

Fiche pratique : Les types de musique et leurs bénéfices

| Type de musique | Effets | Suggestions de chansons | Remarques |
|---------------------------|---|---|--|
| Musique classique | <ul style="list-style-type: none"> -Calme et réduction du stress. -Améliore la concentration et l'attention. -Améliore l'humeur et le bien-être émotionnel. | <ul style="list-style-type: none"> -<u>Beethoven</u> "Moonlight Sonata" -<u>Mozart</u> "Eine kleine Nachtmusik" | Les compositions au tempo lent, réduisent les niveaux d'hormones de stress et favorisent un sentiment de calme. |
| Musique d'ambiance | <ul style="list-style-type: none"> -Crée une atmosphère sereine. -Facilite la relaxation et la méditation. -Soulage l'anxiété et favorise le sommeil. | <ul style="list-style-type: none"> -<u>Brian Eno</u> "Music for Airports" -<u>Ludovico Einaudi</u> "Divenire" | Un fond sonore lent aide à se relaxer en réduisant la fréquence cardiaque et en favorisant un état de méditation. |
| Jazz | <ul style="list-style-type: none"> -Élève l'humeur et l'énergie. -Améliore la créativité et le problem-solving (et l'innovation?). -Encourage l'interaction sociale. | <ul style="list-style-type: none"> -<u>Miles Davis</u> "So What" -<u>John Coltrane</u> "My favorite Things" | Les rythmes complexes et l'improvisation stimulent le système de récompense du cerveau, favorisent la créativité, les capacités de résolution de problèmes, et l'innovation. |
| Rock | <ul style="list-style-type: none"> -Augmente la motivation, le dynamisme et l'énergie. -Aide à libérer les émotions refoulées. -Idéal pour les entraînements et les activités physiques. | <ul style="list-style-type: none"> -<u>Queen</u> "We Will Rock You" -<u>Led Zeppelin</u> "Immigrant Song" | Le rock en général et surtout le upbeat augmente la fréquence cardiaque et les niveaux d'adrénaline. Idéale pour stimuler la motivation et l'énergie. |
| Pop | <ul style="list-style-type: none"> -Réjouissant et booste l'humeur. -Souvent utilisé pour mettre l'ambiance lors d'événements sociaux. -Procure un sentiment de familiarité et de confort. | <ul style="list-style-type: none"> -<u>Michael Jackson</u> "Billie Jean" -<u>Adele</u> "Rolling in the Deep" | Les airs pop déclenchent la libération de dopamine, améliorent l'humeur et procurent une sensation de plaisir. |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>Le Blues</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Aide à exprimer et apaise les émotions profondes. -Favorise l'autoréflexion et l'introspection. -Procure un sentiment de libération. | <p><u>-B.B. King</u> "The Thrill Is Gone"</p> <p><u>-Robert Johnson</u> "Cross Road Blues"</p> | <p>L'expression émotionnelle dans le blues aide à prêter attention aux émotions et procure un sentiment de libération.</p> |
| <p>Reggae</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Favorise une ambiance décontractée et insouciant. -Encourage la pensée positive et l'unité. -Améliore la relaxation et la réduction de stress. | <p><u>-Bob Marley</u> "Three Little Birds"</p> <p><u>-Toots and the Maytals</u> "Pressure Drop"</p> | <p>Les rythmes décontractés du reggae diminuent le stress et favorisent un sentiment de bien-être.</p> |
| <p>Électronique/EDM (Electronic Dance Music)</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Dynamise et motive. -Améliore l'attention pour les tâches nécessitant une concentration mentale. -Idéal pour la danse et le mouvement. | <p><u>Daft Punk</u> "Get Lucky"</p> <p><u>Avicii</u> "Wake Me Up"</p> | <p>La nature rythmée et répétitive de la musique électronique aide à améliorer la concentration, en particulier lors de travail mental.</p> |
| <p>Country</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Raconte des histoires et des expériences pertinentes. -Évoque des sentiments de nostalgie et de simplicité. -Encourage un sentiment de communauté. | <p><u>-Johnny Cash</u> "Ring of Fire"</p> <p><u>-Dolly Parton</u> "Jolene"</p> | <p>La musique country raconte souvent des histoires pertinentes, favorisant un sentiment de connexion et de compréhension entre les auditeurs.</p> |
| <p>Folk</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Sentiment de connexion avec la nature et les racines culturelles. -Encourage la narration et la réflexion. -Renforce le sentiment de communauté et de tradition. | <p><u>-Simon & Garfunkel</u> "The Sound of Silence"</p> <p><u>-Bob Dylan</u> "Blowin' in the Wind"</p> | <p>Les éléments narratifs de la musique folklorique peuvent encourager l'autoréflexion et l'introspection.</p> |

| | | | |
|---------------------------------|--|--|---|
| <p>Musique du monde</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Élargit la conscience et l'appréciation culturelles. -Améliore la relaxation et la pleine conscience. -Encourage un sentiment d'unité mondiale. | <ul style="list-style-type: none"> -<u>Ravi Shankar</u> "Raga Jog" -<u>Fela Kuti</u> "Water No Get Enemy" | <p>Les musiques du monde élargissent la conscience culturelle, stimulent l'esprit et procurent un sentiment d'unité.</p> |
| <p>Hip-Hop/Rap</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Autonomisant et motivant. -Exprime l'individualité et la résilience. -Dynamise et excite. | <ul style="list-style-type: none"> -<u>Kendrick Lamar</u> "HUMBLE." -<u>Eminem</u> "Lose Yourself" | <p>Les schémas rythmiques et les paroles expressives du hip-hop boostent l'énergie, le sentiment de puissance (empowerment) et la motivation.</p> |
| <p>Indie/Alternative</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Favorise la créativité et l'originalité. -Favorise l'introspection et la découverte de soi. -Encourage l'ouverture d'esprit | <ul style="list-style-type: none"> -<u>Arctic Monkeys</u> "Do I Wanna Know?" -<u>Florence + The Machine</u> "Shake It Out" | <p>Par ses mélodies non conventionnelles et des paroles qui suscitent la réflexion, l'Indie/Alternative favorise l'ouverture d'esprit et la créativité.</p> |
| <p>Métal</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Libère et canalise les émotions intenses. -Favorise un sentiment de camaraderie entre les fans. -Améliore la concentration pour certains. | <ul style="list-style-type: none"> -<u>Metallica</u> "Enter Sandman" -<u>Iron Maiden</u> "The Trooper" | <p>Le son intense et puissant du métal peut fournir un exutoire pour libérer et canaliser des émotions intenses.</p> |
| <p>Gospel</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Édifiant et spirituellement réconfortant. -Favorise un sentiment d'espoir et de communauté. -Encourage la gratitude et la réflexion. | <ul style="list-style-type: none"> -<u>Mahalia Jackson</u> "Amazing Grace" -<u>Kirk Franklin</u> "Stomp" | <p>La musique gospel, avec ses thèmes édifiants et spirituels, peut promouvoir un sentiment d'espoir et de communauté.</p> |