

Musique bilatérale pour l'anxiété, le stress et les traumatismes



Image credit: Freepik

Sommaire : De nombreuses personnes trouvent la musique utile. La musique bilatérale est un type de musique que tu écoutes à l'aide d'un casque, où tu peux entendre la musique en alternance entre l'oreille gauche et l'oreille droite. Cette stimulation alternée de chaque côté du cerveau peut être utile lorsque les gens sont anxieux, stressés ou traumatisés. La stimulation bilatérale semble aider le cerveau à retraiter les souvenirs stressants et traumatisants. C'est pourquoi la musique bilatérale est utilisée dans les traitements contre l'anxiété et les traumatismes, comme « Désensibilisation et Retraitement par les Mouvements Oculaires ».

Introduction

Avez-vous des problèmes d'anxiété, de dépression ou de sommeil ? Voulez vous essayer une intervention musicale ?

Si c'est le cas, considérer la musique bilatérale.

La musique et le cerveau

La musique existe dans toutes les cultures humaines. La recherche moderne confirme que la musique a des effets puissants sur le système nerveux.

Écouter de la musique est un passe-temps populaire pour de nombreuses personnes. De nombreuses personnes trouvent également la musique utile comme stratégie d'adaptation. En musicothérapie, un thérapeute utilise la musique pour aider les gens à résoudre divers problèmes.

La musique stimule de nombreuses zones du cerveau, comme l'hippocampe, l'amygdale, le noyau accumbens et le système de dopamine mésolimbique. Des études montrent que chez les personnes souffrant de lésions cérébrales, elle peut contribuer à leur rééducation cérébrale.

Qu'est-ce que la musique bilatérale ?

Lorsque tu écoutes de la musique normale avec un casque, le son peut être entendu dans les deux oreilles.

Cependant, lorsqu'on écoute de la musique bilatérale avec un casque, les auditeurs entendent la musique en alternance entre l'oreille gauche et l'oreille droite. Il est créé en prenant de la musique standard et en utilisant un logiciel d'édition musicale pour que la musique alterne entre les canaux stéréo gauche et droit.

L'écoute de la musique bilatérale amène le cerveau à une "stimulation de l'attention double" qui, selon le sentiment, aide le cerveau à traiter les souvenirs difficiles qui, autrement, déclenchent l'anxiété et les traumatismes.

Dans les thérapies comme l'EMDR ou le brainspotting, un thérapeute peut faire écouter de la musique bilatérale à la personne tout en lui faisant penser à des souvenirs stressants ou traumatisants. La musique bilatérale aide le cerveau à traiter le stress ou les souvenirs traumatisants afin que la personne puisse éventuellement penser aux souvenirs stressants sans déclencher une anxiété ou un stress grave.

La plupart des musiques bilatérales sont basées sur des musiques de type relaxation. Elle a donc tendance à être calmante, apaisante et relaxante.

Comment puis-je utiliser la musique bilatérale ?

Tu peux utiliser la musique bilatérale de différentes manières :

• Selon les besoins	Certaines personnes écoutent de la musique bilatérale au besoin lorsqu'elles sont stressées ou contrariées, tout comme certaines personnes peuvent utiliser la respiration profonde, aller se promener, etc.
• Dans le cadre de ta routine quotidienne	Certaines personnes intègrent également la musique bilatérale dans leur routine quotidienne, par exemple : • Le matin pour commencer ta journée. • Avant le coucher, pour aider à calmer le cerveau.

Comment utiliser la musique bilatérale avec ton enfant

Tu peux utiliser la musique bilatérale avec ton enfant dans le cadre de ses routines quotidiennes :

• Le matin	Les matins peuvent être stressants avec le stress de l'enfant qui doit aller à l'école, ainsi que le stress de la séparation avec les parents. Envisage de demander à ton enfant d'écouter de la musique bilatérale (avec des écouteurs pendant 10-15 minutes) le matin ou pendant le trajet vers l'école (que ce soit en voiture, en bus ou même à pied).
• Après l'école	Après une journée à l'école, de nombreux enfants aiment se "détendre" en écoutant de la musique après l'école. Si tu as un répartiteur Y, tu peux alors écouter en même temps que ton enfant. Si ton enfant peut parler de sa journée, alors c'est fantastique. En fait, cela pourrait aider ton enfant à retraiter les souvenirs stressants de la journée, un peu comme les thérapeutes spécialisés dans les traumatismes utilisent la musique bilatérale. D'autre part, si ton enfant ne peut pas parler de sa journée, il est préférable de l'accepter tout simplement.
• Soirée	Se préparer à aller au lit et s'endormir peut être difficile pour de nombreux enfants et jeunes, surtout en cas de stress ou d'anxiété. Envisage d'écouter de la musique bilatérale apaisante dans le cadre de la routine du coucher.

Conditions

Lorsque tu cherches de la musique bilatérale, tu peux rencontrer d'autres termes :

- "Musique EMDR", qui est la même chose que la musique bilatérale.
- La musique "biolatérale", qui est un type de musique bilatérale développée par le Dr David Grand, un praticien EMDR qui a mis au point un type de thérapie connu sous le nom de brainspotting (BSP). La musique biolatérale est mélangée de manière à ce que le volume augmente dans l'oreille gauche puis diminue avant d'augmenter lentement le volume dans l'oreille droite puis de diminuer. De cette façon, la musique se balance doucement d'avant en arrière entre les deux oreilles.

Où puis-je trouver de la musique bilatérale ?

Il existe de nombreux endroits où tu peux trouver de la musique bilatérale en ligne. En général, cherche "musique bilatérale" ou "musique EMDR" ou "musique biolatérale".

Exemples

- Spotify <https://open.spotify.com/search/bilateral%20music>
- Magasin de musique iTunes
<https://music.apple.com/us/search?term=bilateral%20music>
- Google Play pour diverses applications de musique bilatérale.
<https://play.google.com/store/search?q=bilateral%20music&c=apps>
- Youtube.com
https://www.youtube.com/results?search_query=bilateral+music
- Les CD bilatéraux peuvent être achetés dans des magasins en ligne. Voici quelques exemples de CD bilatéraux
 - "Reflection" par l'arbre Bodhi
 - "Release" par Bodhi Tree
 - Brainspotting : Guérison sonore biolatérale (set de 2 CD), par le Dr. Grand.

Foire aux questions (FAQ)

Q. De quel équipement ai-je besoin ?

Tu auras besoin de

- Casque d'écoute
- Lecteur CD si tu joues des CD
- Ordinateur ou smartphone pour écouter les mp3 des sources en ligne.

Q. J'ai essayé d'utiliser les écouteurs avec de la musique bilatérale. Mon enfant n'a pas aimé ! Que faire maintenant ?

Certains enfants peuvent ne pas aimer la musique bilatérale au début. Cela pourrait les aider à s'habituer aux choses en procédant étape par étape :

- Écouter la musique bilatérale avec des haut-parleurs, et non des écouteurs, jusqu'à ce qu'ils soient habitués à la musique.
- Une fois qu'ils sont habitués à la musique, essaie ensuite de les habituer à porter des écouteurs, peut-être pendant un moment où ils sont distraits par une autre activité, par exemple dessiner, utiliser de la pâte à modeler, regarder la télévision, etc.
- Travaillez progressivement pour passer plus de temps sur les écouteurs.

Quand consulter un professionnel

La musique bilatérale est une stratégie d'adaptation que de nombreuses personnes trouvent utile. D'autre part, il ne s'agit pas d'un remède universel ou d'une panacée. Lorsque les thérapeutes recommandent la musique bilatérale, elle est utilisée dans le cadre d'un plan de traitement complet.

Tu as remarqué que malgré la musique bilatérale, il y a toujours des problèmes d'anxiété ou de stress ?

Si c'est le cas, consulte ton fournisseur de soins primaires ou un professionnel de la santé mentale.

Références

Sorensen H : La neurologie de la musique pour le traitement du trouble de stress post-traumatique : Une approche théorique pour les implications du travail social, 2015. Récupéré sur Sophia, le site de dépôt de l'Université de St. Catherine : https://sophia.stkate.edu/msw_papers/528.

Michael H. Thaut, Mutsumi Abiru ; Stimulation auditive rythmique dans la rééducation des troubles du mouvement : Une revue de la recherche actuelle. Perception de la musique 1er avril 2010 ; 27 (4) : 263-269. doi : <https://doi.org/10.1525/mp.2010.27.4.263>
<https://online.ucpress.edu/mp/article-abstract/27/4/263/62455/Rhythmic-Auditory-Stimulation-in-Rehabilitation-of>

À propos de ce document

Écrit par l'équipe de eMentalHealth.ca.

Avis de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette fiche peuvent s'appliquer ou non à ta situation. Ton fournisseur de soins de santé est la meilleure source d'informations sur ta situation.

Licence Creative Commons

Sous une licence Creative Commons. Tu es libre de partager, copier et distribuer cette œuvre dans son intégralité, sans aucune modification. Tu ne peux pas utiliser cette œuvre à des fins commerciales. Regarde la licence complète sur <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>