

## Critique essai

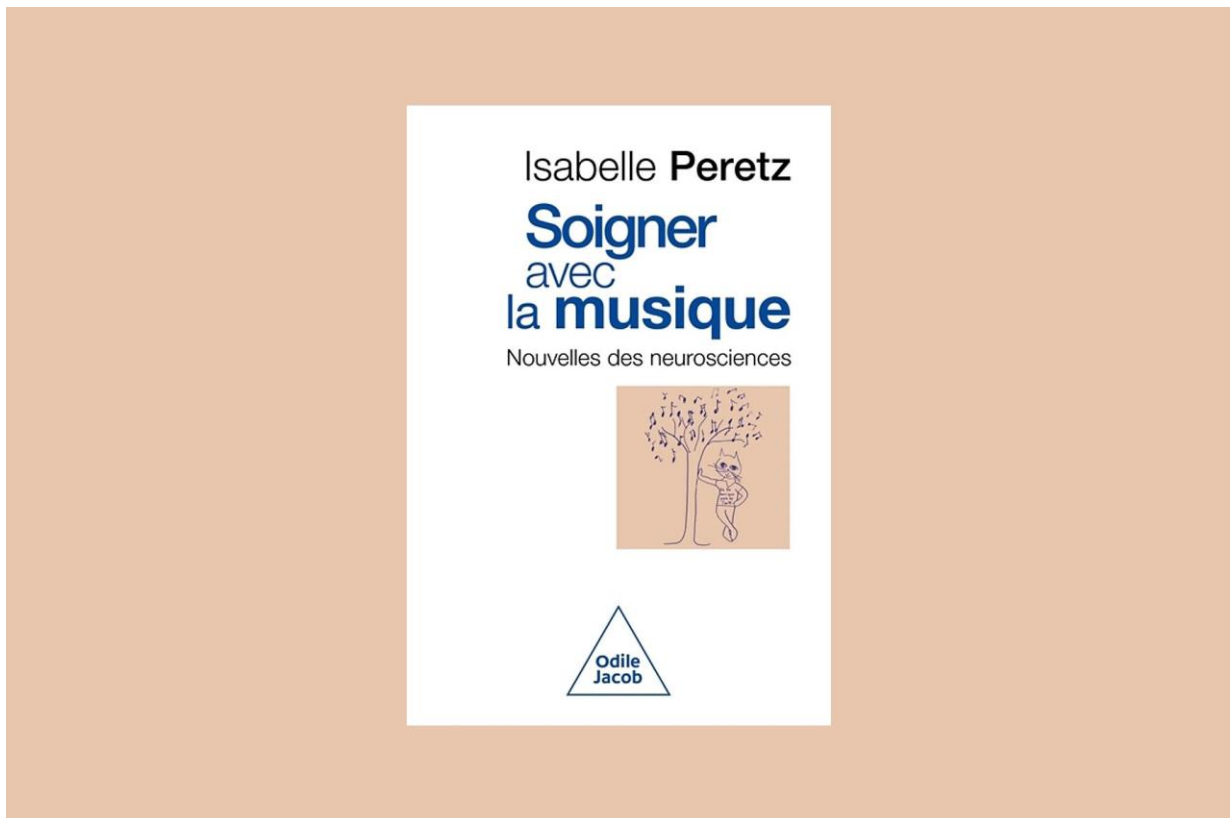
# « Soigner avec la musique. Nouvelles des neurosciences » : quand la musique est douce



**Ismaël Houdassine**

Collaborateur

Publié le 23 mai



On dit souvent que la musique adoucit les mœurs. La spécialiste du système nerveux Isabelle Peretz prend l'expression à bras-le-corps et la met à l'épreuve de la science. Dans *Soigner avec la musique*, la neuropsychologue montréalaise montre que cet art ne se limite ni au divertissement ni au réconfort émotionnel. Il agit sur le cerveau, la mémoire, la douleur, le stress et jusqu'au mouvement lui-même. Appuyé sur plusieurs années de recherches, l'ouvrage éclaire des phénomènes complexes, sans jamais sacrifier la rigueur scientifique.

Professeure à l'Université de Montréal, titulaire d'une chaire de recherche en neurocognition de la musique et cofondatrice du BRAMS au Québec — devenu l'un des principaux centres mondiaux d'étude du cerveau

musical —, Isabelle Peretz est une figure incontournable dans son domaine. Son nouvel essai se déploie en courts chapitres conçus comme autant de « nouvelles neuroscientifiques ». Cette structure fragmentée permet d’explorer tour à tour les effets de la musique sur une multitude d’aspects, qu’il s’agisse de la douleur, du stress, de la maladie d’Alzheimer, de Parkinson, de l’aphasie, des bébés prématurés ou encore des relations humaines.

Plusieurs passages captent l’attention, notamment ceux consacrés aux personnes atteintes d’alzheimer, parmi les plus émouvants du livre. La chercheuse y présente ces individus apparemment absents qui, à l’écoute d’une chanson de leur jeunesse, retrouvent soudain des fragments de mémoire et d’identité. Isabelle Peretz prend soin d’en décrypter les mécanismes cérébraux, entre hippocampe altéré par la maladie, rôle du système limbique et persistance des souvenirs autobiographiques associés aux émotions. Les explications scientifiques permettent de mieux comprendre toute la profondeur de ce qui se joue chez ces patients.

Mais la musique n’est jamais présentée comme un remède miracle ni comme une solution de rechange aux traitements médicaux traditionnels. C’est d’ailleurs ce qui distingue cet ouvrage de nombreux essais sur le bien-être, souvent tentés par les promesses rapides ou les raccourcis pseudoscientifiques. L’auteur prend soin de rappeler les limites des recherches actuelles, les précautions méthodologiques nécessaires et la complexité des mécanismes cérébraux en jeu. Elle insiste aussi sur le fait que les effets diffèrent selon les individus, leur histoire personnelle, leur rapport à l’écoute ou encore leur état de santé.

Le livre convainc également par la manière dont il replace la musique au cœur des enjeux contemporains. Isabelle Peretz, déjà autrice en 2018 d’*Apprendre la musique. Nouvelles des neurosciences* (Odile Jacob), ouvrage important sur les liens entre musique, éducation et cerveau, montre à quel point celle-ci est devenue omniprésente à l’ère numérique, tout en soulignant le paradoxe d’une époque où l’on écoute davantage qu’auparavant, alors même que l’isolement social ne cesse de progresser.

Les pages consacrées au chant collectif, à la danse ou aux concerts prennent dès lors une résonance quasi politique. La musique y apparaît comme une manière de retisser du lien et de recréer une expérience commune. Accessible sans être simpliste, érudit sans jamais devenir aride, *Soigner avec la musique* réussit à faire dialoguer la science et l’expérience humaine.

