

# Rythmes et sons en psychologie relativiste

Posted on 27 mai 2021 by Patrick Rouillier

Il est des choses qui nous paraissent si naturelles, si évidentes, que nous n'en voyons plus la complexité. Avoir envie de danser au son d'une musique en fait partie. Pourtant il peut paraître étrange qu'une émotion auditive puisse déclencher un tel comportement !

Certaines musiques donnent envie de danser (reggae, disco, Jazz ...) d'autres non (musique classique, exception faites des valse de Strauss ou du boléro de Ravel, ou encore le Rap).

Quels sont dans une musique les éléments qui nous donnent envie de bouger ?

1. Avant tout le rythme, le tempo. Il doit être régulier, ni trop rapide ni trop lent, environ deux coups par seconde
2. Il doit comporter un élément de « syncope » qui induit un « rythme dans le rythme ». Ceci accentue l'envie de bouger
3. Être accompagné d'une ligne mélodique aussi simple que possible, mais qui synchronisée avec le « tempo » est entraînante.

Ce sont ces éléments qui constituent ce que l'on appelle une « musique dansante ». Ce constat étant fait nous n'avons résolu que la question du comment sans aborder celle du pourquoi ! C'est là le point délicat.

Dans les danses des sociétés primitives (non au sens négatif, mais au sens de primarité, originel) Un simple rythme, un rythme simple accompagnait la danse. Un battement de tambour régulier (boum, boum, boum...) suffisait à accompagner la danses qui consistait généralement à se déplacer d'un pied sur l'autre, généralement en tournant en rond pour rester dans un lieu dédié à cette danse. Il est difficile, pour moi, de dire si c'est le rythme du tambour qui donne l'envie de danser ou si c'est le besoin de danser pour des questions rituelles qui doit s'accompagner du battement du tambour. Ce qui est certain c'est que ce déplacement en rythme crée un état, sinon de transe, du moins d'une perte de la conscience cognitive au profit d'un vécu plus émotionnel. C'est un phénomène bien connu des adeptes du Jogging. A bout d'un certain temps, la fatigue aidant, le coureur se « vide la tête » et ne vit plus qu'au rythme de sa foulée et de sa respiration. On ne peut évidemment pas parler de transe ou d'état de méditation, mais on s'en approche.



Ultérieurement les danses dites « folkloriques » ont introduit la syncope (boum, badaboum, boum, badaboum) et une ligne musicale simple, répétitive, et peu variée. Alors on peut dire la musique donne l'envie de danser, même si en même temps le besoin de danser, de faire la fête précède souvent l'appel à la musique.

De nos jours la musique dites « dansante » nous donne envie de danser même dans des circonstances où le désir de danser était loin de nos préoccupations. La musique « dansante » est de nos jours rythmée, syncopée, mais maintenant variée.

Ce petit et rapide historique ne nous apporte pas encore d'explication sur le rapport entre la perception auditive d'une musique et le comportement dansant qu'il déclenche. Nous restons dans le domaine du comment mais toujours pas du pourquoi !

A ce stade je « sèche » un peu et je me contenterais d'émettre quelques hypothèses et les suggestions des lecteurs me seraient très utiles pour éclairer les nombreux points qui m'échappent. N'hésitez pas à envisager les idées les plus farfelues, le fonctionnement de notre cerveau est toujours si surprenant qu'il échappe souvent à ce que nous pensons être la logique. En recherche, en « brain storming » on doit tout envisager, l'hypothèse la plus folle peut souvent ouvrir la porte vers la plus logique.

Après tout, ce blog n'est pas là pour apporter des solutions, mais pour ouvrir des réflexions. Ouvrons donc quelques pistes :

1. Quand nous recevons un message de notre environnement (quand nous vivons une situation) celui-ci comporte généralement des éléments émotifs (le non-dit) et des éléments cognitifs. Comme je l'ai expliqué dans l'article « [Les émotions et la construction de la conscience](#) » notre cerveau décrypte ce message, lui donne un sens, et le mémorise tant dans ses composantes affectives que cognitives. Ceci va déclencher, en réaction, des comportements cognitifs logiques (formation d'une pensée) ou des comportements émotifs (suées, tremblement, palpitation, rougeurs, diarrhées ...). Le battement d'un tambour étant, à priori dépourvu de tout sens logique on peut s'attendre à ce qu'il déclenche un comportement exempt de toute logique, de nature purement émotionnel, réactive et incontrôlée comme le mouvement.
2. Autre hypothèse, plus fantaisiste : La fréquence des rythmes qui nous font danser est proche de la fréquence de nos rythmes cardiaques. S'agit-il d'une coïncidence ou d'un besoin d'harmonie, un plaisir dans le synchronisme, un sorte de recherche d'une situation fusionnelle ? J'en parle, mais je n'y crois pas trop ! Par contre il est certain que nous sommes accoutumés à « bouger » dans une certaine gamme de rythmes. Plus vite nous perdons vite les pédales,



plus lentement suppose un relâchement que tous ne possèdent pas.

La perception du rythme est avant tout une perception du temps ou plutôt devrais-je dire de la durée. Lorsque nous appréhendons un rythme nous évaluons, en fait, la durée entre deux stimulations. Chaque élément de rythme a, comme chaque élément de temps, un début, une fin, et donc une durée. Dans cette perception du rythme nous évaluons cette durée, non pas à l'aide d'un instrument de mesure comme une horloge, mais par rapport à une référence interne, une sorte de base de temps qui nous serai innée ou acquise. Peut-on trouver là un point de liaisons avec les nombreuses théories sur les « rythmes biologiques » (sommeil/éveil liés à l'alternance des jours et des nuits, rythmes alimentaires acquis culturellement, fréquence cardiaque ...)

3. Un point intéressant est le comportement des petits enfants (3 à 5 ans) quand ils entendent de la « musique dansante » il se mettent à mimer des pas de danse. Bien sûr il y a dans ce comportement une part de mimétisme inspiré par leurs parents, mais leur spontanéité donne quand même à réfléchir. Par contre les animaux, qui sont un peu au même stade de développement intellectuel que les petits enfants ne sont pas sujets à ce phénomène.
4. La répétition prolongée de gestes crée une forme d'anesthésie de la pensée, c'est une forme de déni, une façon de se vider la tête, et de tout oublier, tracas ou joies. C'est par ce type de processus (accompagné peut être de quelques plantes hallucinogènes) que les tribus primitives et les chamanes atteignent un état second qui peut même leur faire oublier la douleur.

Le rythme répétitif étant « anesthésiant et faisant le vide dans le cerveau celui-ci se trouve, momentanément, débarrassé des pensées (négatives ou autres) donc en situation apaisée. Il est donc prédisposé à des comportement positifs, et notamment à agir pour se sentir exister. La réaction ne pouvant être du domaine du cognitif elle se manifeste par un comportement moteur. Celui-ci sera en phase avec le rythme entendu sous peine de générer un sentiment de désaccord désagréable. C'est le principe de la danse que de bouger en synchronisme avec la musique.

- Nous avons toujours tendance à nous adapter aux événements extérieurs, le besoin de se mettre en phase avec le rythme entendu, simplement en battant la mesure avec le pied, nous permet de nous situer, de nous positionner par rapport à lui. Ce n'est pas possible dans le cas où le rythme audio est aléatoire, par contre s'il présente une certaine régularité cela devient possible. Il doit être suffisamment répétitif pour engendrer un besoin de positionnement, et suffisamment varié pour continuer de surprendre et de créer l'émotion. En toutes circonstances nous avons tendance à adapter nos comportements à la situation offerte par notre environnement. Pour la plupart d'entre nous il s'agit de se retrouver en harmonie avec ce qui nous entoure, car c'est pour nous une situation sécurisante exclue de tout conflits. Rien d'étonnant que

nous puissions adapter notre comportement moteur au rythme qui nous est proposé.

## Conclusion

Comme tout message l'écoute d'un rythme audio provoque une émotion, qui comme toute émotion provoque un besoin de se positionner, de se mettre en phase avec la sensation perçue. La meilleure façon de se situer vis à vis d'un rythme est d'y participer, et ce par un comportement dynamique, moteur. Ce comportement sera non cognitif, car le message est ainsi, donc non contrôlé, réflexe.

Cet embryon de proposition n'est pas vraiment satisfaisante, et si certains d'entre vous ont des suggestions à apporter, des expériences vécues à raconter, elles seront les bienvenues !