sujet indique qu'il trouve l'idéogramme triste (b) et après une musique gaie, il le trouve gai (d). La musique influence donc notre état d'esprit !

- ✓ Après avoir pris connaissance de l'expérience, explique la différence entre une émotion perçue et une émotion vécue ?

.....

.....

.....

.....

- ✓ En quoi la musique influence notre état d'esprit ? Explique en t'aidant de l'expérience ci-dessus.

.....

.....

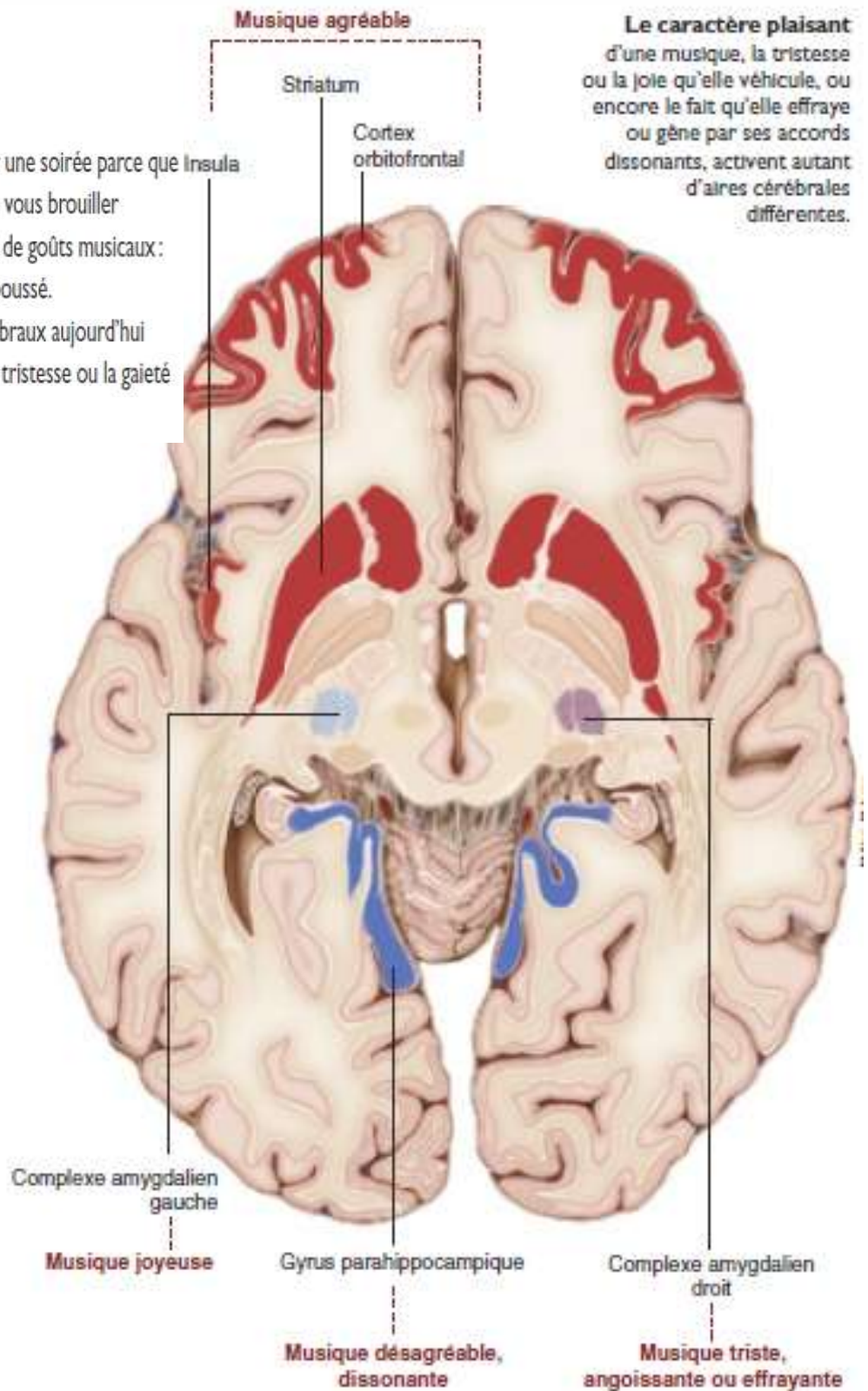
.....

.....

³ BIGAND E. « Les émotions musicales » in *Pour la science* n° 373.

5. Le cerveau en musique⁴

Il vous est sûrement arrivé de quitter une soirée parce que la musique vous déplaisait, ou bien de vous brouiller avec des amis pour une simple affaire de goûts musicaux : une zone de votre cerveau vous y a poussé. Heureusement, d'autres centres cérébraux aujourd'hui identifiés permettent de distinguer la tristesse ou la gaieté dans un morceau de musique.



⁴ KHALFA S., « Je déteste cette musique » in *Cerveau et Psycho*, n° 19, page 60.

6. La mélodie des émotions



Lis les citations suivantes.

- ✓ Y adhères-tu ? Pourquoi ?
- ✓ Que signifient-elles pour toi ?

Le style n'a aucune importance : ce sont les émotions que vous exprimez qui comptent.

Bjork

L'art est un moyen de communiquer ses émotions et d'en susciter chez autrui.

F. Pétry

La musique donne une âme à nos cœurs et des ailes à la pensée.

Platon

On ne joue jamais de la musique pour perdre ou gagner quelque chose, juste pour exprimer des émotions.

Dan Ar Braz

Je vois le monde à travers le filtre de mes émotions, quelle que soit leur force. Le filtre est toujours là, le monde aussi.

Une vie sans émotions est une vie perdue.

R. Fournier

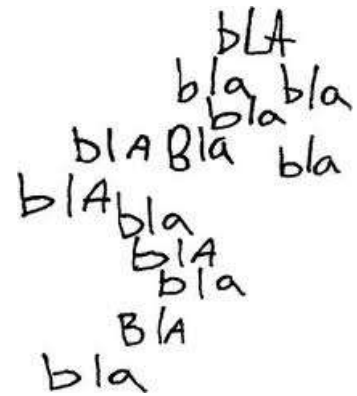
E. Rochon

Tout le secret de l'art est peut-être de savoir ordonner des émotions désordonnées, mais de les ordonner de telle façon qu'on fasse sentir encore mieux le désordre.

C-F. Ramuz

- ✓ La musique est-elle pour toi un moyen d'exprimer tes émotions ?
- ✓ Ecoutes-tu un certain type de musique en fonction de ton humeur ?
- ✓ La musique peut-elle te permettre d'exprimer ce que tu ressens ?

7. La musique en paroles



A. PRODAS

- ✓ Avez-vous déjà été transporté par la musique de telle manière que le monde s'arrête de tourner ?
- ✓ Avez-vous déjà détesté une musique/Avez-vous déjà vécu une expérience où vous ne supportiez plus la musique ?
- ✓ Le silence vous a-t-il déjà perturbé ?
- ✓ Le silence a-t-il déjà été bénéfique pour vous ?

B. Apporte un morceau de musique correspondant à ton humeur, à ton état d'esprit ou à une émotion que tu as envie d'exprimer.

- ✓ Explique pourquoi tu as choisi cette musique en particulier et ce que tu ressens en l'écoutant.

Morceau choisi :

Emotion(s) :

Raison(s) du choix :

.....

.....

.....