

La musique

Un coup d'œil scientifique



LES COURS DE MUSIQUE EN GROUPE RÉDUISENT L'AGRESSIVITÉ ET AMÉLIORENT L'ESTIME DE SOI CHEZ LES ENFANTS RENCONTRANT DES DIFFICULTÉS AU NIVEAU DE L'AGRESSIVITÉ

'Des chercheurs en Corée du Sud ont voulu vérifier si des cours de musique pouvaient contribuer à diminuer l'agressivité chez les enfants au comportement agressif, et si cela pouvait améliorer leur estime de soi.

Quarante-huit enfants de dix à douze ans ont été sélectionné pour cette étude. Les chercheurs ont divisé le groupe en deux, l'un a reçu deux cours de musique de 50 minutes par semaine durant 15 semaine, tandis que l'autre groupe a reçu une formation régulière (sans musique).

Le programme, animé par trois musicothérapeutes qualifiés, était entre autres basé sur le chant, la fabrication d'instruments, le jeu au piano et aux percussions et l'appréciation de chansons par le dessin. Les thérapeutes ont utilisé une approche basée sur l'établissement de relations avec les pairs, l'acceptation et la compréhension des émotions et l'expression de sa colère intérieure via les instruments de percussion.

Après 15 semaines, le groupe ayant reçu la formation musicale a démontré une réduction significative de l'agressivité et une amélioration de l'estime de soi par rapport au groupe témoin.

La musique affecte les fonctions cérébrales, entraînant l'activation du réseau neuronal, et par le fait-même l'activation de différentes régions du cerveau si elle est pratiquée régulièrement. Ces effets produisent également une meilleure fonction physique et psychologique, et a donc des effets bénéfiques sur les réponses au stress ; réduction de l'anxiété, amélioration de l'humeur et diminution de la perception de la douleur.

