

## La musique, véritable baume

Par Catherine Couturier • 15 avr. 2026



Demandes médias



Partager

En 5 secondes

La professeure Isabelle Peretz, cofondatrice du BRAMS, publie un nouveau livre sur les bienfaits de la musique sur la santé, mentale comme physique.



La musique comme euphorisant, stimulant, tranquillisant ou analgésique? «Tout le monde a entendu parler des effets de la musique, mais peu en connaissent la science. Pourtant, depuis deux décennies, nous accumulons des données probantes», estime Isabelle Peretz, professeure au Département de psychologie de l'Université de Montréal et cofondatrice du Laboratoire international de recherche sur le cerveau, la musique et le son (BRAMS).

Après s'être intéressée aux bienfaits de la musique sur l'apprentissage dans un premier livre, elle aborde dans *Soigner avec la musique: nouvelles des neurosciences* les effets de la musique sur le bien-être. Chaque chapitre de quelques pages fait le tour d'un thème. «C'est très concis – c'est la manière dont je pense! –, mais ça couvre une vaste littérature scientifique », dit la professeure. L'ouvrage, publié aux Éditions Odile Jacob, a été lancé le 1<sup>er</sup> avril en France et est disponible au Québec depuis le 13 avril.



## Une pilule pour l'âme et pour le corps

La musique a de nombreux effets sur le corps comme sur l'esprit. « Vous en connaissez, vous, des pilules qui vous apaisent et vous stimulent tour à tour? » soulève Isabelle Peretz.

Dans son livre, elle explique notamment comment la musique libère dans le cerveau des molécules du plaisir et agit comme un tranquillisant naturel, et que bouger au rythme de la musique nourrit le cerveau plus durablement que l'exercice physique seul. Ce rôle de stimulant moteur se révèle d'autres façons étonnantes, comme chez le pianiste Jean-Michel Blais, dont les tics liés au syndrome de Gilles de la Tourette s'arrêtent lorsqu'il joue du piano. « L'explication n'est pas simple parce que c'est à la fois moteur, émotif et cognitif, mais c'est un exemple typique de musicothérapie automédicamenteuse », mentionne-t-elle.

La musique est tellement universelle que même les animaux et les plantes y réagissent. « J'ai souvent été critique de cette idée, mais j'avais tort. Tout organisme vivant semble répondre à la musique », souligne Isabelle Peretz, qui consacre un chapitre à ce sujet. « C'est le chapitre qui m'a le plus amusée, relate-t-elle. Après 40 ans de recherche, je continue de découvrir. »

Le premier chapitre traite de sujets sur lesquels la chercheuse a elle-même travaillé, notamment les effets de la musique sur les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. « L'effet n'est pas nécessairement cognitif, il est plutôt émotif, affirme-t-elle. Certaines régions mobilisées dans la mémoire autobiographique et émotive sont relativement épargnées par la maladie, ce qui fait que la musique réussit à se frayer un chemin dans le cerveau. » En entendant des airs de leur jeunesse, ces personnes redeviennent un peu elles-mêmes. « La musique rend la personne plus humaine, présente », précise-t-elle.

## La musique pour tous

Le chant – qui a « de profondes vertus », selon Isabelle Peretz – est abordé à travers plusieurs chapitres. Pourtant, on s'y exerce rarement en Occident, même si notre voix est notre instrument naturel. En plus d'oxygéner le cerveau et de mobiliser l'esprit, il est rassembleur. « Je recommande certainement de chanter dans une chorale », dit-elle. La chercheuse mène d'ailleurs en ce moment une étude sur la chorale pour les nouveaux immigrants, qui, en plus de faciliter leur apprentissage du français, favorise leur sentiment de proximité sociale. « La chorale devient un espace sûr pour eux », observe-t-elle.

Cet effet rassembleur a particulièrement été visible durant la pandémie, se souvient Isabelle Peretz: « On ne pouvait se côtoyer, mais les gens sortaient sur leur balcon et jouaient ensemble. » Devant la menace extérieure et le grand stress, la musique est alors devenue une médecine collective. Une expérience que la majorité de la population vivait pour la première fois.

« Je suis convaincue que la musique est un formidable placebo qu'il faudrait exploiter davantage qu'on le fait. Tout le monde croit au pouvoir guérisseur de la musique. Et c'est déjà un soin en soi », indique-t-elle. *Soigner avec la musique* se termine par une série de « prescriptions musicales » pour se faire du bien. « Je souhaite que mon livre soit utile autant au grand public qu'aux travailleurs de la santé ou de l'éducation, aux aidants naturels et aux travailleurs sociaux », ajoute Isabelle Peretz.

« La musique est à la portée de tous. Trop longtemps réservée à une minorité de mélomanes avertis et de virtuoses, elle mérite aujourd'hui d'être reconnue pour ce qu'elle est réellement: un puissant levier de bien-être, universel et accessible », conclut la professeure.