Les musiques basses boostent la confiance en soi

Compte Test - 2014-08-15 19:37:00 - Vu sur pharmacie.ma

Des chercheurs de l'université Northwestern et de Columbia ont confirmé le lien entre musique et sentiment de puissance dans une étude parue le 5 août dans Social psychological and personality science.

Des étudiants participant à l'expérience ont d'abord décrit ce qu'ils ressentaient à l'écoute de 31 morceaux de différents styles: hip hop, heavy metal, punk, reggae... Trois morceaux inspirant le plus souvent la puissance se sont ainsi distingués: In Da Club de 50 Cent, l'inattendu Get ready for this de 2 Unlimited et, sans grande surprise cette fois, We will rock you de Queen. Leurs opposés, jugés les moins encourageants - Because we can de Fatboy Slim,Who let the dogs out de Baha Men et Big Poppa de Notorious B.I.G. - composaient le groupe comparatif de «faible puissance».

Une série d'expériences a ensuite permis d'évaluer si ces chansons favorisaient deux comportements associées à l'expérience du pouvoir, à savoir le sentiment de contrôle sur les évènements et la prise de risques. Tout en écoutant les différents morceaux, les participants devaient par exemple parier sur le résultat d'un lancer de dés, et en même temps décider qui, d'eux ou des expérimentateurs, devait les faire rouler. Ils étaient 59% à souhaiter le faire eux-mêmes dans une ambiance musicale peu entraînante, contre 86% pour ceux qui écoutaient les trois titres «puissants».

Restait à écarter l'impact possible des paroles, guerrières chez Queen et phallocentriques chez 50 Cent. Pour cela, les chercheurs ont reconduit le même type d'expériences en soumettant les participants aux versions instrumentales des morceaux. Les résultats ont été similaires.

Les expérimentateurs ont enfin voulu tester l'influence des basses fréquences - percussions, «boom boom», notes les plus graves - sur leurs résultats. En modifiant de manière sélective leur volume sonore, ils sont parvenus à montrer que le sentiment de puissance des participants augmentait avec le niveau de basses dans les musiques.