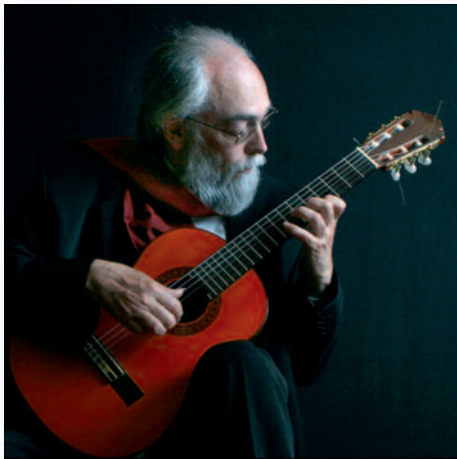


La musique de relaxation : une œuvre d'art !



S'il est évident, depuis l'antiquité que la musique "adoucît les mœurs", qu'elle influence nos émotions (aussi bien dans la direction de l'apaisement que dans celle de l'excitation) ce n'est que depuis la deuxième moitié du XX^e siècle que l'on s'est penché sur le pourquoi et sur le comment cette musique peut nous influencer.



Maurice Clément-Faivre

En tant que compositeur, Maurice Clément-Faivre ne s'était jamais vraiment posé de questions sur ce vaste sujet ni sur une de ses applications qu'est la musique de relaxation. Mais en 1987, les circonstances l'ont amené à s'y plonger très à fond. À cette époque, un éditeur avait décidé de créer une gamme de cassettes de relaxation dans lesquelles la musique jouerait un rôle essentiel. Il n'était pas question ici de prendre une musique préexistante dans le grand répertoire classique, où l'on trouve pourtant nombre de passages "planants"; ni de demander à un quelconque improvisateur de jouer quelques dizaines de minutes de sons "spatiaux" sur un synthétiseur.

Alain Giraud : Pourquoi pas de musique classique ? Pourquoi pas de musique improvisée ou simplement planante telle que la musique New-Age ?

Maurice Clément-Faivre : J'avoue qu'à l'époque je ne voyais vraiment pas pourquoi un mouvement lent d'un concerto ou d'une symphonie n'aurait pas fait l'affaire, pourquoi une de ces agréables créations au synthétiseur de la vague New-Age n'aurait pas induit la relaxation désirée. C'est alors, grâce aux nombreux conseils éclairés d'un médecin musicothérapeute, à ceux de psychothérapeutes compétents et à une étude du système nerveux effectué avec l'aide de kinésithérapeutes et de médecins, que j'ai appris comment telle ou telle bande de

fréquences sonores, tel ou tel rythme influençait la tension artérielle, le rythme cardiaque, le tracé de l'électro-encéphalogramme. J'ai pu alors après deux mois d'écriture (j'emploie ici le terme écriture dans son sens musical, c'est-à-dire la composition "à la table" comme M. Bach ou M. Mozart) fournir à mon producteur une partition prête à enregistrer et respectant à la lettre (pardon, à la note !) le gros cahier des charges qui m'avait été imposé : type de sons à employer ou à ne pas employer, tempo de chacune des 25 minutes de la relaxation, durée des trois séquences (entrée progressive, relaxation profonde, remise en activité).

Vous aviez compris que la musique classique, aussi belle soit-elle, ne pouvait correspondre aux processus précis dont le système nerveux humain a besoin pour s'apaiser ?

J'ai surtout compris que la musique improvisée était pratiquement contre-indiquée. En effet, la musique planante improvisée est par définition peu ou pas structurée, alors que la musique écrite l'est considérablement. Or, dans une relaxation où l'on confie pendant quelques minutes son inconscient au compositeur de la musique et au psychothérapeute ou au médecin qui a fait le texte, **il est absolument hors de question de partir à l'aventure avec une improvisation ou une musique insuffisamment "construite"**.

Tout le talent de création que vous mettez dans ces musiques de relaxation a-t-il un rapport avec les messages subliminaux ?

Cela n'a strictement rien à voir ! Aucun message caché destiné à passer les barrières de l'inconscient n'est introduit ni dans la musique ni dans le texte de ces CD. Bien au contraire, ces "outils" sont orientés pour favoriser le centrage sur soi et la prise en charge de soi-même. Restait alors à progresser dans cette voie pour pouvoir créer des musiques de relaxation adaptées à différentes situations. Dans tel titre, le but était d'initier quelqu'un aux rudiments de la relaxation physique (30 minutes pour une relaxation bienfaisante), dans tel autre, d'obtenir un état proche de l'endormissement c'est-à-dire un rythme alpha et une remise en activité progressive (*L'antitress*). Et dans un autre encore, de maintenir l'esprit en activité légère alors que le corps est complètement détendu. Tout cela

afin de profiter de la relaxation pour chercher une réponse personnelle à un problème ou une préoccupation (*Prendre confiance en soi*). Dans le CD *Profondeurs océanes*, le but était d'induire une très profonde relaxation physique et mentale pour laisser place au niveau spirituel. Dans une relaxation pour enfants (*Relaxation pour les parents et les enfants*), il était nécessaire de s'adapter aux rythmes biologiques des enfants. La musique est plus courte, plus rapide et plus aiguë que pour les adultes.

Est-il cependant possible de définir dans les grandes lignes quelques points utilisés dans les musiques de relaxations ?

Les basses fréquences, en-dessous de 1500 Hz, avec absence totale de fréquences plus aiguës induisent une perte de conscience objective avec une détente musculaire importante; les fréquences très aiguës, plus de 5000 Hz, au contraire provoquent une recharge énergétique du néocortex. Ces sons sont donc totalement contre-indiqués dans le cas de musique de relaxation alors que dans toutes les autres musiques leur présence est parfaitement bienvenue et participe à la coloration musicale des sons (effet de "timbre"). Les fréquences intermédiaires par leur présence ou leur absence renforcent ou apaisent le domaine des émotions et de l'activité mentale : **médium-basse pour les émotions, médium-aigu pour les activités mentales**. Quand au domaine spirituel, il est dans la bande la plus élevée puisqu'il est favorisé par les fréquences supérieures à 8000 Hz. L'aspect rythmique a également beaucoup d'importance puisque la présence de battements (tempo) à 4 pulsations secondes, à 11 pulsations secondes ou à 25 pulsations secondes favorisent l'apparition de rythmes Téta, Alpha ou Bêta dans l'électro-encéphalogramme. Il est

possible par le ralentissement ou l'accélération progressif du tempo de **passer d'un rythme EEG à un autre, donc d'un état de conscience à un autre**.

Vous avez découvert un véritable univers musical insoupçonné jusqu'alors ?

Je m'y suis spécialisé avec joie car j'ai toujours été intéressé par la psychologie et la santé. Cela ne m'empêche pas de continuer à composer des musiques sans aucun rapport avec ce sujet puisque je suis guitariste et interprète une musique apparentée tant au classique qu'au flamenco, mais c'est un domaine passionnant dans lequel il y a toujours quelque chose à apprendre ou à découvrir et qui m'a donné l'occasion de rencontrer des gens fantastiques car passionnés tels Bernadette Blin, Simonne Mortera, Olivier Nunge et bien d'autres.

Passionné de tout ce qui est "Son", Maurice Clément-Faivre étudie l'acoustique, l'ethnomusicologie puis se penche sur l'influence des sons sur l'être humain. Sensible à l'approche du Dr Tomatis aussi bien qu'aux recherches françaises et américaines en musicothérapie, il ne se rattache à aucune école particulière mais reste à l'écoute de tout ce qui peut faire avancer sa connaissance du sujet. Créateur de sa propre entreprise de production phonographique, il dirige une collection de CD de relaxation musicale ainsi qu'une série de programmes radiophoniques culturels à destination des radios privées francophones. Il d'ailleurs rédigé un livre *Relaxation musicale*, aux éditions Jouvence que vous trouverez sur son site www.camcf.com.

