

LA MUSIQUE DANS NOTRE CERVEAU

Nous ressentons tous des émotions différentes à travers la musique : de la tristesse, de la joie, de la surprise, de la peur...

C'est un lien qui nous transporte au centre de nos émotions et les transforme, rendant un jour gris plus clair ou nous rappelant des personnes ou des situations du passé que nous revivons pendant quelques instants.

Les mélodies ont en effet le pouvoir de nous transporter dans le passé.

L'apprentissage qui est uni à une émotion est plus facilement "retrouvable" dans notre conscience du futur.

C'est pour cela que **tous les souvenirs qui réveillent un sentiment et qui sont associés à une émotion seront plus facile à revivre.**

Aujourd'hui, les thérapies musicales sont utilisées dans les maladies comme Alzheimer, dans l'objectif de stimuler le souvenir, d'améliorer l'attention, le moral et d'avoir un effet relaxant.

La stimulation sensorielle à travers la musique améliore différentes affections de démence.

La musique dans notre cerveau

L'audition est l'un des sens les plus complexes et elle communique avec de nombreuses zones cérébrales.

Parmi elles, on trouve le système limbique, le noyau accumbens et le noyau caudé, liés au traitement émotionnel des choses.

Écouter de la musique libère de la dopamine de la même manière qu'elle est libérée avec la nourriture, le sexe ou les drogues.

Elle a donc un impact sur notre moral et nous fait du bien. La musique induit des changements physiologiques en nous de la même manière que n'importe quelle stimulation émotionnelle.

Qui n'a jamais eu la chair de poule à l'écoute d'une chanson ?

La musique a la capacité de faire remonter des souvenirs que ce soit en lien aussi bien avec les paroles qu'avec l'événement qui s'est passé alors qu'on écoutait cette chanson.

Elle peut nous transporter à ce moment précis et nous faire revivre les émotions qu'elle nous a fait ressentir.

Les émotions facilitent le souvenir

Ce n'est pas la même chose de se souvenir de moments qui ont une signification importante et qui sont liés aux émotions que de se souvenir de quelque chose qui n'a eu aucun impact dans notre vie.

Ces moments qui ont signifié quelque chose pour nous seront plus accessibles à nos souvenirs.

Par exemple, il est plus facile de se souvenir du temps qu'il faisait le jour de notre mariage que de choisir une journée au hasard et d'essayer de se souvenir de la météo.

Notre cerveau enregistre et stocke tous ces moments importants pour nous. La musique est étroitement liée aux émotions.

Écouter une chanson qui était notre chanson préférée lorsque nous avons 15 ans nous transportera à ce moment-là, et nous pourrions même nous souvenir ce que nous faisons à cette période-là.

Se souvenir de tous cela est plus facile grâce à la musique.

La musicothérapie pour exercer la mémoire

Cette thérapie est largement utilisée avec divers objectifs, de la relaxation jusqu'à l'amélioration du moral.

Elle a aussi été utilisée pour améliorer l'attention et la mémoire, surtout dans les cas de démence comme la maladie d'Alzheimer.

La musicothérapie est employée sur ce type de patients surtout lorsque la maladie est à des stades avancés et que l'on ne peut plus travailler au niveau cognitif.

Elle améliore la cohésion de groupe, le contact social et le moral, ce qui est très positif chez ces patients qui sont souvent apathiques, dépressifs et isolés.

Ainsi, la thérapie par la musique a pour objectif principal d'activer les émotions et à travers elles, de rappeler au patient des moments de vie importants.

On met souvent des chansons de l'époque où la personne était jeune, le type de musique que l'on écoutait alors et que l'on aimait, afin d'essayer d'évoquer de bons souvenirs chez elle.

On encourage ainsi le partage d'expériences avec les autres.

Dans le cas des personnes qui sont à un stade avancé de la maladie, même si elles ne peuvent pas partager leur expérience, il a été démontré qu'elles sont capables de comprendre et de profiter de la musique, puisque les voies auditives sont entièrement conservées.

Cet art est considéré comme étant un bon outil pour stimuler sensoriellement les personnes qui souffrent de démence.