

LA MUSIQUE ET LA MÉMOIRE

SE SOUVENIR DES BELLES CHOSES

LA MUSIQUE UN BIENFAIT POUR LA SANTÉ

Depuis des siècles, l'homme se sert de la musique pour se souvenir. A l'image des ménestrels du Moyen Âge qui transmettaient l'histoire à travers les chansons. En Afrique de l'Ouest, certains musiciens font encore vivre cette tradition « nous sommes la mémoire, les archives de notre culture » résume le musicien malien Toumani Diabaté.

Alors, **pour apprendre** un texte ou un poème, faut-il mieux le réciter ou le chanter ? Cela dépend de la mélodie choisie, nous apprennent les études. Si elle est trop complexe ou mal associée aux paroles, elle ralentira l'apprentissage du texte. Bien choisie, la musique permet de se souvenir de textes plus complexes, plus longtemps. Son rythme, ses variations et l'organisation des phrasés sont autant d'indices qui renseignent sur la structure du texte.

Et puis, **les émotions jouent un rôle crucial pour la mémorisation**. En nous touchant au plus profond de nous-même, la musique nous aide à nous souvenir ce qui nous sommes et de ce que nous avons vécu.

Quand la **mémoire** vient à manquer, comme dans la **maladie d'Alzheimer**, la musique est un soutien efficace. En 2006, une étude menée chez 10 patients en stade léger à modéré de la maladie d'Alzheimer, a montré une augmentation de la mémoire autobiographique et une **baisse de l'anxiété** dans une situation de remémoration musicale. D'ailleurs, de nombreuses anecdotes rapportent une préservation relative de la mémoire musicale malgré la maladie.

Mieux comprendre les **liens entre musique et mémoire** permettent d'entrevoir de **nouvelles thérapies complémentaires** pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Et de généraliser l'utilisation de la musique comme **moyen mnémotechnique**. Aline Moussard de l'Université de Montréal et ses collègues ont comparé l'apprentissage et le rappel de textes parlés et chantés par une personne atteinte d'un stade léger de la maladie. Si le langage a permis au sujet de retenir plus rapidement l'extrait, le **chant** a été **plus efficace** sur le long terme.