

MUSIQUES SOUVENIRS DE JEUNESSE – C EST NOTRE CERVEAU

Si vous êtes attachés à la musique de votre adolescence, c'est à cause de votre cerveau

Mark Joseph Stern, traduit par Bérengère Viennot — 26.08.2014 - 7 h 41, mis à jour le 26.08.2014 à 7 h 41

La joie qui nous assaille en réécoutant nos chansons préférées n'est pas juste un phénomène culturel: c'est une commande neuronale.

Alors que je m'approche péniblement de la trentaine, voici qu'un étrange phénomène s'impose à moi: plus j'avance dans la vie, plus la musique que j'écoutais lorsque j'étais adolescent me touche – alors que plus les années passent, plus les nouvelles chansons que j'entends à la radio résonnent à mes oreilles comme de cacophoniques inepties.

Objectivement, je sais que ça n'a aucune logique. Je ne peux pas sérieusement affirmer la supériorité artistique du *Rollout* de Ludacris sur celle du *Roar* interprété par Katy Perry, et pourtant je chéris chaque seconde de l'un et rejette totalement l'autre, qui n'est à mon sens qu'une glapissante bouillie. Quand j'écoute le Top 10 des tubes 2013, j'attrape une migraine. Et quand j'écoute celui de 2003, je suis heureux.

Pourquoi les chansons que j'ai entendues adolescent me sont-elles plus agréables que tout ce que je peux écouter en tant qu'adulte? Je suis soulagé de pouvoir affirmer que le phénomène n'est pas entièrement imputable à mon manque de discernement dans le domaine de la critique musicale.

Ces dernières années, psychologues et experts en neurosciences ont confirmé que ces chansons exerçaient sur nos émotions un pouvoir disproportionné. Et ces chercheurs ont découvert des preuves montrant que notre cerveau crée un lien plus étroit avec la musique que nous écoutons lors de notre adolescence qu'avec tout ce que nous pouvons entendre une fois adultes – connexion qui ne faiblit pas avec l'âge. En d'autres termes, la nostalgie musicale n'est pas juste un phénomène culturel: c'est une commande neuronale. Et peu importe le degré de sophistication que nos goûts peuvent atteindre plus tard, nos cerveaux restent parfois bloqués sur ces chansons qui nous ont obsédés pendant la période si hautement théâtrale de notre adolescence.

Pour comprendre pourquoi nous nous attachons à certaines chansons, il est utile de commencer par nous pencher sur la relation entre cerveau et musique en général. La première fois que nous entendons une chanson, elle stimule notre cortex auditif qui convertit les rythmes, les mélodies et les harmonies en un tout cohérent.

À partir de là, notre réaction à la musique dépend de notre manière d'interagir avec elle. Si en écoutant une chanson, vous la chantez dans votre tête, vous activez votre cortex prémoteur, dont le rôle est de planifier et de coordonner les mouvements. Si vous vous mettez à danser, vos neurones assureront la synchronisation avec le rythme de la musique. Si vous vous concentrez sur les paroles et l'instrumentation, vous activez votre lobe pariétal, qui vous aide à passer d'un stimulus à l'autre et à concentrer votre attention. Quand vous écoutez une chanson qui déclenche des souvenirs, votre cortex préfrontal, qui garde les informations relatives à votre vie personnelle et à vos relations avec les autres, se met en action.

Mais sans émotions, les souvenirs n'ont aucun sens –et mis à part l'amour et la drogue, rien ne déclenche une réaction émotionnelle aussi efficacement que la musique. Les travaux sur l'imagerie cérébrale montrent que nos chansons préférées stimulent les circuits du plaisir, qui libèrent un flot de dopamine, de sérotonine, d'ocytocine et autres hormones qui nous font nous sentir bien. Plus nous aimons une chanson et plus nous entrons en état de béatitude neurochimique grâce aux neurotransmetteurs qui se déversent dans notre cerveau, et dont certains sont les mêmes que ceux que sollicite la cocaïne.

Festival pyrotechnique

Si la musique allume ces étincelles d'activité neuronale chez tout le monde, chez les jeunes, elles se transforment en festival pyrotechnique. Entre 12 et 22 ans, notre cerveau connaît un développement neurologique rapide, et la musique que nous aimons pendant cette période semble s'incruster définitivement dans nos lobes. Lorsque nous formons des connexions neuronales en écoutant une chanson se crée une forte trace mnésique qui se charge d'émotions exacerbées dues en partie à un déferlement d'hormones de croissance propre à la puberté. Ces hormones disent à notre cerveau que *tout* est d'une extrême importance –et surtout les chansons qui composent la bande-son de nos rêves (et de nos hontes) d'adolescents.

Ce feu d'artifice neuronal suffirait à lui seul à imprimer certaines chansons dans notre cerveau. Mais d'autres éléments interviennent pour graver pour toujours ou presque dans votre mémoire cette chanson passée pendant la boum de 4^e. Daniel Levitin, auteur de *De la note au cerveau*, souligne que la musique de nos années d'adolescence est fondamentalement liée à notre vie sociale. «*C'est à cette période de notre jeunesse que nous découvrons de la musique seuls pour la première fois*», m'a-t-il expliqué. «*Souvent par le biais de nos amis. Ecouter la musique qu'ils écoutent est une forme de revendication, une marque d'appartenance à un certain groupe social. Musique et sentiment d'identité fusionnent.*»

Petr Janata, psychologue à l'université de California–Davis, abonde dans le sens de cette théorie de la sociabilité et explique que notre musique préférée «*s'incruste dans les souvenirs particulièrement émotionnels de nos années formatrices*».

Il ajoute qu'un autre facteur entre peut-être en jeu: le pic de réminiscence, phénomène selon lequel nous nous rappelons bien mieux de nos années de jeune adulte que des autres et conservons ces souvenirs bien avant dans notre sénescence. Selon la théorie du pic de réminiscence, nous disposons tous d'un «scénario de vie» conditionné par notre culture, qui, dans notre mémoire, nous sert à raconter notre histoire. Lorsque nous nous tournons vers notre passé, nous constatons que les souvenirs qui dominent ce récit de vie ont deux choses en commun: ils sont heureux et sont regroupés autour de la période de notre adolescence et de notre vie de jeune adulte.

La bande-son de nos années les plus vitales

Pourquoi les souvenirs de ces années sont-ils si vivaces et persistants? Les chercheurs de l'université de Leeds ont proposé en 2008 une explication assez séduisante: les années mises en relief par le pic de réminiscence coïncident avec «*l'émergence d'une identité stable et durable*». En d'autres termes, c'est entre 12 et 22 ans que vous devenez qui vous êtes. Il est par conséquent logique que les souvenirs qui contribuent à ce processus prennent une importance hors du commun pour le restant de votre vie. Ils ne font pas que contribuer au développement de l'image que vous avez de vous-même; ils deviennent une *composante* de cette image –ils font partie intégrante de votre sentiment d'identité.

La musique joue un double rôle dans ce processus. Tout d'abord, certaines chansons deviennent des souvenirs par et pour elles-mêmes tant elles s'immiscent avec force dans notre mémoire. Nombre d'entre nous se souviennent très bien de cette première chanson des Beatles (ou des Backstreet Boys) que, des décennies plus tard, nous continuons de chanter à chaque soirée karaoké.

Ensuite, ces chansons forment la bande-son de ce qui semble être, sur le moment, les années les plus vitales et capitales de notre existence. La chanson de notre premier baiser, de notre première boum, de notre première taffe, reste attachée à ce souvenir et s'approprie une parcelle de sa profondeur. Certes, avec le recul, on peut admettre que cette boum n'était pas si profonde que ça. Mais si le souvenir en lui-même finit par perdre de son importance, l'écho émotionnel qui colle à la musique persiste.

Un tunnel spatiotemporel neurologique

Aussi sympathiques que soient ces théories, leur conclusion logique –vous n'aimerez plus jamais une chanson comme vous avez aimé la musique de votre jeunesse– est un tantinet déprimante. Naturellement, on peut aussi voir le côté positif des choses: ce n'est pas que nos goûts d'adultes soient plus fades; en réalité, ils sont plus mûrs et nous permettent d'apprécier la beauté esthétique complexe à un niveau intellectuel. Quel que soit le niveau de maturité que nous pouvons atteindre, la musique reste pour nos cerveaux d'adultes une issue de secours qui nous permet de replonger dans la passion brute et sans mélange de notre jeunesse.

La nostalgie qui accompagne nos chansons préférées ne se réduit pas au souvenir fugace d'une époque révolue; c'est un tunnel spatiotemporel neurologique qui nous offre un aperçu de l'époque où notre cerveau bondissait de joie en entendant la musique qui en est venue à définir qui nous sommes. Ces années sont derrière nous, c'est vrai. Mais à chaque fois que nous entendons les chansons que nous aimions, la joie qu'elles nous procuraient autrefois nous inonde à nouveau.