

**Il est prouvé que la musique possède des vertus thérapeutiques et agit sur nos émotions. Difficile de vivre sans elle tant ses effets sur notre bien-être sont multiples. En voici quelques exemples.**

### **La musique est captivante et source de plaisir**

Le système nerveux des individus réagit au rythme des séquences musicales. Écouter une chanson ou réciter les paroles permet de mieux gérer le stress.

Une étude scientifique genevoise a démontré que la musique provoque des émotions rares et qu'elle peut également modifier nos comportements en profondeur.



**La musique peut aider à ralentir le rythme cardiaque**, et ainsi, calmer la tension. Un conseil, pour un bain sonore d'une vingtaine de minutes, il vaut mieux privilégier les rythmes lents. Pour se stimuler, des sons plus rapides feront l'affaire.

Contrairement aux idées reçues, des musiques mélancoliques permettraient d'aider les personnes en dépression.

### **La musique adoucit les mœurs (Aristote)**

S'endormir avec de la musique peut stimuler la mémoire, à condition de ne pas utiliser de casque ou d'écouteurs. Une mélodie peut provoquer une libération de dopamine dans le cerveau. La musique est captivante et source de plaisir. Elle favorise notamment les liens sociaux ou le développement des relations.

La musique peut se transformer en véritable addiction. Certains morceaux trottent dans la tête et demandent à être écoutés en boucle.

**La musique est bienfaitrice, à condition toutefois de ne pas l'écouter avec un**



**volume sonore excessif pour ne pas abîmer ses tympans et préserver son audition.**

**Clarisse, 15 ans.**

**Partager :**

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)