

# La musique



« La musique réduit le stress et l'anxiété. Elle atténue la douleur et libère des molécules de plaisir. C'est prouvé scientifiquement. Alors, pourquoi s'en priver? » (Isabelle Peretz, professeure de psychologie de l'Université de Montréal)

Tiré de : La musique fait du bien! ([Entretien avec Isabelle Peretz, Université de Montréal, 26 mars 2020](#)).

## Stratégie Instaurer une routine musicale quotidienne

La musique est un excellent moyen, peu coûteux et à la portée de tous, pour réduire notre niveau de stress.

La musique a pour effet de synchroniser notre respiration, qui a à son tour un effet sur notre cerveau. Plus le rythme de la musique est lent, plus notre respiration risque de se synchroniser vers une respiration lente.

La musique facilite la production de dopamine dans le cerveau (hormone reliée à la sensation de plaisir et de bien-être). Un moyen peu coûteux pour diminuer nos hormones de stress et augmenter nos hormones de plaisir.

Aujourd'hui, nous vous proposons d'instaurer une routine musicale dans votre quotidien.

## Routine musicale

### J'écoute de la musique

- Je me fais une liste musicale personnelle qui me fait du bien. À chacun son style : classique, moderne, jazz, rock, indie. À chacun sa musique!
- Il existe différents moyens d'écouter de la musique (ex. : radio, iPhone), trouvez celui qui vous convient et qui répond à votre environnement.
- J'intègre cette musique dans ma routine quotidienne. Je me donne quelques minutes par jour pour l'écouter. Je me donne cet espace :
  - Le matin, avant de partir au travail, sur la route;
  - Le midi, pendant ma pause;
  - Le soir, en rentrant du travail.

### Je fais de la musique

- Mon piano dort sous la poussière? Ma guitare est enfermée dans sa valise? J'ai délaissé la musique par manque de temps, de motivation, par hantise de ne plus savoir jouer? Je prends le temps de lui refaire de la place. C'est un allié précieux pour réduire mon niveau de stress.
- Je remets la musique au cœur de mes routines quotidiennes. Même quelques minutes par jour peuvent suffire pour me redonner un espace.
- En pratiquant, je fais bénéficier mes proches, qui eux aussi vont réduire leurs hormones de stress en écoutant ma musique. Un effet doublement intéressant. À vos instruments!

### Pour aller plus loin :

Deux chercheurs et expertes en neurosciences : Sonia Lupien et Isabelle Peretz nous partagent leurs connaissances dans [Comment la musique façonne le cerveau](#).

## Besoin d'aide?

La plupart d'entre vous arriverez à vous adapter à la situation, mais il demeure important de rester attentif à vos besoins. Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait aggraver vos réactions émotionnelles. Certains pourraient ressentir une plus grande fatigue, des peurs envahissantes, avoir plus de difficulté à accomplir leurs tâches quotidiennes, à développer une crainte excessive de contagion ou même des pensées suicidaires.

Selon votre degré de stress, voici différentes ressources à votre disposition :

Je consulte des outils/repères qui peuvent m'aider	Je communique avec	J'appelle	Je communique avec mon PAE	Je cherche du soutien à l'extérieur de mon milieu de travail
<a href="#">Page Web « Prendre soin de soi »</a>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mon coordonnateur professionnel</li><li>• Mon gestionnaire immédiat</li></ul>	 	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 800 361-2433</li><li>• <a href="http://travaillantevie.com">travaillantevie.com</a></li></ul>	Communiquer avec l'Ordre des psychologues du Québec au 1800 561-1223 ou à l'adresse <a href="http://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide">www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide</a>