



# LA MUSIQUE...

## Quelle est ta fréquence ?

Depuis le ventre de ta maman, à partir du sixième mois de grossesse, tu as entendu les sons du monde extérieur. Vers la fin du quatrième mois tu pouvais même percevoir les battements de son cœur, le rythme de sa respiration et les gargouillements dans son ventre. Voici donc tes premières rencontres avec la mélodie...



ressentes une tension dans ton corps. À l'inverse, si les rythmes et les fréquences de la mélodie ressemblent aux rythmes biologiques de ton corps, alors tu peux ressentir une harmonie, une détente.

Certaines musiques calmes et douces vont même agir sur le cerveau qui va ainsi ralentir son rythme et peut-être parfois te plonger dans un profond sommeil. Essaie et tu verras !

**E**st-ce que tu aimes la musique ? Que ressens-tu lorsque tu écoutes de la musique ? La musique éveille chez nous tout plein d'émotions ; peut-être as-tu déjà écouté une chanson et tu as eu les larmes aux yeux ? À d'autres moments, tu as pu te sentir détendu et apaisé, ou excité et joyeux. Eh oui, la musique, les sons font réagir nos cellules. Notre corps est comme un orchestre. Lorsque la musique que nous entendons est trop rapide, trop agressive, notre orchestre intérieur est dérangé. Il va alors tout faire pour s'adapter en suivant le rythme et le mouvement ; par exemple les battements de ton cœur vont s'accélérer ; alors il se peut que tu

ressentes une tension dans ton corps. À l'inverse, si les rythmes et les fréquences de la mélodie ressemblent aux rythmes biologiques de ton corps, alors tu peux ressentir une harmonie, une détente. Certaines musiques calmes et douces vont même agir sur le cerveau qui va ainsi ralentir son rythme et peut-être parfois te plonger dans un profond sommeil. Essaie et tu verras ! Il y a une différence entre écouter du Mozart et du rock. Tu peux proposer à tes parents de faire l'expérience avec toi et vous pourrez ensuite partager ce que chacun a ressenti dans son corps et dans son cœur en écoutant différents styles de musique. Ce sera l'occasion pour toi de partager avec tes parents ce que tu préfères

### Le savais-tu ?

Jouer d'un instrument de musique nécessite l'activation de nos deux hémisphères cérébraux pour permettre de synchroniser correctement nos mouvements. Ainsi, cela permettrait au cerveau d'être plus performant, notamment au niveau de la mémoire et la concentration.

et aussi de découvrir ce qu'ils écoutaient à ton âge ! Sais-tu que selon le psychologue Howard Gardner, « la créativité musicale est l'une des fonctions fondamentales du cerveau, au même titre que le langage et la logique mathématique » ? Eh oui, M. Gardner appelle cela l'intelligence musicale (rythmique) ! Penses-tu que tu chantonnes et fredonnes souvent en travaillant ou en marchant ? Es-tu sensible aux émotions que dégage la musique ? Aux sons que tu entends dans ton environnement ? Si ta réponse est oui, il est probable qu'une des facettes de ton intelligence soit l'intelligence musicale.

Ce serait intéressant pour toi de te familiariser avec un instrument de musique et pourquoi pas créer un espace musique dans ta chambre ou dans ton jardin afin d'expérimenter et créer différents types de sons et mélodies avec des objets de ton quotidien (par exemple : des bâtons, casseroles, cuillères, du sable, des bouteilles, etc...). Pendant que tu fais tes devoirs à la maison, tu pourrais, avec l'accord de tes parents, mettre une musique de fond car cela pourrait t'aider à te concentrer. Et lorsque tu apprends une dictée, des tables de multiplication ou des formules mathématiques, n'hésite pas à les dire et même à les chanter !

Sarah  
Gourel de St. Pern,  
Psychothérapeute, Thérapeute  
Imago certifiée  
Action for Integral  
Human Development

