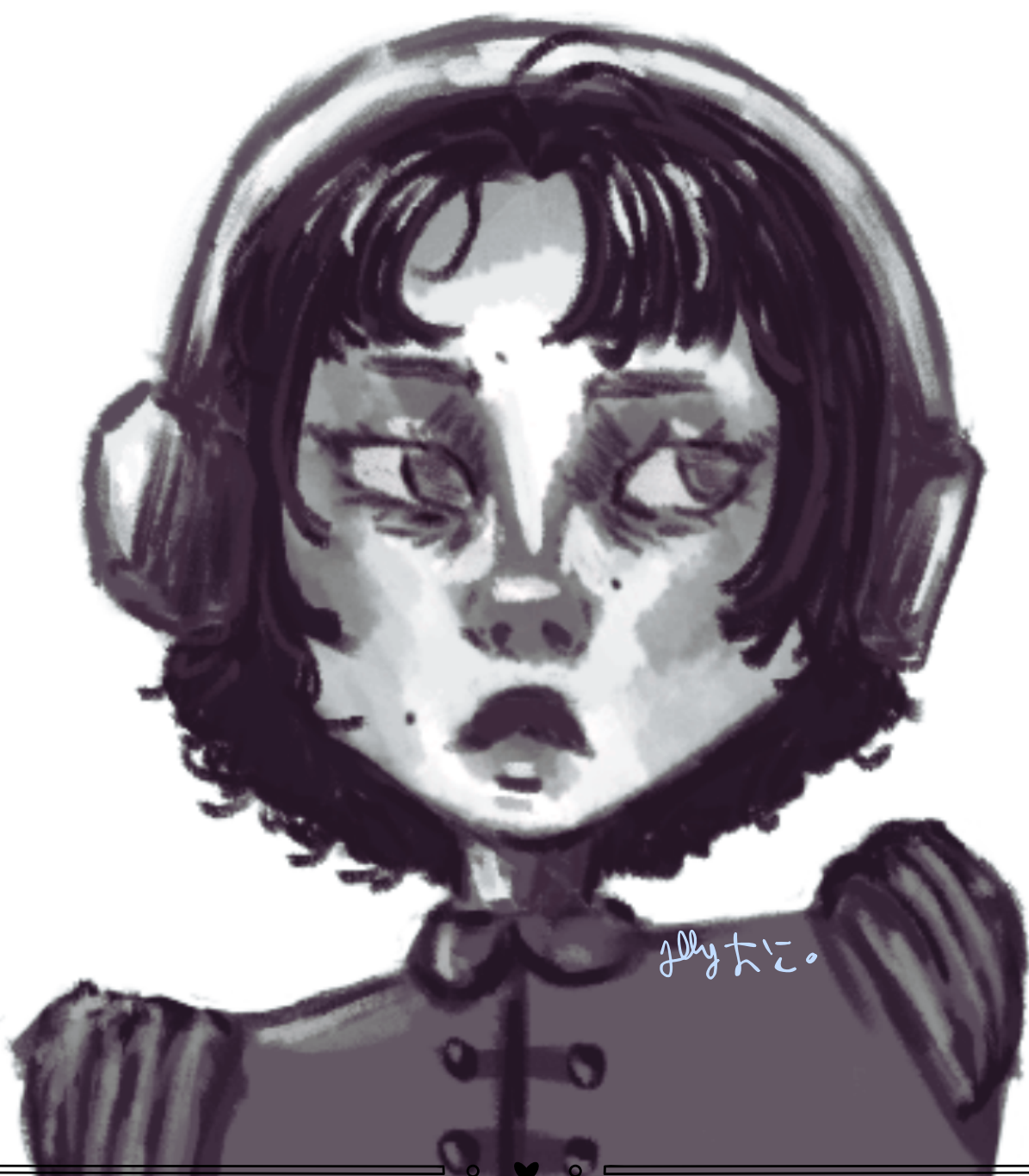


PSYCH & DÉCLIC

Psych & Décllic

QUAND LA MUSIQUE...



★ N°001 | 2025

Revue des étudiants de l'Institut
de Psychologie de Lyon

Édito

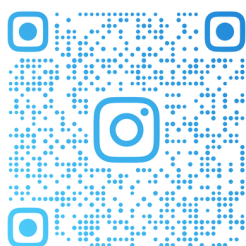
Vous lisez le **premier Psych’&Déclic de l’Institut de Psychologie de Lyon (IPsyL)** ! Conservez-le précieusement, il vaudra au moins un bon sandwich au Boogy’s (si l’enseigne existe toujours dans 40 ans, lorsque des collectionneurs le chercheront avec avidité). Cette gazette est née de l’envie de mobiliser les talents de chacun pour partager notre passion pour la psychologie et les sciences cognitives. Des livres, des musiques, des pathologies, des portraits de patients, de chercheurs, d’étudiants, des jeux, des actus, des petites annonces... Voilà à peu près tout ce que vous trouverez dans ce Psych’&Déclic. Mais cela ne s’arrête pas là. En fait, si vous voulez rejoindre l’aventure, c’est ouvert (voir au dos de ce numéro). Vous pouvez créer une nouvelle catégorie, de nouveaux encarts, proposer des illustrations (plutôt que de taguer les murs), des psycho-blagues (si tu t’es retenu en cours). L’équipe vient du club de Psychologie de l’IPsyL : le **Psycrew**. On y projette des films en lien avec la psycho, on y crée des jeux de société, on échange autour de nos lectures, on rédige des Psych’&Déclic.

Dans ce numéro, on vous parle de **musique** et de **psychologie**, entre autres. De musiciens et de troubles, de personnes incapables de comprendre la musique, de comédie-musicales, d’anecdotes croustillantes musicales et psychologiques. Alors bonne lecture !

Le savais-tu ?



Pour en savoir plus, vous pouvez aller voir le post **Instagram Estigma** ainsi que le podcast “L’amusie : quand le cerveau s’entend mal avec la musique” de France Inter



Podcast de
France inter

4 % de la population entend sans percevoir la musique ! Si tu as des difficultés à chanter juste, à reproduire un rythme, ou que tu ne comprends pas pourquoi la musique est si populaire alors peut-être que tu es victime du trouble neurologique nommé l’amusie. L’amusie peut empêcher de reproduire et de reconnaître des mélodies très connues comme “joyeux anniversaire”. Ce n’est que du bruit ! Elle peut être congénitale ou acquise suite à une liaison cérébrale. Toutefois, elle n’est pas due à un manque de stimulation environnementale ! Tu peux avoir été plongé dans un environnement musical et présenter ces difficultés. L’amusie congénitale serait due à un déficit du réseau fronto-temporal.

Elle se présente sous différente forme, des difficultés à reproduire un rythme, une hauteur, ne pas ressentir d’émotion. Notamment l’**amusie perceptive** empêche la reconnaissance et la différenciation des sons musicaux, et l’**amusie motrice** qui provoque une incapacité à reproduire des sons musicaux. Si tu as envie d’en savoir plus, n’hésite pas à aller lire l’ouvrage : *Le cerveau musicien* de Lechevalier, Platel et Eustache paru en 2010.

On vous a posé la question !



« Salut, comment vas-tu ? Je fais un petit sondage sur la musique et les émotions en lien avec la gazette de l'Institut de Psychologie de Lyon... » C'est ainsi que commençait le micro-trottoir réalisé pour ce premier numéro. Les réponses des étudiants interrogés révèlent une relation quotidienne, intime et sociale à la musique, qu'ils soient musiciens ou non. Tous affirment écouter de la musique chaque jour. Pour beaucoup, elle constitue un moyen d'entrer en contact avec leurs émotions : elle accompagne la joie et la tristesse, mais moins la colère, qui semble jouer un rôle à part dans leur rapport musical. Certains expliquent même que la musique leur sert à mettre leurs émotions à distance, offrant un espace de régulation et de recul. La musique n'agit pas seulement sur des états préexistants : elle en génère aussi de nouveaux. Elle émeut, elle motive, elle surprend. Plusieurs étudiants précisent que les musiques sans paroles les aident à mieux se concentrer. Du côté des styles, le rap est nettement le plus cité, témoignant de son importance dans les pratiques et les identités musicales étudiantes. L'expérience musicale apparaît aussi comme profondément sociale. Partager les goûts musicaux de quelqu'un donne l'impression de mieux le comprendre ; danser ensemble ou vivre un concert crée un sentiment de connexion. Même en écoutant seul, un lien subsiste : certains évoquent la sensation de partager quelque chose avec l'artiste lui-même, à travers ses émotions et son intention créative. Chez les musiciens, la dimension sociale va encore plus loin, les instruments deviennent des vecteurs de rencontres : Jam sessions improvisées, pianos en libre accès dans les gares, ou encore le piano de la MDE. Autant d'espaces où la musique facilite les échanges, parfois entre inconnus.

[Avec la dépression] je joue tout le temps les mêmes trucs

Quand je fais la cuisine, j'aime bien écouter du jazz

Si tu partages les mêmes goûts musicaux que quelqu'un, ça va vous rapprocher

Ça crée de belles rencontres

ET TOI, T'EN PENSES QUOI DE... ...LA MUSIQUE ?

J'aime pas écouter du reggae quand je suis morose

Elle me donne la sensation de flotter, d'être immergé

Ça me fait ressentir tristesse, joie mais la colère non

Le musicien partage avec toi ce que t'écoutes

La musique c'est politique, il y a quand même un message derrière



BANDE DESSINÉE

FOXTROTT & TIP-TAUPE

*Hey ! L'équipe est très fière de te présenter nos deux mascottes, dessinées par Lucia (chapeau l'artiste) !
Foxtrott aura tendance à faire le malin et étaler sa science alors que Tip-Taupé est plutôt à la masse (un peu comme quand tu sors du lit pour aller à un cours de méthodo à 8h), mais on l'aime bien.*

Yo Foxtrott, je suis grave stressé. J'ai un rendez-vous super important demain !

Si tu te sens anxieux, écoute un peu de musique, ça va te détendre.

Tu penses vraiment que la musique peut m'aider à diminuer mon stress ? J'ai du mal à y croire !

Et même mieux que ça ! Il paraît que la musique permet de réguler les émotions en général. Lonsdale et North en 2011 ont montré dans leur étude qu'environ 96% de leurs participants écoutent de la musique dans le but de réguler leurs émotions.

Mais pourtant, j'ai entendu dire qu'écouter de la musique triste alors qu'on a déjà le cafard amplifie la tristesse au lieu de la diminuer.

En réalité, ça dépend aussi un peu des genres de musique et de ce qu'on a l'habitude d'écouter. Plusieurs études ont été faites sur les effets que peuvent avoir les différents genres sur les émotions. Les musiques rythmées et énergiques (comme le rap/hip hop ou l'electronica/dance) permettraient d'augmenter les émotions positives, baisser celles qui sont négatives, et de nous stimuler. Par contre, la soul/funk serait principalement utile pour diminuer les émotions négatives, et le blues tout comme le jazz, bien qu'utiles dans la régulation, ne provoqueraient pas d'éveil particulier.

Donc si j'écoute du rap ou de la soul avant mon rendez-vous, ça va m'aider ?

Selon Cook et al., oui! Mais il reste encore des études à faire sur le sujet. Même s'il est évident que la régulation des émotions par la musique n'est pas qu'une impression, la question de savoir si la musique peut nous conforter dans notre émotion reste obscure. La stimulation mesurée ici était physique, mais qui sait, peut-être devrais-tu toi-même faire l'expérience !



TIP-TAUPE

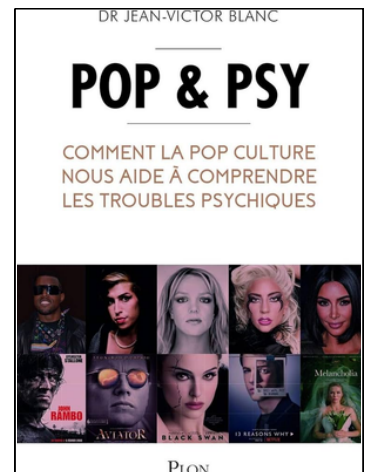
FOXTROTT



POP PSY

ou, Quand la culture populaire rencontre la psycho...

Pour ce premier numéro, quoi de mieux que de s'inspirer du livre qui donne son nom à cette rubrique : **Pop & Psy**, du psychiatre français Jean-Victor Blanc. Dans cet ouvrage paru en 2019, l'auteur explore la santé mentale à travers les figures de la pop culture : Britney Spears, Kanye West, Lady Gaga, Amy Winehouse, ou encore Robin Williams. Ces artistes ont, chacun à leur manière, rendu visible ce que l'on préfère souvent cacher : les troubles bipolaires, la dépression, les addictions, les troubles alimentaires ou les angoisses de performance. Blanc montre comment la pop culture — loin d'être superficielle — devient un miroir de nos vulnérabilités, un moyen de comprendre et de déstigmatiser la souffrance psychique. Il évoque aussi des œuvres fortes comme *Black Swan*, *Aviator* ou *Rambo*, qui traduisent à l'écran des problématiques aussi variées que la psychose, le trouble obsessionnel ou le syndrome de stress post-traumatique. *Pop & Psy*, c'est donc une invitation à penser autrement nos icônes et nos fictions : non pas comme de simples divertissements, mais comme des portes d'entrée vers la compréhension du psychisme humain.



Hé, psst ! Tu savais que Jean-Victor Blanc ne s'est pas arrêté à son livre ? Il a aussi créé le festival Pop & Psy, évènement culturel et scientifique consacré à la santé mentale et à la pop !

Pour en savoir plus, allez voir le site popetpsy.fr !

Bon, le dernier s'est déroulé du 10 au 12 octobre dernier, mais tu ne rateras sans doute pas le prochain !



et... Quand la musique rencontre la psycho...

Cher Evan Hansen (Dear Evan Hansen), 2005

Quoi de mieux pour renverser le thème de la musique en psychologie, qu'une **comédie musicale** abordant un thème psychologique ! L'arrivée de *Dear Evan Hansen*, rebaptisé *Cher Evan Hansen*, au Théâtre de la Madeleine à Paris, s'inscrit parfaitement dans ce cadre. Le talentueux Antoine Le Provost y joue le rôle d'Evan Hansen, un adolescent souffrant d'anxiété sociale qui va, au fur et à mesure du show, se retrouver pris dans un engrenage de mensonges suite au suicide d'un de ses camarades de lycée. Les thèmes abordés dans les chansons sont nombreux : les difficultés d'une mère célibataire à s'occuper de son enfant, l'impact du suicide sur la famille du disparu mais, par dessus tout, les désirs qui peuvent parfois mener à des dérives. A titre personnel, je trouve que c'est particulièrement intéressant de voir comment chaque personnage réagit à ce que l'intrigue engendre, et, *Cher Evan Hansen* te plonge directement dans les pensées des personnages pour que tu les comprennes. C'est comme écouter leurs voix intérieures.

Alors si tu veux aller voir cette comédie musicale au théâtre ou simplement écouter la version originale sur les plateformes de streaming, n'hésite pas !



POP PSY

et... Quand la musique met des mots sur la dépression...



Nous aussi, on a nos coups de cœur Pop & Psy ! Si je te dis : “j’ai parfois eu des pensées suicidaires, j’en suis peu fier”, il se pourrait que tu aies la ref... C’est Paul Van Haver, alias **Stromae**, chanteur belge qui chantait face à la caméra sur le 20h de TF1. C’était en janvier 2022 : il dévoilait alors **L’Enfer**, extrait de son album **Multitude**, dans lequel il parle sans détour de sa dépression. Un moment qui a eu un impact puissant entraînant une véritable libération de la parole à tel point que la ligne d’écoute du 3114 avait reçu une vague d’appels, environ 34 000 dans les quatre mois qui ont suivi. A travers un texte lucide qui évoque la place envahissante des pensées qui le tourmentent, Stromae a ainsi permis une levée du silence. Ses ruminations lancinantes qui entretiennent la douleur psychique et transforment la pensée en prison, par leur mise en chanson, Stromae réussit à réunir ceux qui étaient seuls dans leur mal-être. En lui-même, son texte résonne... par son lyrisme brut mais aussi par son aspect cathartique.

Ca fait écho à certaines approches thérapeutiques modernes : la **MBCT** (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Segal et al., 2000). Le but n’est pas de supprimer les pensées douloureuses, mais d’apprendre à les observer sans s’y perdre, à les laisser passer comme des nuages, plutôt que de s’y enfermer. Stromae valorise, par là, une stratégie : transformer le côté destructeur d’une souffrance en un acte créatif, celui d’écrire. L’encre sur le papier comme exutoire : c’est toute sa signature. Peut-être est-ce finalement là que réside son génie : par sa manière de puiser dans l’enfer la force de transformer les “maux” en “mots”.

et... Quand la musique s’épanouit dans l’animation et la nature.

Nitaboh, 2004

Connais-tu le **shamisen**? Instrument à 3 cordes de la musique japonaise.

Ce film présente l’histoire quasi-mythique de la création du style *tsugaru* shamisen par Nitaboh suite à une cécité corticale dans l’enfance et un long vagabondage.

En plus de l’histoire du Japon, il aborde les thèmes de l’errance, de l’importance de la musique dans un monde sans image mentale, de la violence du groupe dans les communautés minoritaires.

Mother Earth’s Plantasia, 1976

A une époque où les travaux de bioacoustique végétale sont encore rares, **Mort Garson** compose un **album à destination des plantes**. Et oui, des plantes comme les bégonias et les fougères sont les auditeurs privilégiés de cet album cadeau qui n’a connu un succès réel qu’après l’apparition d’internet. Et pourtant en écoutant la musique **Concerto For Philodendron & Pothos** on ne peut pas s’empêcher de voir la source d’inspiration pour le thème d’une licence bien connue, **Zelda**.

Savoir si les plantes en ont profité est une autre histoire.



★ Chronique dans la tête de ...

★ Orphée ★

La fête de mariage du demi-dieu Orphée avec la nymphe Eurydice fut brève. En effet, Eurydice y fut mordue par un serpent. Elle succomba en quelques instants. Orphée ne put s'y résoudre et prit le chemin du royaume des morts. Il s'engagea en direction des berges du Styx.

Et maintenant, Orphée attend, transi de froid et d'amour, sur le quai. De nombreuses âmes s'y désespèrent. Comme Orphée, elles attendent le tramway. Ces damnés sont le plus souvent revêtus de sandales fermées à 3 bandes, de tuniques-tonneaux et portent de curieux paquetages à dos.

Visiblement, la Mort définit ses propres tendances.

Ding, ding... La cloche du tramway sonne enfin le prochain embarquement. Le T2 s'arrête dans un sifflement suraigu. Orphée frissonne mais reste focus. Il paye rapidement son passage d'une obole de 2€10. La montée est chaotique. Les passagers s'arrachent leur place, accrochés avec force aux barres de fer. Tous s'entassent avec férocité et la rame se met en marche.

Les limbes sont bien étranges pense Orphée...

« Parilly – Université » est annoncé et les portes s'ouvrent sur les Enfers.

Go ! Orphée s'élance. Il se joue des cerbères métalliques qui creusent la terre. Il passe par la déviation pour entrer sur le campus. Mais ce demi-dieu n'est pas au bout de ses peines. Le Tartare est un labyrinthe de bâtiments aux formes anarchiques et aux couleurs psychédéliques. Orphée n'a pas pris son GPS. Il doit se diriger à l'instinct. Après une longue errance, il touche au but. Les âmes affamées s'enroulent dans une file d'attente infernale : toutes se ruent au RU. Orphée suppose qu'il s'agit de la salle d'audience d'Hadès.

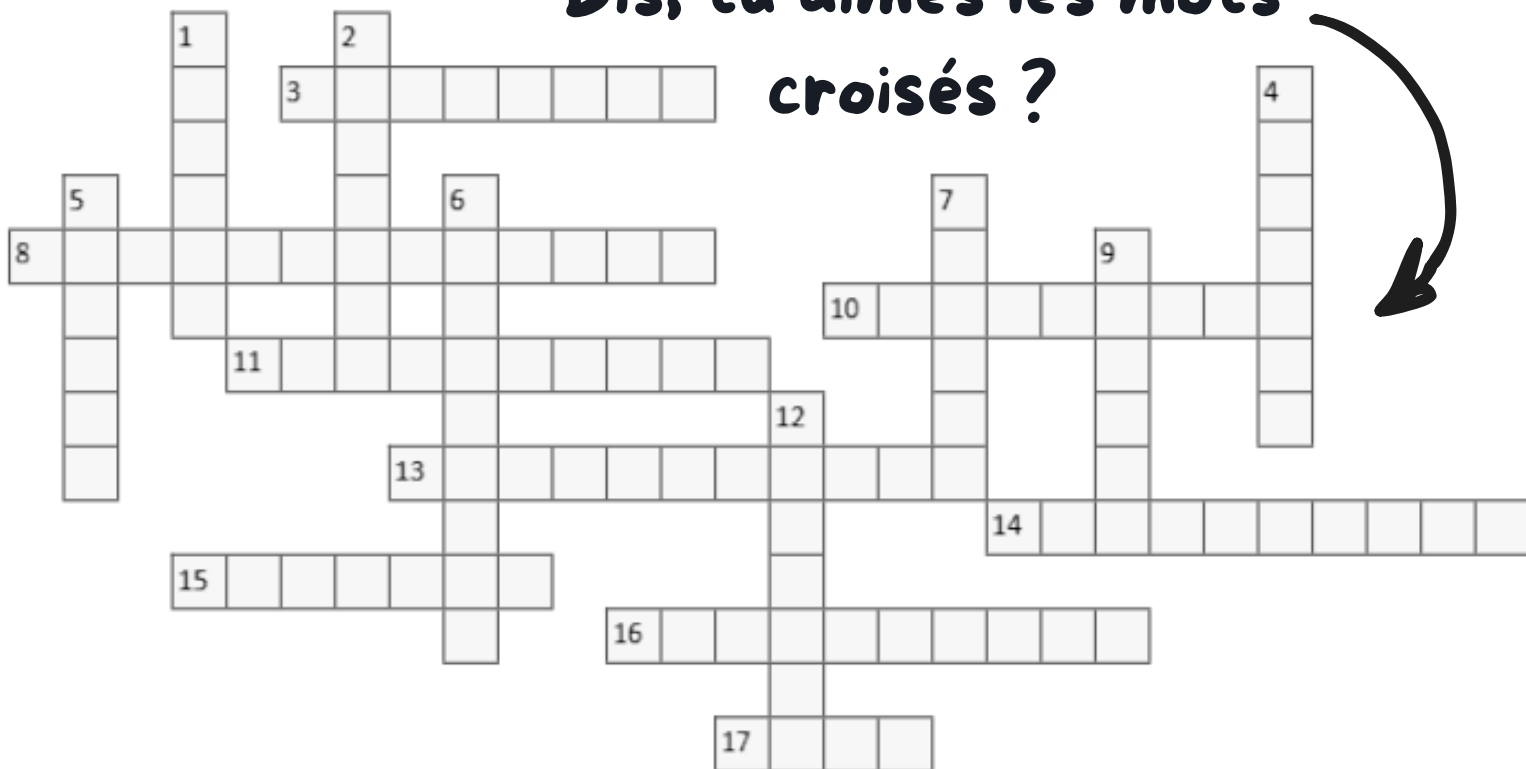
Le timing est bon. Mais il faut encore convaincre le Dieu des Enfers.

Face à Hadès, Orphée sait comment faire valoir son Amour. Le Boss final est très romantique. Il s'en défend bien sûr. Mais il est totalement in love dès qu'il regarde Perséphone.

Orphée va donc sortir les violons... ou plutôt sa lyre. Celle-ci parlera pour son cœur. Il retrouvera Eurydice dans l'espace de sa mélodie. Ensemble, ils triompheront. Ils ont toujours été en harmonie.



Dis, tu aimes les mots croisés ?



3. La musique peut induire une synchronisation émotionnelle entre individus.

8. Activité associée à la flexibilité cognitive et à la désinhibition dans le jazz.

10. processus cognitif indispensable pour suivre une mélodie

11. Coordination temporelle entre musiciens, favorisant la cohésion de groupe.

13. Mémoire des gestes musicaux automatisés.

14. Concept désignant une tension à résoudre, en musique comme en psychologie.

15. Souvent utilisée pour tester la mémoire auditive ou émotionnelle.

16. adaptation cérébrale liée à la pratique musicale

17. Expérience optimale souvent vécue dans la pratique musicale ou l'escalade.

1. Qualité du son permettant de distinguer les instruments. Se dit d'une personne un peu folle, excentrique.

2. réaction affective déclenchée par la musique

4. Dimension positive ou négative d'une expérience musicale.

5. Trouble neuropsychologique de la perception ou de la production musicale

6. Libération émotionnelle par la musique.

7. La capacité à segmenter le temps ; proche de la perception du temps en psychologie.

9. Lié au trac et à la performance en concert.

12. Niveau d'éveil corporel induit par la musique.

Et si tu as fini ou que tu sèches, voici les réponses ! Tu retrouveras aussi nos refs et de quoi nous contacter.



L'équipe de la gazette te remercie pour ta lecture<3

Responsables de publication :

François-Xavier CÉCILLON

Léa GUÉRIN

Mathis BOUHALILA

Fanette LEMARCHAND

Claire GAUTHIER

Pierre BEAUVALLET

Frédérique ESCHENLAUER

Lucia PIERRON } Illustratrices

Océane KAÏNE }

Eh Pssitt... Tu veux te lancer dans l'aventure du Psych'&'Déclic avec nous ? C'est ouvert à tous. On se retrouve les jeudis midi salle Lagache H007 !



Sinon tu peux aussi utiliser tes talents de dessinateur, d'illustrateur, de photographe, en proposant ton aide pour la revue de l'IPsyL "Canalpsy" (scan le QR code pour plus d'infos)

