

# **La musique comme outil pour surmonter l'anxiété**

**Angelica Postu - pianiste et  
musicothérapeute**

**La musique** représente une forme d'*expression créative* et d'*interaction sociale* dans toutes les communautés humaines. Sous toutes ses formes, la musique est utilisée pour accompagner la vie quotidienne, promouvoir la positivité et activer les individus et les communautés, non seulement en tant que manifestation culturelle, mais aussi dans de nombreuses autres situations. La musique peut être bénéfique dans les situations où les gens souffrent d'anxiété, un problème de santé mentale courant chez les adolescents et les adultes, qui a augmenté de 25 % au cours de la période pandémique, ainsi que de dépression.

On sait de plus en plus que la musique est intuitivement utilisée par les adolescents pour faire face aux difficultés liées à la jeunesse et pour échapper au stress quotidien.

Des études montrent que la musique peut affecter directement nos sentiments et nos pensées et qu'en période de crise, elle peut être une source d'optimisme et d'appartenance, contribuant ainsi au bien-être de l'individu.

**La musique** peut également jouer le rôle d'un pont, car elle relie l'individu à ses propres sentiments et actions, tout en leur donnant une forme et un son.

Les émotions négatives dues à l'anxiété peuvent être régulées et transformées par la musique.

D'autres statistiques de Ferreri et al. (2021) montrent que les activités entreprises en écoutant de la musique joyeuse et en découvrant de nouvelles chansons sont fortement liées à la régulation d'émotions saines.

**Ces dernières années surtout, des études soulignent l'importance de la musique, considérée comme l'activité la plus efficace et comme une ressource pour la promotion du bien-être.**

# TABLE DES MATIÈRES

## INTRODUCTION

### CHAPITRE UN

1. Musique, émotions et cerveau
2. Tipps

### CHAPITRE DEUX

1. Avantages de la musique dans l'éducation des jeunes
2. Tipps
3. Jeu

### CHAPITRE TROIS

1. La musique en tant qu'outil favorisant l'inclusion sociale
2. Tipps

### CHAPITRE QUATRE

1. Activités éducatives à travers la musique
2. Amélioration de la mémoire
3. Prestations sociales
4. Tipps

### CHAPITRE CINQ

1. Composition musicale pour les adolescents
2. Jeux

### CHAPITRE SIX

1. Conclusion
2. Sites internet utiles

## BIBLIOGRAPHIE

## CHAPITRE UN

### Musique, émotions et cerveau

On sait que la musique est un outil puissant qui peut susciter des réactions et des émotions chez les auditeurs, mais il est également largement admis que toutes les réactions à la musique sont subjectives, tout comme le sont les émotions chez les gens.

Selon le dictionnaire Merriam Webster, *une émotion est une réaction mentale consciente (comme la colère ou la peur) subjectivement ressentie comme un sentiment fort généralement dirigé vers un objet spécifique et typiquement accompagné de changements physiologiques et comportementaux dans le corps.*

La musique est un stimulus auditif complexe produit par l'homme qui est créé, désiré et apprécié principalement en raison de ses effets puissants sur les émotions, les sentiments et les états d'âme (Thayer et al., 1994 ; Balkwill et Thompson, 1999 ; Huron, 2001 ; Baumgartner et al., 2006).

De récentes études d'imagerie cérébrale ont montré que les émotions musicales intenses font appel aux réseaux limbiques et paralimbiques tout en impliquant l'intégration d'informations sensorielles et cognitives. Ainsi, les sentiments d'excitation produits par les stimuli musicaux préférés ont la capacité d'augmenter le flux sanguin dans diverses régions du cerveau (cortex orbitofrontal, cingulaire sous-callosal médian et régions frontopolaires droites - Blood et Zatorre, 2001).

Des scientifiques de l'université de Berkeley ont mené une enquête auprès de plus de 2 500 personnes aux États-Unis et en Chine et ont conclu que leurs réactions émotionnelles à la musique peuvent offrir au moins 13 sentiments différents : *L'amusement, la joie, l'érotisme, la beauté, la relaxation, la tristesse, le rêve, le triomphe, l'anxiété, l'effroi, l'agacement, le défi et le sentiment d'être gonflé à bloc.*

La plupart des associations sur la musique peuvent être basées sur le contexte dans lequel la musique a été écoutée auparavant.

Notre existence est centrée sur le cerveau, où plus de 100 milliards de cellules génèrent nos pensées, nos sentiments, nos espoirs et nos désirs sous la forme de signaux électrochimiques. C'est donc de là qu'est contrôlée une partie importante de notre organisme.

Quatre sous-zones du cerveau, dans lesquelles la musique est également traitée, sont responsables de la création de nos émotions. Le son, tel que nous le percevons, est créé avec les émotions que nous associons à une tonalité ou à un morceau de musique.

Par l'intermédiaire des voies nerveuses, notre corps tout entier est touché par les signaux du traitement auditif et émotionnel. Par exemple, la musique peut également influencer les muscles et la digestion.

Le temps, l'espace et l'intensité dans lesquels la musique est structurée se reflètent dans les effets émotionnels qui se produisent lorsque nous percevons la musique. Par conséquent, tout événement significatif survenu pendant l'écoute de la musique peut être activé et en rappeler le souvenir, une fois la musique réécoutée.

La musique émeut et c'est pourquoi le lien entre la musique et les émotions a été un sujet de recherche majeur pour diverses disciplines, dont les neurosciences, qui cherchent à savoir ce qui se passe exactement dans le cerveau lorsque nous écoutons de la musique. Le domaine de la psychologie étudie également certains genres musicaux et leurs effets sur nos émotions. La plupart des études ont montré que nous choisissons notre musique soit en fonction de notre humeur, soit pour la réguler.

Par exemple, nous pouvons choisir d'écouter un morceau de musique paisible lorsque nous nous sentons en colère et nerveux ; de cette façon, nous réglons notre humeur en abaissant nos battements de cœur au rythme de la musique.

En choisissant la bonne musique, nous pouvons rediriger notre attention vers la musique et l'éloigner de l'hormone du stress, le cortisol, qui peut ainsi être réduit.

Les émotions sont localisées dans le système limbique, où naît également l'impression de douleur. Se trouvant dans la même zone du cerveau, la musique peut agir comme un filtre contre la douleur.

Qu'il s'agisse de sons de violon intenses accompagnant une scène de film d'horreur ou de sons de piano doux pendant une scène romantique, tous deux ont le pouvoir d'influencer immédiatement nos sentiments.

Une étude publiée dans la revue "Nature human behaviors" en 2019 indique que, par-delà les frontières culturelles et nationales, les gens préfèrent écouter de la musique relaxante le soir, tandis que la musique énergique est plus souvent écoutée pendant la journée.

On dit qu'une grande partie de nos goûts musicaux sont déjà choisis dans notre jeunesse, principalement parce qu'ils sont liés à des souvenirs autobiographiques : soit la rencontre d'un moment sensible, soit un changement de vie important (comme une rupture ou une remise de diplôme). *(comme une rupture ou l'obtention d'un diplôme)*.

La musique influe également sur la visualisation - la façon dont nous percevons les couleurs, claires ou foncées, ou si les espaces paraissent plus lumineux.

Pendant la puberté, les émotions sont ressenties de manière particulièrement intense, en raison de la remodulation de notre cerveau, qui implique le système neuronal de récompense, activé par le neurotransmetteur dopamine.

De nombreux facteurs de stress ne sont pas verbalisés pendant l'adolescence. Les adolescents ont tendance à éviter les confrontations verbales qui dévoileraient leurs sentiments et leur état d'esprit. La musique, dont le caractère non verbal est primordial, offre de nombreuses raisons d'aider à faire face au stress : elle contribue au développement de l'adolescent en favorisant la résilience dans les situations difficiles, tout en influençant le développement social et culturel.

Une autre raison importante pour laquelle les adolescents utilisent la musique comme refuge est qu'elle a un effet relaxant, qui offre aux adolescents une étape intermédiaire dans les situations difficiles, grâce à laquelle ils peuvent se calmer et réduire l'intensité du stress et de l'anxiété.

La plupart du temps, nous choisissons la musique que nous connaissons, en commençant par des sons harmonieux familiers (de notre enfance - voix de la famille, chansons pour enfants) et, plus tard, nous découvrons et apprenons de nouvelles séquences musicales que nous reconnaissons dans différentes circonstances musicales.

## TIPPS

Être en contact avec sa musique préférée signifie une connexion sonore avec sa propre identité et ses souvenirs.

*Pratiquer à la maison :*

Écoutez votre chanson préférée.

Notez le premier sentiment que vous ressentez

Rédigez une phrase sur le moment où vous avez écouté la chanson pour la première fois.

*Pratiquer à l'école :*

Créez un cercle d'écoute musicale.

Chaque élève peut (s'il le souhaite) choisir une chanson et partager ce qui y est associé (un souvenir, un sentiment).

## CHAPITRE DEUX

### Les avantages de la musique dans l'éducation des jeunes

Il est prouvé que, dès le plus jeune âge, la pratique de la musique a des effets bénéfiques sur l'intelligence, les capacités d'imagerie mentale, la lecture et l'orthographe des enfants, tout en améliorant leurs performances en mathématiques.

L'engagement dans la musique devrait être encouragé par le biais de l'encouragement, des compétences, des opportunités et des activités intégratives.

La présence constante de la musique est considérée comme capable de transformer la société parce qu'elle a le pouvoir de contribuer à une vie vitale et créative, tout en accompagnant les différentes étapes de la vie. C'est pourquoi il est essentiel d'encourager l'éducation musicale et l'expression par le biais de la musique, en particulier lors des changements que connaissent les adolescents.

Les chercheurs et les praticiens ont reconnu les multiples avantages de la musique dans la vie des jeunes, notamment les avantages créatifs, sociaux et cognitifs, ainsi que son impact important sur le développement personnel.

La formation d'une vie musicale, avec un intérêt pour l'écoute ou la pratique de la musique, peut commencer à un stade précoce du développement prénatal et peut ainsi se poursuivre jusqu'à la fin de la vie.

Apprendre à jouer d'un instrument présente de multiples avantages et commence par le développement de la coordination physique, l'amélioration des compétences sociales, le sentiment de réussite, la confiance en soi et l'autodiscipline, l'appréciation de la musique, la motivation et le plaisir.

Un autre aspect très important du contact avec la musique dès le plus jeune âge est qu'il aura une grande influence sur la relation future avec la musique. À l'âge adulte, les priorités entravent les passe-temps, mais certaines personnes, qui ont connu le plaisir de faire et d'écouter de la musique dès leur plus jeune âge, peuvent trouver beaucoup de plaisir et d'évasion au cours d'une heure hebdomadaire de leçon de musique ou de répétition.

- *Une réunion rituelle avec de la musique chaque semaine peut réduire le stress, la pression au travail et favoriser le bien-être.*

- *Une vie musicale favorisera toujours l'expression de soi, ainsi qu'un sentiment d'épanouissement et d'intérêt.*

## **TIPPS**

### *Identité musicale*

Apprenez à connaître ce que la musique représente pour vous.  
Créez un questionnaire et répondez ensemble aux questions.

Quel genre de musique était souvent joué dans votre enfance ?

Y a-t-il des activités musicales impliquées (jeux, instruments, concerts d'enfants) ?

Quel artiste ou groupe écoutes-tu en permanence ?

Combien de fois écoutez-vous de la musique seul(e) ?

À quelle fréquence écoutez-vous de la musique avec d'autres personnes ?

Jouez-vous d'un instrument de musique ? Lequel ?

Regrettez-vous quelque chose en rapport avec la musique ? (ne pas avoir joué d'un instrument ou avoir choisi le mauvais)

## **JEU**

### *Collage musical*

Placez des coupes d'images d'instruments, de casques et de synthétiseurs (divers gadgets musicaux) :

- a) jouer de la musique et leur faire reconnaître ce qu'ils écoutent (en captant les bonnes images)
- b) partir des images, puis utiliser des applications musicales\* pour superposer les sons en petits groupes de travail

## **CHAPITRE TROIS**

### **La musique comme outil d'inclusion sociale**

La vie sociale des adolescents est affectée par divers handicaps physiques, mentaux, cognitifs ou de développement, mais aussi, dans certains cas, en raison d'antécédents culturels ou religieux, voire d'une absence prolongée de l'école (qui peut elle-même être due à plusieurs raisons).

Des études récentes ont montré que les enfants qui se sentent intégrés à l'école sont plus heureux, apprennent plus vite et développent des compétences sociales plus efficacement que leurs pairs qui se sentent socialement exclus à l'école (Liesen, 2009 ; Micklewright, op.cit.).

C'est au cours des années scolaires que le comportement social des élèves se développe le plus. C'est l'époque où leur personnalité se forge, avec ses qualités et ses forces. Cette période représente également un combat pour de nombreux enfants et adolescents qui rencontrent des difficultés dans l'interaction avec les autres, et doivent donc faire face à l'isolement, aux brimades et à des situations stressantes.

L'isolement social, quelle qu'en soit la cause, a un impact sur la santé mentale de l'enfant.

Des études récentes ont montré que les enfants qui se sentent inclus à l'école sont plus heureux, apprennent plus rapidement et développent des compétences sociales plus efficacement que les enfants qui ne sont pas inclus à l'école. leurs pairs qui se sentent socialement exclus à l'école (Liesen, 2009 ; Micklewright, op.cit.)

Des études montrent que l'isolement, le manque d'amitiés proches et la solitude sont l'une des causes de l'anxiété et des symptômes dépressifs, parmi lesquels figurent les sentiments négatifs.

Cela entraîne des changements de comportement tels que la tristesse, des difficultés d'attention et de concentration, l'irritabilité et des crises d'agressivité, l'évitement et l'absence



d'activités joyeuses. En outre, l'isolement social entraîne des problèmes de santé physique tels que des douleurs inexplicables, des maux de tête ou des courbatures.

La musique est l'un des moyens de faciliter l'expression des sentiments et des émotions.

Les adolescents utilisent la musique pour aborder et transmettre différentes phases de développement émotionnel telles que l'amour, la loyauté et l'amitié, mais aussi pour supporter le chagrin, la séparation et la douleur.

L'inclusion musicale utilise une approche de l'expérience et de l'enseignement de la musique qui implique tous les enfants et adolescents dans le processus de création musicale, indépendamment de leur origine, de leur apparence ou de leur situation physique.

Outre toutes les fonctions mentionnées ci-dessus, la musique a de multiples fonctions sociales et elle est connue pour sa capacité à renforcer la personnalité, l'estime de soi et la prise de conscience.

Faire de la musique, c'est avoir la possibilité d'entrer en contact et de partager avec d'autres (soit en faisant de la musique ensemble, soit en jouant pour quelqu'un), ce qui déclenche des effets émotionnels tels que le plaisir, la joie, le bonheur et la récompense.

La pratique et l'écoute de la musique améliorent la qualité de vie et le bien-être mental.

Chaque expérience musicale active non seulement des sentiments, mais aussi des qualités d'écoute, de communication et d'expression, qui peuvent être partagées.

## **La musique a un impact personnel**

### *Impact à court terme*

Il offre un environnement relaxant et sans stress, ce qui est particulièrement important pendant les périodes d'examen exigeantes et chargées.

L'expérience de la création musicale peut être très gratifiante et satisfaisante car elle contribue au développement de l'estime de soi.

### *Impact à long terme*

Il peut contribuer à l'acquisition de compétences importantes dans la vie courante, telles que l'amélioration de la concentration, de la confiance en soi et de la prise de conscience.

## **TIPPS**

### *Enseigner et faire de la musique en tenant compte de la diversité*

-Écouter différents styles musicaux afin que chaque participant puisse entendre sa musique préférée.

-Fournir des informations sur les différentes traditions culturelles - de la création musicale à la manière de jouer et aux instruments.

-Découvrir les origines des genres musicaux

-Utilisez la technologie en classe !

(Youtubemusic, Yokee, Pianoacademy, Guitarfree, Karaoke-sing, Spotify, Radio) - plus d'applications à la fin du livre

## **CHAPITRE QUATRE**

### **Activités éducatives à travers la musique**

Les activités musicales stimulent l'imagination, l'ingéniosité, l'inventivité et favorisent la curiosité et la créativité. Ces dernières années, l'intérêt des études s'est également porté sur le bien-être psychologique que procure l'éducation musicale.

L'éducation musicale contribue au développement et à l'amélioration des compétences émotionnelles. Oriola et Gustems (2015) ont identifié cinq formes d'intelligence émotionnelle activées dans le cadre de l'éducation musicale : la conscience émotionnelle, la régulation émotionnelle, l'autonomie émotionnelle, les capacités liées à la nature sociale, les capacités liées au bien-être et à la vie.

Une étude récente menée sur 319 participants révèle que l'éducation musicale a un impact positif considérable sur le bien-être psychologique et améliore donc les résultats scolaires.

Les qualités d'auto-efficacité, d'estime de soi et d'expression personnelle évoluent au contact de l'éducation musicale et contribuent à une plus grande motivation pendant les études ainsi qu'à des loisirs de qualité.

Outre les éléments mentionnés ci-dessus, l'enseignement de la musique et les activités musicales jouent un double rôle : l'apprentissage d'une forme d'art a un impact significatif sur la régulation psychologique.

Les activités musicales offrent aux enfants et aux adolescents un environnement positif qui leur permet de se rapprocher les uns des autres, de partager leurs sentiments et leurs pensées, de renforcer leurs capacités de communication et leurs mécanismes d'acceptation. La musique devient le moyen par lequel les sentiments et les problèmes peuvent être plus facilement transmis et discutés au sein d'un groupe. Les participants développent des capacités de soutien, de compréhension, de coopération et de patience.

Les compétences développées lors de l'apprentissage de la musique sont souvent utilisées dans d'autres domaines d'interaction. En commençant par le chant, l'écoute et en progressant vers de multiples compétences utilisées simultanément, la coordination œil-main se produit, la synchronisation de la parole, avec les bras, les doigts et les jambes.

Tout est coordonné dans le cerveau et divers avantages sont perceptibles à chaque stade du développement, du développement du langage et de la coordination physique à l'expression des émotions et au développement de la personnalité.

### **Amélioration de la mémoire**

Le côté gauche du cerveau est responsable du traitement des langues et des études montrent que la formation musicale peut développer certaines parties de cette zone du cerveau et ainsi renforcer les compétences linguistiques.

En outre, les résultats de l'étude montrent que les enfants qui ont suivi régulièrement des cours de musique ont obtenu des résultats plus élevés aux tests de QI que ceux qui n'ont pas suivi de cours. Ces résultats sont dus au fait qu'à chaque interaction musicale, une augmentation de l'activité neuronale est enregistrée. Plus l'exposition à l'enseignement et à la pratique de la musique est longue, plus les changements observés dans les images cérébrales sont importants. Les plus visibles sont ceux qui améliorent la discrimination des sons, les tâches de motricité fine et le rappel de la mémoire de base.

En raison de l'amélioration des capacités de mémorisation, la musique a un impact sur l'apprentissage des élèves : la variété des sons et des paroles, le rythme, la hauteur et la dynamique exposent les élèves à un plus grand nombre de stimuli, ce qui augmente leur capacité de réaction.

### **Prestations sociales**

Le cadre de l'éducation musicale active le travail d'équipe, la coopération et les capacités d'écoute, ce qui a également un impact sur le développement d'amitiés durables.

La cohésion d'une classe est positivement influencée par les expériences musicales, qui permettent d'accéder à d'autres cultures et de les connaître. Un tel aperçu des différentes cultures met en évidence les différences culturelles et crée donc un plus grand respect pour les autres.

La motivation musicale est activée par la passion pour la musique et augmente avec les connaissances musicales. (théoriques ou pratiques)

La motivation sociale consiste à se faire des amis ou à en rencontrer, à passer du temps entouré de gens, à avoir un sentiment d'appartenance.

## TIPPS

### *Développer l'imagination des élèves*

Entraîner la compréhension émotionnelle par la musique

Choisissez un morceau de musique (à trouver sur Music Tipps) et mettez l'accent sur les émotions. Discutez avec les élèves de ce qu'ils entendent et réfléchissez à l'origine de ces émotions.

### *Former les connaissances des étudiants*

Créer une carte musicale de l'esprit

Commencez par un sujet (par exemple un genre musical : musique classique, musique rock ; ou un thème : l'amour, le temps, les lieux).

Trouvez des chansons spécifiques au sujet et partagez vos connaissances sur le compositeur, le chanteur ou les instruments utilisés.

Restez en contact avec l'artiste préféré de votre élève

Créer une *fiche d'information sur un artiste musical*

Chaque élève doit la préparer et la partager avec les autres.

Posez des questions telles que : Date et lieu de naissance ; endroit où l'artiste a grandi ; type d'éducation ; premier contact avec la musique ; hauts et bas musicaux de l'artiste ; activité actuelle ; pourquoi est-il spécial et préféré.

Demandez aux élèves de préparer une affiche "*Musicien du mois*".

Informations à inclure : antécédents familiaux, éducation, éducation musicale, instruments de musique joués, performances sur scène et événements, réalisations, récompenses, implications sociales.

## Combiner les arts

### *Dessiner en musique*

Jouez de la musique et laissez les élèves s'inspirer des sons.

Quelle image pourrait représenter la musique ?

Demandez-leur de dessiner sur le papier tout ce qui leur vient à l'esprit (des lignes, des formes ou des paysages, tout est permis).

L'ensemble du processus est plus axé sur les couleurs et l'écoute que sur le résultat. Ne comparez les dessins que si les élèves souhaitent les partager.

## CHAPITRE CINQ

### Composition musicale pour les adolescents

*Composition de chansons - avec le professeur de musique - Racontez votre histoire*

La musique est l'un des outils d'expression les plus importants et les plus complexes, et elle pourrait être d'une importance vitale pour les adolescents qui sont à la recherche de moyens d'expression non verbaux.

Laiho (2004) estime que la musique est particulièrement importante pendant l'adolescence, car elle permet d'améliorer la santé mentale et les capacités d'adaptation.

Les adolescents utilisent la musique à tous les niveaux, qu'il s'agisse d'écouter, de jouer, de chanter ou d'écrire de la musique. Des études montrent que la musique joue un rôle important dans la formation de l'identité, les processus d'interaction sociale et la régulation de l'humeur.

L'écriture de chansons est un processus créatif qui offre la possibilité d'exprimer des idées, des pensées et des sentiments. Elle peut être professionnelle, récréative ou thérapeutique, et aborder différentes perspectives de questions personnelles, psychologiques, sociales et globales.

En musicothérapie, l'écriture de chansons a pris la forme d'une intervention utile, appliquée intentionnellement pour promouvoir la créativité, l'expression personnelle, le soulagement du stress et pour aider à comprendre, à traiter et à surmonter les événements troublants de la vie. Dans l'approche thérapeutique de la musique, le processus d'écriture de chansons s'appuie sur différentes méthodes qui fournissent une certaine structure pour les situations individuelles ou de groupe.

Le fait d'être impliqué dans un processus créatif d'écriture de chansons implique l'activation de plusieurs zones du cerveau, responsables de la cognition et de l'introspection. La structure bilatérale du lobe temporal, associée à la mémoire épisodique et à la récupération des souvenirs, est également activée.

Ce sont là quelques-unes des raisons pour lesquelles l'écriture d'une chanson peut faciliter des processus qui sont difficiles même dans le cadre d'une psychothérapie. Des sentiments et des souvenirs complexes peuvent être transposés en sons et en paroles.

Une chanson représente une identité musicale, le reflet de sentiments, de pensées et de moments significatifs ; elle est puissante et reste dans la mémoire de celui qui l'a créée et de ceux qui l'écoutent.

Constamment utilisée dans le domaine de la musicothérapie et enseignée et appliquée par les musiciens professionnels, la composition de chansons est également une activité musicale très répandue parmi les amateurs.

L'écriture de chansons à l'école et au lycée contribue à l'importance d'un environnement sûr et favorable, stimule le travail d'équipe et le brainstorming.

En utilisant une structure simple, l'écriture de chansons motive les participants à explorer des modes d'expression, à partir de leurs manières d'être, de penser et d'agir, et peut conduire à d'importants changements de perception. Le sentiment d'avoir créé et réalisé quelque chose sous la forme d'une chanson contribue à une augmentation significative de l'estime de soi et de la confiance, tout en améliorant le bien-être.

Le processus d'écriture de chansons peut se dérouler individuellement ou en groupe, avec un potentiel particulier de cohésion de groupe positive et d'échange social.

L'aspect le plus important du processus d'écriture d'une chanson est de disposer d'une structure adaptée au contexte.

*Les détails suivants doivent être établis :*

- Objectif de la chanson (sujet principal)
- Structure du groupe (division/tâches du groupe)
- Ressources musicales (qui/quoi peut jouer)
- Ressources lyriques (qui/qui peut écrire)

*Matériel qui pourrait être utile :*

Un clavier/piano  
Guitare  
Ordinateur portable  
Microphone  
Téléphone portable

*Ajouter la production numérique telle que :*

Groupe de garage  
Logique  
Soundtrap

Différentes techniques peuvent être utilisées et combinées. De l'improvisation vocale avec des progressions d'accords simples, à des paroles écrites par soi-même sur des chansons existantes, en passant par le remplissage en blanc, la modification de certaines des chansons existantes ou l'écriture d'une nouvelle mélodie sur les paroles existantes.

*Exemple :*

Remplacement du lyrique  
Vieille chanson - nouvelles paroles !

Choisissez une chanson commune (de n'importe quel genre musical, de préférence pop).

Ecrivez le premier couplet de la chanson au tableau et analysez le schéma de rimes pour connaître le nombre de syllabes dans les lignes.

Faites un brainstorming avec les participants sur un sujet et choisissez les mots ensemble.

*Nouvelle chanson*

Improvisation libre  
Créer des groupes  
Encourager l'écriture honnête  
Choisissez entre : rapide ou lent  
Energique ou mélancolique

Choisissez un thème et travaillez ensemble sur les paroles : prenez plusieurs minutes pour écrire librement des mots ou des phrases (encouragez les élèves à penser à ce qu'ils voient, sentent, goûtent, touchent, perçoivent et à réfléchir au monde et à leur environnement.

Réfléchissez à la manière dont la mélodie devrait sonner (joyeuse, mélancolique, paisible).

Utiliser un instrument pour suggérer des harmonies  
Utiliser une application numérique pour obtenir un rythme ou d'autres sons  
Enregistrer et écouter le processus de travail

*Choisissez un titre :*

Exercice d'imagination : demandez aux élèves d'analyser les objets qui les entourent et de décrire leur fonction. Trouvez le lien entre ces objets et le message de la chanson.

Par exemple : Livres - Suggestion de titre : Tout savoir sur le sujet

Trouvez une citation et commencez à construire des textes autour d'elle.

*Trouver une structure rimée :*

A-A-B-B-

Ou

A-B-A-B

Créer une progression d'accords (une série d'accords joués dans l'ordre)

Exemple : I,IV,V (ce qui représente en C-Major- C,F,G)

I,V;VI,IV (do, sol, am, fa en do majeur)

I, VI, II, V (do, am, ré, sol en do majeur)

Rassemblez les paroles et la progression des accords et réfléchissez ensemble au résultat. Donnez-lui le temps d'explorer et de réessayer de nouvelles idées.

## CHAPITRE SIX

### Conclusion

L'engagement musical précoce suscite le désir et l'initiative de continuer à faire de la musique tout au long de la vie. Il s'agit d'une méthode de prévention et de maintien du bien-être.

La musique offre une meilleure compréhension de nous-mêmes, de l'art et de l'environnement mondial. Elle influence notre façon de penser, d'agir et de nous exprimer.

*Sites Internet utiles :*

[www.thatmusicteacher.com](http://www.thatmusicteacher.com)

1. Youtube : Musicroom UK
2. Coupes de rythme : Chansons et activités pour les écoles
3. Applications pour la création musicale :
  - Garageband
  - Chrome Music Lab
  - Blocage des rimeurs
  - AutoRap par Smule
  - Groovepad-Musique&Beat Maker
  - Le piano libre
  - Magic Piano par Smule
  - Piano lumineux
  - La vraie guitare



## BIBLIOGRAPHIE

1. Fink, L. K., Warrenburg, L. A., Howlin, C., Randall, W. M., Hansen, N. C. et Wald-Fuhrmann, M. (2021). Viral tunes : Changes in musical behaviours and interest in coronamusic predict socio-emotional coping during Covid-19 lockdown. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1), 1-11. <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00858-y>
- Liesen, C. (2009). Inklusion und Bildungssystem : Pädagogisch-philosophische Begriffsklärung. Consulté le 13 juillet 2010 sur le site <http://www.phzh.ch/webautor-data/757/2009-11-06-Forschungstag-PHZH-Liesen-1.pdf>
2. Liesen, C. (2009). Inklusion und Bildungssystem : Pädagogisch-philosophische Begriffsklärung
3. Loads, Maria Elizabeth, et al. (3 juin 2020). "Examen systématique rapide : The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19". *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7267797/>
4. Miguella, M. et Buchanan, C. (2009). L'utilisation de la musique comme outil d'inclusion sociale. Rapport de recherche pour le conseil municipal de Cork. Cork : UONER Ltd.Company
5. Oriola, S. et Gustems, J. (2015). Educación emocional y educación musical. Recursos didáctico-musicales para la consecución de competencias emocionales [Éducation émotionnelle et éducation musicale. Ressources didactiques musicales pour l'acquisition de compétences émotionnelles]. *Eufonía : Didáctica de la música*, 2015(64), 1-5. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.5159.4968>
6. Sun Jian, (2022), Exploring the Impact of Music Education on the Psychological and Academic Outcomes of Students : Mediating Role of Self-Efficacy and Self-Esteem, *JOURNAL Frontiers in Psychology* Volume13, URL=<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.841204>, DOI=10.3389/fpsyg.2022.841204