

LES BIENFAITS DE L'APPRENTISSAGE D'UN INSTRUMENT DE MUSIQUE CHEZ LES ADOLESCENTS

« La musique a, de tous les arts, l'influence la plus profonde sur l'âme »
Napoléon.



L'adolescence est une période de la vie difficile pour plusieurs. À cette période, la production d'hormones s'accroît et cause de grands changements physiques et psychologiques qui peuvent alarmer les jeunes. Leur santé mentale peut en être affectée, à des degrés divers, selon la personne. En effet, les adolescents ont soif de liberté et ils cherchent à concrétiser leurs valeurs personnelles et sociales. Aussi, les euphories et les dépresses sont beaucoup plus intenses chez les adolescents que chez les adultes ou les enfants et ils ont souvent plus de difficulté à les exprimer. Certaines personnes éprouvent plus de difficulté à passer à travers cette étape de la vie. Quels seraient les moyens disponibles afin de garder les jeunes stables psychologiquement et de les aider à traverser ce passage? Platon a déjà affirmé : « la musique est un moyen plus puissant que tout autre parce que le rythme et l'harmonie ont leur siège dans l'âme. Elle enrichit cette dernière, lui confère la grâce et l'illumine. » Quels sont les réels bienfaits qu'apporte l'apprentissage d'un instrument de musique chez les adolescents?

Sur le plan personnel :

La musique apporte aux élèves la capacité de gérer leur **stress**, de contrôler leurs **émotions** et elle renforce aussi **l'estime de soi**, la **confiance** et le **sentiment de fierté**.

Apprendre la musique **améliore l'humeur**, le **sommeil** et la **communication**. Aussi, ça **diminue l'anxiété** et favorise **l'affirmation de soi**.

- Selon des témoignages, grâce à la musique, les jeunes apprennent à se **discipliner** et développent une meilleure capacité de **concentration**. Aussi, les élèves développent une **meilleure organisation**, car ils finissent par comprendre qu'ils doivent pratiquer à tous les jours pour s'améliorer.

En jouant d'un instrument de musique, le seul fait de donner physiquement et mentalement le maximum de soi-même, oblige le corps et l'esprit à **oublier les problèmes et les idées noires**.

« Une atmosphère créée par le chant, la musique, l'unité, l'harmonie, permet de se transformer, de travailler sur soi-même et surtout d'équilibrer le système nerveux qui se renforce de cette façon. »
Aïvanhov, philosophe bulgare.

Sur le plan intellectuel :

La musique apporte aux élèves de **l'autodiscipline**, ce qui les aidera à être mieux organisés et à avoir de meilleurs résultats dans les autres matières (mathématiques, français, sciences, etc.)

Une étude américaine basée sur un large échantillonnage de population démontre que la musique contribue à une **amélioration des résultats en sciences et en mathématiques**.

La musique contribue au **développement du cerveau**, car elle agit sur les deux hémisphères.

L'apprentissage de la musique permet **d'augmenter la matière grise dans le cerveau** (tissus du système nerveux) et **le volume du cortex cérébral**.

Selon des chercheurs chinois, l'apprentissage d'un instrument de musique provoquerait une réorganisation du lobe temporal gauche du cerveau, ce qui améliore grandement les **performances intellectuelles et la mémoire**.

Les personnes apprenant la musique gagnent **un sixième de point QI par mois d'apprentissage**.

« La musique est la synthèse
des sciences et de l'émotion »
Guy Lefrançois, membre de
l'AMEQ.

Sur le plan émotionnel :

À l'adolescence, les jeunes ont de la difficulté à exprimer leurs émotions et leurs pensées. Grâce à des moyens d'expression comme la musique ou l'écriture, les jeunes peuvent **exprimer/clarifier leurs pensées et leurs émotions** sans avoir à en parler avec qui que ce soit et ils ont moins peur de paraître ridicule devant leurs amis.

La musique apporte un **équilibre** entre l'intellect (persévérance, apprentissage, etc.) et les émotions (sensibilité, expression, etc.)

Dans la Bible, il est décrit que la musique agit sur le psychisme des hommes comme des puissances surnaturelles. En fait, on s'en servait aussi pour influencer le comportement des gens.

« Toute forme d'art (musique, danse, poésie, dessin...) permet l'expression de soi et des émotions de façon unique, impossible à obtenir par la logique et les modalités intellectuelles valorisées par l'éducation traditionnelle. »
Witzum, Dasberg et Bleich (1986),
des chercheurs.

La musique apporte aussi des effets **physiologiques** (effets sur les muscles, la transpiration, le pouls, les vaisseaux sanguins, le rythme cardiaque et respiratoire), des effets **sur le cerveau** (ondes cérébrales), des effets proprement **cognitifs** et des effets sur **la santé physique et mentale**.

Finalement, l'apprentissage de la musique aide grandement les jeunes à préserver une santé mentale stable et grâce à ses bienfaits, les jeunes éprouvent plus de facilité à passer à travers leur adolescence.

