

article original :

<http://pdf.lu/kqgu>

Julie Carballo 11/2014

Les mélodies mélancoliques nous réconforteraient davantage que les airs joyeux, affirme une étude allemande.

Des chercheurs ont trouvé un remède contre les coups de blues: la musique triste. Démonstration est faite dans une étude publiée en octobre dans Plos One, sous la direction de Liila Taruffi et Stefan Koelsch, deux scientifiques de l'Université de Berlin, spécialisés dans les interactions entre la musique, le cerveau et le langage des émotions.

Les universitaires ont voulu répondre à une question simple: «Pourquoi les gens écoutent-ils et apprécient-ils la musique triste, alors que la tristesse est un sentiment que l'on cherche habituellement à fuir?». Pour mener cette recherche, 772 volontaires ont été recrutés à travers différents endroits du monde pour être testés et interrogés sur leurs réactions après avoir écouté des airs mélancoliques. Cinquante morceaux instrumentaux ont été sélectionnés, afin de ne pas laisser le texte influencer les auditeurs. Tous les genres étaient représentés, du classique (la Sonate au clair de la lune de Beethoven) au métal (Fade to black de Metallica).

La nostalgie à l'œuvre

Le résultat de l'étude est pour le moins paradoxal: la majorité des personnes interrogées ont affirmé se sentir mieux après ces sessions musicales! Près de 76 % des participants ont déclaré avoir ressenti un sentiment positif de nostalgie, tandis que seuls 44,9 % citent la tristesse comme première émotion éprouvée après l'écoute. La plupart des volontaires ont mentionné des sensations d'émerveillement et d'apaisement à la suite de l'expérience, et d'autres ont confié que la musique triste stimulait leur imagination et inspirait leur créativité.

Un effet cathartique

Les chercheurs attribuent ces émotions positives à l'action cathartique opérée par les mélodies tristes sur les auditeurs. «Cela tend à réguler la mauvaise humeur et les émotions tout en procurant du réconfort», interprètent-ils. Les sentiments d'empathie et de compassion suscités par la musique auraient un effet libérateur sur les fortes émotions.

Les résultats soulignent également que chacun réagit différemment à ce genre de musique, les effets variant en fonction de la personnalité des individus. Les personnes émotionnellement moins stables sont ainsi plus sensibles à ces mélodies que les autres.

Le même type d'étude a été réalisé concernant la musique joyeuse. Mais pour prévenir les petites déprimés, les scientifiques invitent à changer de disque: l'effet réconfortant n'appartiendrait qu'à la musique triste.
