

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 51 (1994)

**Heft:** 6

**Artikel:** Musique et mouvement (2) : la musique, moyen de psychorégulation

**Autor:** Greder, Fred

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998264>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

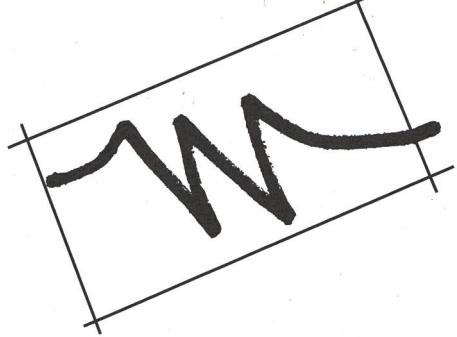
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Musique et mouvement (2)

## La musique, moyen de psychorégulation

Fred Greder

Traduction: Yves Jeannotat



Si, un jour, nous nous donnons la peine de nous observer nous-mêmes, de prendre garde aux réactions de notre corps et à l'évolution de notre état intérieur lorsqu'un morceau de musique parvient à nos oreilles, nous allons faire une série de découvertes toutes plus intéressantes les unes que les autres: petit à petit, nos jambes s'engagent dans une sorte de mouvement de ressort automatique et, instinctivement, nous nous mettons à tambouriner avec nos doigts sur le bord de la table... C'est notre corps qui entre dans le rythme! Notre tête se balance en cadence; du plat des mains, nous battons comme par réflexe la mesure sur nos cuisses. Il s'agit de réactions pratiquement indépendantes de notre volonté. C'est, en fait, comme si un enchaînement de stimuli extérieurs s'emparaient progressivement de notre être.

Dans le cas présent, le terme de «stimulus» est bien celui qui convient. Générés en effet par la musique, les «stimuli» sont capables de modifier considérablement le comportement, «manipulant» le corps autant que la psyché, et ceci dans des proportions inimaginables. Certains stimuli, produits par les sons et les bruits qui atteignent nos oreilles en l'absence de notre volonté et de façon constante, sont capables de nous mettre dans un état d'excitation intense.

Et peu importe, en ceci, le genre de musique dont il s'agit: musique abstraite ou synthétique, rythmes aux résonances

régulières et monotones, jazz ou mélodies langoureuses de «grande surface commerciale», musique sérieuse ou créative: dans tous les cas, les réactions physiques déclenchées par les stimuli sont plus ou moins les mêmes. Ce n'est donc pas la nature de la musique qui, dans ce processus, joue le rôle dominant, mais son contenu émotionnel. De nombreuses études ont tenté de définir les effets ainsi exercés sur l'être humain et de déterminer, notamment, leur degré d'impact et leur durabilité.

En fait, une question à plusieurs facettes se pose constamment: *pourquoi tel type de musique produit-il des effets sur tel type de personnes, dans tel type de situations, et quelle est la nature de ces effets?* On peut répondre globalement de la façon suivante: de tout temps, la musique a exercé un pouvoir de fascination sur les êtres humains, à tel point qu'elle peut provoquer, chez certains, une explosion émotionnelle dévastatrice et souvent incontrôlable; la musique est investie d'une force magique qu'il n'est pas possible d'expliquer de façon exclusivement rationnelle: elle console et rafraîchit, elle émeut et réconforte, elle excite les passions et active les impulsions motrices; la musique peut envoûter et faire perdre le sens du temps: elle énerve ou tranquillise, elle déclenche, parfois, un véritable raz de marée sentimental; la musique peut rendre agressif, stimuler ou, au contraire, lénifier à l'extrême, au

point de faire oublier l'existence de la douleur, comme c'est le cas à l'accouchement de ce type par exemple...

Quant à l'utilisation de la musique au profit d'intérêts les plus divers, elle est, on l'imagine facilement, à la mesure de sa magie et de son pouvoir de fascination. Il en a été ainsi à travers toutes les cultures, et il en est encore ainsi à notre époque. On peut même affirmer que le niveau d'exploitation de ses effets n'a jamais été aussi élevé que maintenant. Des analyses scientifiques ont été faites en la matière et universités, instituts spécialisés dans les études de marché, écoles de formation en publicité, milieux industriels et... partis politiques, exploitant habilement les connaissances acquises, ne manquent pas de mettre en place, à leur bénéfice, une utilisation hautement fonctionnelle de la musique.

## ” Moyen de psychorégulation ”

Que nous le voulions ou non, la musique ne nous quitte pas. Elle est omniprésente et arrose littéralement notre quotidien. Le matin, le réveil se fait en musique. Monsieur se rase en musique et Madame coule son bain en musique. Puis, ensemble, on savoure le petit déjeuner... en musique. A la radio, séquences parlées et musicales alternent sans discontinuer. En route pour le travail, c'est encore la musique qui tempère

## Musique et mouvement

### La série

- 1) Place de la musique dans la vie de l'être humain
- 2) La musique, moyen de psychorégulation**
- 3) La musique, moyen de motivation, d'animation et de fascination
- 4) La musique dans l'apprentissage du mouvement et dans l'entraînement sportif
- 5) La musique et le mouvement en parfaite harmonie
- 6) La musique, moyen de jeu, d'improvisation et de création
- 7) La musique, source d'atmosphère, de récréation et de compréhension
- 8) Musique: prophylaxie et thérapie

l'impatience du chauffeur bloqué au feu rouge. *Et, tout autour, le bruit infernal de la rue.*

Au bureau, à l'atelier, à la cantine, aux toilettes: musique! Au magasin, dans le couloir, dans les transports publics: musique, musique! Grâce à la musique, le voyageur anxieux va même voir sa peur disparaître à l'envol. Chez le coiffeur: permanente en musique! Chez le dentiste: fraisage en musique! Chez le médecin: attente en musique! Au restaurant, à la piscine, à la patinoire, au stade: musique, musique! Le soir, discos, bistrots, bars et restaurants croulent sous la musique. Et, de l'autre côté de la rue: salles de concert, salles d'opéra, églises sont autant de temples de la musique! Le moindre espace inoccupé ressemble à un trou noir, que le baladeur s'empresse alors de combler...

Comment s'étonnerait-on, cela étant, que la musique ait donné naissance à un aussi gigantesque marché industriel. Un réseau mondial d'agents en tout genre, d'arrangeurs, de producteurs, de maisons de disques, de fabricants d'accessoires font ce qu'il faut pour nous maintenir sous pression, pour que nous ne puissions plus réfléchir ni retrouver notre raison. En vérité, ceux qui propagent la musique le font en parfaite connaissance de cause et en fonction de critères bien précis, sachant qu'elle préside à notre quotidien et qu'elle oriente nos loisirs. Conditionnés dès l'enfance, la plupart des gens ne peuvent vivre sans musique. Si son débit se ralentit ou disparaît, on se sent mal à l'aise. On ne supporte plus le silence...

N'ayons pas peur des mots: la musique est, aujourd'hui, à l'origine d'une véritable intoxication populaire. Je le répète, on sait parfaitement, dans les milieux intéressés, à quel point le corps et l'esprit réagissent sous son influence.

A certaines gammes de fréquence, les vibrations mettent le corps en branle et pénètrent à la fois les membres et le cœur. L'oreille, cet organe si sensible, ne peut se soustraire à la constance du débit musical. On sait donc bien, dans les milieux intéressés, qu'une musique bien choisie va faire haletter la respiration, monter la tension artérielle, battre le cœur plus vite. Sachant cela, il est donc possible de s'en servir soit comme moyen de manipulation, soit comme moyen de psychorégulation.

S'il est vrai, en effet, que la musique peut avoir des effets éminemment bénéfiques (la musicothérapie en fait foi), son utilisation à certaines fins bien précises peut aussi fortement prêter à discussion: de tout temps et dans toutes les cultures, on a eu recours au rythme ou, mieux, à la cadence, pour augmenter le rendement au travail, pour tremper la volonté guerrière, pour scander le pas, pour implorer les dieux, invoquer les esprits et conjurer les démons. Mais jamais, dans toute l'histoire de l'humanité, le déferlement acoustique n'a été aussi dense qu'aujourd'hui. L'invention du disque et du transistor ont permis à la musique d'infiltrer les milieux les plus reculés et d'influencer, ainsi, la société dans son ensemble, abstraction faite de l'âge et du milieu socioculturel.

voir maîtriser leur stress, reprendre confiance en leurs moyens, retrouver leur concentration, affirmer leur combativité et leur désir de gagner. L'entraîneur, le coach, le pédagogue, qui les connaissent tous bien, qui savent quel genre de musique leur convient, qui sont suffisamment familiarisés, aussi, avec leur environnement direct, voire avec leur sphère intime parviendront donc, s'ils sont consentants, à faire de la musique, pour eux, un puissant levier d'amélioration. Par elle, en effet, ils obtiendront que leurs protégés se relâchent, se détendent s'ils sont stressés, qu'ils gardent leur sérénité avant la compétition, qu'ils se libèrent de leur angoisse et de leur apathie. Par la musique, ils vont leur permettre de mieux supporter l'intensité de l'effort, d'accroître leur capacité d'observation et d'assimilation, de ne pas succomber à la monotonie lors de certaines formes d'entraînement à caractère répétitif. L'utilisation plus récente du baladeur contribue, en outre et enfin, à faire en sorte que le stade redevienne, pour eux, un îlot de tranquillité et de recueillement.

Au vu de ce qui vient d'être dit, on est en droit de se demander s'il ne serait pas indiqué d'intensifier la collaboration entre les milieux du sport et de la musique, afin de pouvoir engager en commun des recherches dont les résultats pourraient être passionnantes pour les uns et utiles pour tout le monde.

Mais dans quelle mesure et dans quelles limites avons-nous le droit de recourir à la musique puisque, comme nous venons de le voir, son influence, bien que généralement constructive, peut également être la cause de perturbations diverses. La réponse n'est ni acquise ni simple. Les chamans et les guérisseurs ont contribué à faire, de l'être humain, un ange et un démon. Sous leur influence, le poltron est devenu héros et le perclus de fatigue un increvable d'endurance. Voilà pourquoi nous devons davantage travailler ensemble. Et ceci à tous les échelons et dans tous les milieux: écoles, ateliers d'apprentissage, recherche, jusqu'au plus haut niveau universitaire, sociétés sportives surtout, ce milieu étant celui où nous pouvons échanger le plus efficacement nos propres visions des choses, nos connaissances et le fruit de nos expériences. Ce n'est que de cette façon qu'un usage abusif et intolérable de la musique pourra être évité.

## “ Sport, musique et psychorégulation ”

Dans le domaine du sport, la musique peut être utilisée aussi bien pour améliorer la performance que pour augmenter le plaisir. Dans tous les secteurs, il existe des déficits à compenser. Tous les sportifs, toutes les sportives peuvent, par exemple, se trouver en situation de de-



## “ Instruments, éléments musicaux et psychorégulation ”

### Les éléments musicaux

**Le rythme:** est essentiellement perçu par la voie des organes sensori-moteurs; en d'autres termes, il touche les domaines moteur, sensoriel et physiologique.

**La mélodie:** plante ses racines au plus profond de l'âme et provoque des réactions aux niveaux émotionnel et affectif. **L'harmonie:** ne peut être «réalisée» que par l'engagement d'un processus de réflexion (intelligence) et elle est donc la forme supérieure de l'expression musicale.

### Les paramètres musicaux

**Durée du son:** métrique (pulsion), mesure, rythme, tempo, liberté de tempo, etc.

**Exemple de psychorégulation possible:** amélioration du rendement par accélération de la cadence; les temps morts, en d'autres termes les phases de récupération en sont diminués d'autant.

**Puissance du son:** nuance, degré de nuance, instrumentation, etc.

**Exemple de psychorégulation possible:** jouée à pleine puissance, la musique a des effets libérateurs, elle donne du courage; plus la puissance du son augmente, plus les mouvements s'amplifient.

**Hauteur du son:** mélodie, registre, instrumentation, etc.

**Exemple de psychorégulation possible:** une musique haute, stridente rend nerveux, agité, alors que grave (vibrations), elle tranquillise.

**Qualité du son:** articulation, orchestration, moyens de percussion, instrumentation, etc.

**Exemple de psychorégulation possible:** une mauvaise orchestration peut inquiéter et certains styles musicaux mettre sous tension ou, au contraire, relaxer.

**Structure du son:** phrasé, formes, liaisons, séquences, etc.

**Exemple de psychorégulation possible:** les répétitions peuvent ennuyer, certaines formes perturber, certaines séquences exciter.

### Les instruments de musique

Le choix et l'utilisation des différents instruments de musique peuvent susciter les associations les plus diverses. La règle générale suivante donne les indications de base concernant l'influence qu'ils peuvent exercer sur le comportement relatif:

#### **au physique:**

- instruments à vent (cuivres)
- instruments à percussion
- tous les instruments dans leur registre grave

#### **à l'intuition:**

- instruments à vent (bois)
- instruments à cordes (pincées)

#### **au mental:**

- instruments à cordes
- orchestre à cordes

#### **à l'âme:**

- harpe
- orgue
- chant



Les six thèses qui suivent devraient apporter, en conclusion, des éléments de réponse à la question complexe posée au début de cette étude, à savoir: *pourquoi tel type de musique produit-il des effets sur tel type de personnes, dans tel type de situations, et quelle est la nature de ces effets?*

### Thèses

1. De par elle-même, la musique n'a pas, en principe, la faculté de crisper ou de détendre, ce qui ne veut pas dire que, à son écoute, l'un ou l'autre de ces deux effets ne puisse se produire. Mais il n'existe aucun élément musical susceptible, de par lui-même, d'engendrer la détente (décontraction) ou de lui faire obstacle.
2. Ce sont les conditions et les circonstances extérieures à la musique qui décident de ses effets apaisants, excitants ou autres. Selon la nature de ces conditions et de ces circonstances, tous les styles musicaux sont en mesure d'exercer les effets les plus divers.
3. Les dispositions psychiques de l'auditeur (attitude, attente, tension, etc.) occupent une place de choix parmi les conditions et les circonstances extérieures à la musique. Les conditions purement extérieures dans lesquelles se trouve l'auditeur ou dans lesquelles il essaie de se placer sont souvent elles-mêmes l'expression de ses propres dispositions intérieures.
4. Si la musique est en harmonie avec les dispositions intérieures de l'auditeur ou si elle en reflète la nature, elle sera ressentie comme une source de détente. C'est le cas pour tous les styles de musique.
5. Une musique rapide, forte et connue peut inciter à entrer dans le mouvement. Si, en plus, elle est très rythmée, elle aura deux fois plus d'effet.
6. Une musique lente, douce et mélodieuse peut faciliter la détente. Cette dernière se produit pendant l'audition, contrairement à ce qui se passe au point 5, où le relâchement intervient généralement après l'audition, sous la forme d'un «épuisement émotif». ■

(A suivre)