

LA MUSIQUE COMME OUTIL PRÉCIEUX POUR LA SANTÉ MENTALE ET À TOUT ÂGE

Par Lydie Moutoumalaya, violoniste, autrice du blog *Le Violon neuronal*, créatrice de la méthode *La Pensée Musicale Visuelle®*.

Les campagnes de sensibilisation sur la santé mentale sont de plus en plus présentes.

Au même titre que les prises en charge médicales, il est utile de proposer des outils d'intervention non médicamenteux (INM) qui apportent leur part de succès pour soutenir, prévenir et entretenir la santé mentale. Le besoin en solutions est réel et la musique tient une place de choix.

La musique fait partie des INM agissant positivement sur la santé mentale au même titre que l'art-thérapie, la psychothérapie, la nutrition, l'activité physique ou la zoothérapie par exemple.

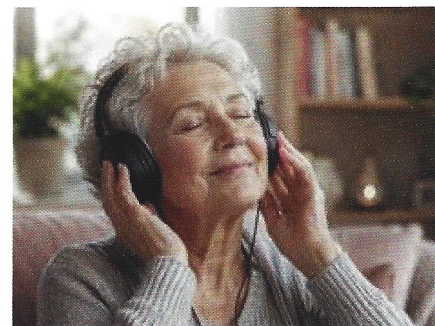


Image générée par l'IA

Selon l'OMS, la santé mentale est « un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler de manière productive et fructueuse, et d'apporter une contribution à sa communauté. » Elle repose sur 3 piliers équilibrés : le bien-être émotionnel, le bien-être psychologique et le bien-être social.

L'équilibre peut se fragiliser à cause de l'isolement social, de la perte de repère, des troubles cognitifs qui surgissent, des épreuves de la vie ou de la diminution de l'activité professionnelle.

C'est là que la musique vient rééquilibrer la balance. L'utilisation de la musique dans le quotidien joue un rôle positif sur les 3 piliers en régulant les émotions, l'humeur et en apaisant le stress et l'anxiété. La musique se joue ou s'écoute aussi à plusieurs. Rien de mieux pour créer du lien social en douceur et briser les barrières.

La musique stimule le cerveau de façon globale car elle mobilise plusieurs fonctions en même temps : écouter, anticiper, coordonner un geste, mémoriser, réagir, imaginer. La musique a le pouvoir de captiver. Pratiquer, écouter activement de la musique ou faire des jeux musicaux activent l'attention, la souplesse mentale, l'imagination, la créativité, le plaisir et provoquent un effet vitaminique grâce aux différentes hormones du bonheur (Dopamine, Ocytocine, Sérotonine, Endorphine) relâchées dans le cerveau et le corps.

La musique détourne l'attention des préoccupations pour la porter vers ce qu'elle nous évoque intérieurement : des images, des scènes, des couleurs, des souvenirs, des... Les bienfaits de la musique pour le cerveau et ses fonctions cognitives sont connus et reconnus par les neurosciences qui ont parcouru le sujet et continu de le faire.

La musique détourne l'attention des préoccupations pour la porter vers ce qu'elle nous évoque intérieurement : des images, des scènes, des couleurs, des souvenirs, des formes. Il est même possible d'apprendre à capturer ces images et à les dessiner pour se faire du bien, ou pour exprimer sa créativité aux autres. Un coup de fouet pour l'estime de soi ! Certaines approches, comme la *Pensée Musicale Visuelle®*, explorent justement les liens entre musique, imagination mentale et expression graphique.

En conclusion, la santé mentale, repose beaucoup sur notre capacité à maîtriser nos émotions et nos pensées. La musique possède de nombreux atouts pour les influencer favorablement. Alors pourquoi ne pas adopter la musique maintenant pour entretenir votre santé mentale ?