

Conférence 8 : Paramètres musicaux et bien-être : analyse comparative de trois œuvres et perspectives en recherche-crédation

Cette communication s'inscrit dans une démarche de recherche-crédation en musicologie et porte sur les relations entre paramètres musicaux et bien-être en contexte d'écoute réceptive. Alors que de nombreuses études en neurosciences, en psychoacoustique et en psychologie de la musique ont documenté les effets de l'écoute musicale sur l'état physiologique et émotionnel, ces approches demeurent souvent cloisonnées et articulent peu les caractéristiques musicales elles-mêmes aux effets observés.

Afin d'explorer cette problématique, cette communication propose une analyse comparative de trois œuvres associées au bien-être dans les usages contemporains : « Weightless » (Marconi Union, 2011), issue de l'ambient électronique ; « Tranquility » (Karma Moffett, 2000), fondée sur les bols chantants ; et « Curves » (Tord Gustavsen Trio, 2018), représentative du jazz ECM contemplatif. Malgré leurs esthétiques contrastées, ces œuvres sont fréquemment mobilisées dans des contextes de relaxation, de méditation ou de concentration.

L'analyse repose sur une grille de paramètres musicaux élaborée à partir de la littérature, incluant notamment le tempo, la régularité rythmique, la texture sonore, la stabilité harmonique, les basses fréquences et la prévisibilité. Elle met en évidence des convergences entre les œuvres, notamment la présence de tempi lents, de textures sonores continues et d'une faible densité d'événements, caractéristiques souvent associées à des états de détente.

Ce travail s'inscrit dans un cadre théorique inspiré des travaux de Juslin et Västfjäll, qui permettent de penser les processus par lesquels la musique influence l'expérience émotionnelle. Il constitue une première étape d'un projet plus large visant à articuler ces paramètres dans une démarche de création musicale, puis à en évaluer les effets auprès d'un auditoire.

Adiasto, Krisna, Debby G. J. Beckers, Madelon L. M. Van Hooff, Karin Roelofs, et Sabine A. E. Geurts. 2022. « Music Listening and Stress Recovery in Healthy Individuals : A Systematic Review with Meta-Analysis of Experimental Studies ». *PLOS ONE* 17 (6) : e0270031. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270031>.

Hernandez-Ruiz, Eugenia, Bianca James, Jordan Noll, et Evangelia G. Chryssikou. 2020. « What Makes Music Relaxing? An Investigation into Musical Elements ». *Psychology of Music* 48 (3) : 327–43. <https://doi.org/10.1177/0305735618798027>.

Juslin, Patrik N., et Daniel Västfjäll. 2008. « Emotional Responses to Music : The Need to Consider Underlying Mechanisms ». *Behavioral and Brain Sciences* 31 (5) : 559–75. <https://doi.org/10.1017/S0140525X08005293>.

Cai, Yiqing, Guoyan Yang, Yibo Liu, et al. 2025. « Therapeutic Effects of Singing Bowls : A Systematic Review of Clinical Studies ». *Integrative Medicine Research* 14 (2) : 101144. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2025.101144>.

Stévance, Sophie, et Serge Lacasse. 2018. « Definition and Scope of Research-Creation ». Dans *Research-Creation in Music and the Arts : Towards a Collaborative Interdiscipline*, 123–48. New York : Routledge.