

UNIVERSITÉ DE STRASBOURG  
FACULTÉ DE MÉDECINE, MAÏEUTIQUE ET SCIENCES DE LA SANTÉ

ANNÉE : 2023

N° : 190

**THÈSE**  
**PRÉSENTÉE POUR LE DIPLÔME D'ÉTAT DE**  
**DOCTEUR EN MÉDECINE**

Diplôme d'État  
Mention D.E.S de psychiatrie

PAR

PICCOLROVAZZI Antonella  
Née le 18 mars 1992 à Linz (AUTRICHE)

---

**EFFETS PSYCHOLOGIQUES DE LA MUSIQUE METAL AU**  
**TRAVERS D'UNE IMMERSION DANS L'EXPÉRIENCE**  
**VÉCUE PAR LES ARTISTES**

---

Présidente de thèse : Laurence LALANNE, Professeure

Directeur de thèse : Laurent KARILA, Professeur

Co-directrice de thèse : Madalina LUPU, Docteure





## FACULTÉ DE MÉDECINE, MAÏËUTIQUE ET SCIENCES DE LA SANTÉ

Edition SEPTEMBRE 2023  
Année universitaire 2023-2024

- **Président de l'Université**
- **Doyen de la Faculté**
- **Première Vice Doyenne de la Faculté**
- **Doyens honoraires :** (1983-1989)  
(1989-1994)  
(1994-2001)  
(2001-2011)
- **Chargé de mission auprès du Doyen**
- **Responsable Administratif**

M. DENEKEN Michel  
M. SIBILIA Jean  
Mme CHARLOUX Anne  
M. MANTZ Jean-Marie  
M. VINCENDON Guy  
M. GERLINGER Pierre  
M. LODES Bertrand  
M. VICENTE Gilbert  
M. STEEGMANN Geoffroy



HOPITAUX UNIVERSITAIRES  
DE STRASBOURG (HUS)  
**Directeur général : N...**

### A1 - PROFESSEUR TITULAIRE DU COLLEGE DE FRANCE

MANDEL Jean-Louis      Chaire "Génétique humaine" (à compter du 01.11.2003)

### A2 - MEMBRE SENIOR A L'INSTITUT UNIVERSITAIRE DE FRANCE (I.U.F.)

BAHRAM Séiamak      Immunologie biologique  
DOLLFUS Héléne      Génétique clinique

### A3 - PROFESSEUR(E)S DES UNIVERSITÉS - PRATICIENS HOSPITALIERS (PU-PH)

NOM et Prénoms	CS <sup>o</sup>	Services Hospitaliers ou Institut / Localisation	Sous-section du Conseil National des Universités
ADAM Philippe	NRPô CS	• Pôle de l'Appareil locomoteur - Service d'Hospitalisation des Urgences de Traumatologie / HP	50.02 Chirurgie orthopédique et traumatologique
ADDEO Pietro	NRPô CS	• Pôle des Pathologies digestives, hépatiques et de la transplantation - Serv. de chirurgie générale, hépatique et endocrinienne et Transplantation/HP	53.02 Chirurgie générale
AKLADIOS Cherif	NRPô CS	• Pôle de Gynécologie-Obstétrique - Service de Gynécologie-Obstétrique / HP	54.03 Gynécologie-Obstétrique ; gynécologie médicale Option : <b>Gynécologie-Obstétrique</b>
ANDRES Emmanuel	RPô CS	• Pôle de Médecine Interne, Rhumatologie, Nutrition, Endocrinologie, Diabétologie (MIRNED) - Service de Médecine Interne, Diabète et Maladies métaboliques/HC	53.01 Option : médecine Interne
ANHEIM Mathieu	NRPô NCS	• Pôle Tête et Cou-CETD - Service de Neurologie / Hôpital de Hautepierre	49.01 Neurologie
Mme ANTAL Maria Cristina	NRPô CS	• Pôle de Biologie - Service de Pathologie / Hôpital de Hautepierre • Institut d'Histologie / Faculté de Médecine	42.02 Histologie, Embryologie et Cytogénétique (option biologique)
Mme ANTONI Delphine	NRPô	• Pôle d'Imagerie - Service de Radiothérapie / ICANS	47.02 Cancérologie ; <b>Radiothérapie</b>
ARNAUD Laurent	NRPô NCS	• Pôle MIRNED - Service de Rhumatologie / Hôpital de Hautepierre	50.01 Rhumatologie
BACHELLIER Philippe	RPô CS	• Pôle des Pathologies digestives, hépatiques et de la transplantation - Serv. de chirurgie générale, hépatique et endocrinienne et Transplantation/HP	53.02 Chirurgie générale
BAHRAM Seiamak	NRPô CS	• Pôle de Biologie - Laboratoire d'Immunologie biologique / Nouvel Hôpital Civil - Institut d'Hématologie et d'Immunologie / Hôpital Civil / Faculté	47.03 Immunologie (option biologique)
BAUMERT Thomas	NRPô CS	• Pôle Hépato-digestif de l'Hôpital Civil - Institut de Recherche sur les Maladies virales et hépatiques/Fac	52.01 Gastro-entérologie ; <b>hépatologie</b> Option : hépatologie
Mme BEAU-FALLER Michèle	NRPô NCS	• Pôle de Biologie - Laboratoire de Biochimie et de Biologie moléculaire / HP	44.03 Biologie cellulaire (option biologique)
BEAUJEUX Rémy	NRPô CS	• Pôle d'Imagerie - CME / Activités transversales • Unité de Neuroradiologie interventionnelle / Hôpital de Hautepierre	43.02 Radiologie et imagerie médicale (option clinique)
BERNA Fabrice	NRPô CS	• Pôle de Psychiatrie, Santé mentale et Addictologie - Service de Psychiatrie I / Hôpital Civil	49.03 Psychiatrie d'adultes ; Addictologie Option : <b>Psychiatrie d'Adultes</b>
BERTSCHY Gilles	RPô CS	• Pôle de Psychiatrie et de santé mentale - Service de Psychiatrie II / Hôpital Civil	49.03 Psychiatrie d'adultes
BIERRY Guillaume	NRPô NCS	• Pôle d'Imagerie - Service d'Imagerie II - Neuroradiologie-imagerie ostéoarticulaire-Pédiatrie/HP	43.02 Radiologie et imagerie médicale (option clinique)
BILBAULT Pascal	RPô CS	• Pôle d'Urgences / Réanimations médicales / CAP - Service des Urgences médico-chirurgicales Adultes / HP	48.02 Réanimation ; <b>Médecine d'urgence</b> Option : médecine d'urgence
BLANC Frédéric	NRPô NCS	• Pôle de Gériatrie - Service Evaluation - Gériatrie - Hôpital de la Robertsau	53.01 Médecine interne ; addictologie Option : gériatrie et biologie du vieillissement
BODIN Frédéric	NRPô NCS	• Pôle de Chirurgie Maxillo-faciale, morphologie et Dermatologie - Service de Chirurgie Plastique et maxillo-faciale / Hôpital Civil	50.04 <b>Chirurgie Plastique, Reconstructrice et Esthétique</b> ; Brûlologie
BONNEMAINS Laurent	NRPô NCS	• Pôle médico-chirurgical de Pédiatrie - Service de Pédiatrie 1 - Hôpital de Hautepierre	54.01 Pédiatrie
BONNOMET François	NRPô CS	• Pôle de l'Appareil locomoteur - Service d'Orthopédie-Traumatologie du Membre inférieur / HP	50.02 Chirurgie orthopédique et traumatologique
BOURCIER Tristan	NRPô NCS	• Pôle de Spécialités médicales -Ophtalmologie / SMO - Service d'Ophtalmologie / Nouvel Hôpital Civil	55.02 Ophtalmologie

NOM et Prénoms	CS <sup>2</sup>	Services Hospitaliers ou Institut / Localisation	Sous-section du Conseil National des Universités
BOURGIN Patrice	NRPô CS	• Pôle Tête et Cou - CETD - Service de Neurologie - Unité du Sommeil / Hôpital Civil	49.01 Neurologie
Mme BRIGAND Cécile	NRPô NCS	• Pôle des Pathologies digestives, hépatiques et de la transplantation - Service de Chirurgie générale et Digestive / HP	53.02 Chirurgie générale
BRUANT-RODIER Catherine	NRPô CS	• Pôle de l'Appareil locomoteur - Service de Chirurgie Plastique et Maxillo-faciale / HP	50.04 Option : chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique
Mme CAILLARD-OHLMANN Sophie	NRPô NCS	• Pôle de Spécialités médicales -Ophtalmologie / SMO - Service de Néphrologie-Dialyse et Transplantation / NHC	52.03 Néphrologie
CASTELAIN Vincent	NRPô NCS	• Pôle Urgences - Réanimations médicales / Centre antipoison - Service de Réanimation médicale / Hôpital de Haute-pierre	48.02 Réanimation
Mme CEBULA Hélène	NRPô NCS	• Pôle Tête-Cou - Service de Neurochirurgie / HP	49.02 Neurochirurgie
CHAKFE Nabil	NRPô CS	• Pôle d'activité médico-chirurgicale Cardio-vasculaire - Serv. de Chirurgie vasculaire et de transplantation rénale NHC	51.04 <b>Chirurgie vasculaire</b> ; médecine vasculaire Option : chirurgie vasculaire
CHARLES Yann-Philippe	NRPô NCS	• Pôle de l'Appareil locomoteur - Service de Chirurgie du rachis / Chirurgie B / HC	50.02 Chirurgie orthopédique et traumatologique
Mme CHARLOUX Anne	NRPô NCS	• Pôle de Pathologie thoracique - Service de Physiologie et d'Explorations fonctionnelles / NHC	44.02 Physiologie (option biologique)
Mme CHARPIOT Anne	NRPô NCS	• Pôle Tête et Cou - CETD - Serv. d'Oto-rhino-laryngologie et de Chirurgie cervico-faciale / HP	55.01 Oto-rhino-laryngologie
Mme CHENARD-NEU Marie-Pierre	NRPô CS	• Pôle de Biologie - Service de Pathologie / Hôpital de Haute-pierre	42.03 Anatomie et cytologie pathologiques (option biologique)
CLAVERT Philippe	NRPô CS	• Pôle de l'Appareil locomoteur - Service d'Orthopédie-Traumatologie du Membre supérieur / HP	42.01 Anatomie (option clinique, orthopédie traumatologique)
COLLANGE Olivier	NRPô NCS	• Pôle d'Anesthésie / Réanimations chirurgicales / SAMU-SMUR - Service d'Anesthésiologie-Réanimation Chirurgicale / NHC	48.01 <b>Anesthésiologie-Réanimation</b> ; Méd. d'urgence (opt. Anesthésiologie-Réanimation - Type clinique)
COLLONGUES Nicolas	NRPô NCS	• Pôle Tête et Cou-CETD - Centre d'Investigation Clinique / NHC et HP	49.01 Neurologie
CRIBIER Bernard	NRPô CS	• Pôle d'Urologie, Morphologie et Dermatologie - Service de Dermatologie / Hôpital Civil	50.03 Dermato-Vénérologie
de BLAY de GAIX Frédéric	RPô CS	• Pôle de Pathologie thoracique - Service de Pneumologie / Nouvel Hôpital Civil	51.01 Pneumologie
de SEZE Jérôme	NRPô CS	• Pôle Tête et Cou - CETD - Centre d'Investigation Clinique (CIC) - AX5 / Hôpital de Haute-pierre	49.01 Neurologie
DEBRY Christian	RPô CS	• Pôle Tête et Cou - CETD - Serv. d'Oto-rhino-laryngologie et de Chirurgie cervico-faciale / HP	55.01 Oto-rhino-laryngologie
DERUELLE Philippe	RPô NCS	• Pôle de Gynécologie-Obstétrique - Service de Gynécologie-Obstétrique / Hôpital de Haute-pierre	54.03 Gynécologie-Obstétrique; gynécologie médicale: option gynécologie-obstétrique
Mme DOLLFUS-WALTMANN Hélène	NRPô CS	• Pôle de Biologie - Service de Génétique Médicale / Hôpital de Haute-pierre	47.04 Génétique (type clinique)
EHLINGER Matfhieu	NRPô NCS	• Pôle de l'Appareil Locomoteur - Service d'Orthopédie-Traumatologie du membre inférieur / HP	50.02 Chirurgie Orthopédique et Traumatologique
Mme ENTZ-WERLE Natacha	NRPô NCS	• Pôle médico-chirurgical de Pédiatrie - Service de Pédiatrie III / Hôpital de Haute-pierre	54.01 Pédiatrie
Mme FACCA Sybille	NRPô CS	• Pôle de l'Appareil locomoteur - Service de Chirurgie de la Main - SOS Main / Hôpital de Haute-pierre	50.02 Chirurgie orthopédique et traumatologique
Mme FAFI-KREMER Samira	NRPô CS	• Pôle de Biologie - Laboratoire (Institut) de Virologie / DTM HUS et Faculté	45.01 Bactériologie- <b>Virologie</b> ; Hygiène Hospitalière Option Bactériologie- <b>Virologie</b> biologique
FAITOT François	NRPô NCS	• Pôle de Pathologie digestives, hépatiques et de la transplantation - Serv. de chirurgie générale, hépatique et endocrinienne et Transplantation / HP	53.02 Chirurgie générale
FALCOZ Pierre-Emmanuel	NRPô NCS	• Pôle de Pathologie thoracique - Service de Chirurgie Thoracique / Nouvel Hôpital Civil	51.03 Chirurgie thoracique et cardio-vasculaire
FORNECKER Luc-Matthieu	NRPô NCS	• Pôle d'Onco-Hématologie - Service d'hématologie / ICANS	47.01 <b>Hématologie</b> ; Transfusion Option : Hématologie
FOUCHER Jack	NRPô NCS	• Pôle de Psychiatrie et de santé mentale - Service de Psychiatrie I / Hôpital Civil	49.03 Psychiatrie d'adultes
GALLIX Benoit	NCS	• IHU - Institut Hospitalo-Universitaire - Hôpital Civil	43.02 Radiologie et imagerie médicale
GANGI Afshin	RPô CS	• Pôle d'Imagerie - Service d'Imagerie A interventionnelle / Nouvel Hôpital Civil	43.02 Radiologie et imagerie médicale (option clinique)
GARNON Julien	NRPô NCS	• Pôle d'Imagerie - Service d'Imagerie A interventionnelle / Nouvel Hôpital Civil	43.02 Radiologie et imagerie médicale (option clinique)
GAUCHER David	NRPô NCS	• Pôle des Spécialités Médicales - Ophtalmologie / SMO - Service d'Ophtalmologie / Nouvel Hôpital Civil	55.02 Ophtalmologie
GENY Bernard	NRPô CS	• Pôle de Pathologie thoracique - Service de Physiologie et d'Explorations fonctionnelles / NHC	44.02 Physiologie (option biologique)
GEORG Yannick	NRPô NCS	• Pôle d'activité médico-chirurgicale Cardio-vasculaire - Serv. de Chirurgie Vasculaire et de transplantation rénale / NHC	51.04 <b>Chirurgie vasculaire</b> ; médecine vasculaire/ Option : chirurgie vasculaire
GICQUEL Philippe	NRPô CS	• Pôle médico-chirurgical de Pédiatrie - Service de Chirurgie Pédiatrique / Hôpital de Haute-pierre	54.02 Chirurgie infantile
GOICHOT Bernard	NRPô CS	• Pôle de Médecine Interne, Rhumatologie, Nutrition, Endocrinologie, Diabétologie (MIRNED) - Service de Médecine interne et de nutrition / HP	54.04 Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques
Mme GONZALEZ Maria	NRPô CS	• Pôle de Santé publique et santé au travail - Service de Pathologie Professionnelle et Médecine du Travail/HC	46.02 Médecine et santé au travail

NOM et Prénoms	CS <sup>2</sup>	Services Hospitaliers ou Institut / Localisation	Sous-section du Conseil National des Universités
GOTTENBERG Jacques-Eric	NRPô CS	• Pôle de Médecine Interne, Rhumatologie, Nutrition, Endocrinologie, Diabétologie (MIRNED) - Service de Rhumatologie / Hôpital Hautepierre	50.01 Rhumatologie
HANSMANN Yves	RPô NCS	• Pôle de Spécialités médicales - Ophtalmologie / SMO - Service des Maladies infectieuses et tropicales / NHC	45.03 Option : Maladies infectieuses
Mme HELMS Julie	NRPô NCS	• Pôle Urgences - Réanimations médicales / Centre antipoison - Service de Réanimation Médicale / Nouvel Hôpital Civil	48.02 Médecine Intensive-Réanimation
HIRSCH Edouard	NRPô NCS	• Pôle Tête et Cou - CETD - Service de Neurologie / Hôpital de Hautepierre	49.01 Neurologie
IMPERIALE Alessio	NRPô NCS	• Pôle d'Imagerie - Service de Médecine Nucléaire et Imagerie Moléculaire / ICANS	43.01 Biophysique et médecine nucléaire
ISNER-HOROBETI Marie-Eve	RPô CS	• Pôle de Médecine Physique et de Réadaptation - Institut Universitaire de Réadaptation / Clémenceau	49.05 <b>Médecine Physique et Réadaptation</b>
JAULHAC Benoît	NRPô CS	• Pôle de Biologie - Institut (Laboratoire) de Bactériologie / PTM HUS et Faculté	45.01 Option : <b>Bactériologie</b> -virologie (biologique)
Mme JEANDIDIER Nathalie	NRPô CS	• Pôle de Médecine Interne, Rhumatologie, Nutrition, Endocrinologie, Diabétologie (MIRNED) - Service d'Endocrinologie, diabète et nutrition / HC	54.04 Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques
Mme JESEL-MOREL Laurence	NRPô NCS	• Pôle d'activité médico-chirurgicale Cardio-vasculaire - Service de Cardiologie / Nouvel Hôpital Civil	51.02 Cardiologie
KALTENBACH Georges	RPô CS	• Pôle de Gériatrie - Service de Médecine Interne - Gériatrie / Hôpital de la Robertsau - Secteur Evaluation - Gériatrie / Hôpital de la Robertsau	53.01 Option : gériatrie et biologie du vieillissement
Mme KESSLER Laurence	NRPô NCS	• Pôle de Médecine Interne, Rhumatologie, Nutrition, Endocrinologie, Diabétologie (MIRNED) - Service d'Endocrinologie, Diabète, Nutrition et Addictologie/ Méd. B / HC	54.04 Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques
KESSLER Romain	NRPô NCS	• Pôle de Pathologie thoracique - Service de Pneumologie / Nouvel Hôpital Civil	51.01 Pneumologie
KINDO Michel	NRPô NCS	• Pôle d'activité médico-chirurgicale Cardio-vasculaire - Service de Chirurgie Cardio-vasculaire / Nouvel Hôpital Civil	51.03 Chirurgie thoracique et cardio-vasculaire
Mme KORGANOW Anne-Sophie	NRPô CS	• Pôle de Spécialités médicales - Ophtalmologie / SMO - Service de Médecine Interne et d'Immunologie Clinique / NHC	47.03 Immunologie (option clinique)
KREMER Stéphane	NRPô CS	• Pôle d'Imagerie - Service Imagerie II - Neuroradio Ostéoarticulaire - Pédiatrie / HP	43.02 Radiologie et imagerie médicale (option clinique)
KUHN Pierre	NRPô CS	• Pôle médico-chirurgical de Pédiatrie - Service de Néonatalogie et Réanimation néonatale (Pédiatrie II)/HP	54.01 Pédiatrie
KURTZ Jean-Emmanuel	RPô NCS	• Pôle d'Onco-Hématologie - Service d'hématologie / ICANS	47.02 Option : Cancérologie (clinique)
Mme LALANNE Laurence	NRPô CS	• Pôle de Psychiatrie, Santé mentale et Addictologie - Service d'Addictologie / Hôpital Civil	49.03 Psychiatrie d'adultes ; <b>Addictologie</b> (Option : Addictologie)
LANG Hervé	NRPô NCS	• Pôle de Chirurgie plastique reconstructrice et esthétique, Chirurgie maxillo-faciale, Morphologie et Dermatologie - Service de Chirurgie Urologique / Nouvel Hôpital Civil	52.04 Urologie
LAUGEL Vincent	RPô CS	• Pôle médico-chirurgical de Pédiatrie - Service de Pédiatrie 1 / Hôpital de Hautepierre	54.01 Pédiatrie
Mme LEJAY Anne	NRPô NCS	• Pôle d'activité médico-chirurgicale cardiovasculaire - Service de Chirurgie vasculaire et de Transplantation rénale / NHC	51.04 Option : Chirurgie vasculaire
LE MINOR Jean-Marie	NRPô NCS	• Pôle d'Imagerie - Institut d'Anatomie Normale / Faculté de Médecine - Service de Neuroradiologie, d'imagerie Ostéoarticulaire et interventionnelle/HP	42.01 <b>Anatomie</b>
LESSINGER Jean-Marc	RPô CS	• Pôle de Biologie - Laboratoire de Biochimie générale et spécialisée / LBGS / NHC - Laboratoire de Biochimie et de Biologie moléculaire / Hautepierre	82.00 Sciences Biologiques de Pharmacie
LIPSKER Dan	NRPô NCS	• Pôle de Chirurgie plastique reconstructrice et esthétique, Chirurgie maxillo-faciale, Morphologie et Dermatologie - Service de Dermatologie / Hôpital Civil	50.03 Dermato-vénéréologie
LIVERNEAUX Philippe	RPô NCS	• Pôle de l'Appareil locomoteur - Service de Chirurgie de la Main - SOS Main / Hôpital de Hautepierre	50.02 Chirurgie orthopédique et traumatologique
MALOUF Gabriel	NRPô NCS	• Pôle d'Onco-hématologie - Service d'Oncologie médicale / ICANS	47.02 <b>Cancérologie</b> ; Radiothérapie Option : Cancérologie
MARTIN Thierry	NRPô NCS	• Pôle de Spécialités médicales - Ophtalmologie / SMO - Service de Médecine Interne et d'Immunologie Clinique / NHC	47.03 Immunologie (option clinique)
Mme MASCAUX Céline	NRPô NCS	• Pôle de Pathologie thoracique - Service de Pneumologie / Nouvel Hôpital Civil	51.01 <b>Pneumologie</b> ; Addictologie
Mme MATHÉLIN Carole	NRPô CS	• Pôle de Gynécologie-Obstétrique - Unité de Sénologie / ICANS	54.03 <b>Gynécologie-Obstétrique</b> ; Gynécologie Médicale
MAUVIEUX Laurent	NRPô CS	• Pôle d'Onco-Hématologie - Laboratoire d'Hématologie Biologique - Hôpital de Hautepierre - Institut d'Hématologie / Faculté de Médecine	47.01 <b>Hématologie</b> ; Transfusion Option Hématologie Biologique

NOM et Prénoms	CS*	Services Hospitaliers ou Institut / Localisation	Sous-section du Conseil National des Universités
MAZZUCOTELLI Jean-Philippe	NRPô CS	• Pôle d'activité médico-chirurgicale Cardio-vasculaire - Service de Chirurgie Cardio-vasculaire / Nouvel Hôpital Civil	51.03 Chirurgie thoracique et cardio-vasculaire
MENARD Didier	NRPô NCS	• Pôle de Biologie - Laboratoire de Parasitologie et de Mycologie médicale/PTM HUS	45.02 Parasitologie et mycologie (option biologique)
MERTES Paul-Michel	RPô CS	• Pôle d'Anesthésiologie / Réanimations chirurgicales / SAMU-SMUR - Service d'Anesthésiologie-Réanimation chirurgicale / NHC	48.01 Option : Anesthésiologie-Réanimation (type mixte)
MEYER Alain	NRPô NCS	• Institut de Physiologie / Faculté de Médecine • Pôle de Pathologie thoracique - Service de Physiologie et d'Explorations fonctionnelles / NHC	44.02 Physiologie (option biologique)
MEYER Nicolas	NRPô NCS	• Pôle de Santé publique et Santé au travail - Laboratoire de Biostatistiques / Hôpital Civil • Biostatistiques et Informatique / Faculté de médecine / Hôpital Civil	46.04 Biostatistiques, Informatique Médicale et Technologies de Communication (option biologique)
MEZIANI Ferhat	NRPô CS	• Pôle Urgences - Réanimations médicales / Centre antipoison - Service de Réanimation Médicale / Nouvel Hôpital Civil	48.02 Réanimation
MONASSIER Laurent	NRPô CS	• Pôle de Pharmacie-pharmacologie - Labo. de Neurobiologie et Pharmacologie cardio-vasculaire- EA7295/ Fac	48.03 Option : Pharmacologie fondamentale
MOREL Olivier	NRPô NCS	• Pôle d'activité médico-chirurgicale Cardio-vasculaire - Service de Cardiologie / Nouvel Hôpital Civil	51.02 Cardiologie
MUTTER Didier	RPô NCS	• Pôle Hépato-digestif de l'Hôpital Civil - Service de Chirurgie Viscérale et Digestive / NHC	52.02 Chirurgie digestive
NAMER Izzie Jacques	NRPô CS	• Pôle d'Imagerie - Service de Médecine Nucléaire et Imagerie Moléculaire / ICANS	43.01 Biophysique et médecine nucléaire
NOEL Georges	NRPô NCS	• Pôle d'Imagerie - Service de radiothérapie / ICANS	47.02 Cancérologie ; <b>Radiothérapie</b> Option Radiothérapie biologique
NOLL Eric	NRPô NCS	• Pôle d'Anesthésie Réanimation Chirurgicale SAMU-SMUR - Service Anesthésiologie et de Réanimation Chirurgicale - HP	48.01 Anesthésiologie-Réanimation
OHANA Mickael	NRPô NCS	• Pôle d'Imagerie - Service d'Imagerie B - Imagerie viscérale et cardio-vasculaire / NHC	43.02 Radiologie et imagerie médicale (option clinique)
OHLMANN Patrick	RPô CS	• Pôle d'activité médico-chirurgicale Cardio-vasculaire - Service de Cardiologie / Nouvel Hôpital Civil	51.02 Cardiologie
Mme OLLAND Anne	NRPô NCS	• Pôle de Pathologie Thoracique - Service de Chirurgie thoracique / Nouvel Hôpital Civil	51.03 Chirurgie thoracique et cardio-vasculaire
Mme PAILLARD Catherine	NRPô CS	• Pôle médico-chirurgicale de Pédiatrie - Service de Pédiatrie III / Hôpital de Haute-pierre	54.01 Pédiatrie
PELACCIA Thierry	NRPô NCS	• Pôle d'Anesthésie / Réanimation chirurgicales / SAMU-SMUR - Centre de formation et de recherche en pédagogie des sciences de la santé / Faculté	48.05 Réanimation ; <b>Médecine d'urgence</b> Option : Médecine d'urgences
Mme PERRETTA Silvana	NRPô NCS	• Pôle Hépato-digestif de l'Hôpital Civil - Service de Chirurgie Viscérale et Digestive / Nouvel Hôpital Civil	52.02 Chirurgie digestive
PESSAUX Patrick	NRPô CS	• Pôle des Pathologies digestives, hépatiques et de la transplantation - Service de Chirurgie Viscérale et Digestive / Nouvel Hôpital Civil	52.02 Chirurgie Digestive
PETIT Thierry	CDp	• ICANS - Département de médecine oncologique	47.02 <b>Cancérologie</b> ; Radiothérapie Option : Cancérologie Clinique
PIVOT Xavier	NRPô NCS	• ICANS - Département de médecine oncologique	47.02 <b>Cancérologie</b> ; Radiothérapie Option : Cancérologie Clinique
POTTECHER Julien	NRPô CS	• Pôle d'Anesthésie / Réanimations chirurgicales / SAMU-SMUR - Service d'Anesthésie et de Réanimation Chirurgicale / Haute-pierre	48.01 <b>Anesthésiologie-réanimation</b> ; Médecine d'urgence (option clinique)
PRADIGNAC Alain	NRPô NCS	• Pôle de Médecine Interne, Rhumatologie, Nutrition, Endocrinologie, Diabétologie (MIRNED) - Service de Médecine interne et nutrition / Hôpital de Haute-pierre	44.04 Nutrition
PROUST François	NRPô CS	• Pôle Tête et Cou - Service de Neurochirurgie / Hôpital de Haute-pierre	49.02 Neurochirurgie
Pr RAUL Jean-Sébastien	NRPô CS	• Pôle de Biologie - Service de Médecine Légale, Consultation d'Urgences médico-judiciaires et Laboratoire de Toxicologie / Faculté et NHC • Institut de Médecine Légale / Faculté de Médecine	46.03 Médecine Légale et droit de la santé
REIMUND Jean-Marie	NRPô NCS	• Pôle des Pathologies digestives, hépatiques et de la transplantation - Service d'Hépatogastro-Entérologie et d'Assistance Nutritive / HP	52.01 Option : Gastro-entérologie
Pr RICCI Roméo	NRPô NCS	• Pôle de Biologie - Département Biologie du développement et cellules souches / IGBMC	44.01 Biochimie et biologie moléculaire
ROHR Serge	NRPô CS	• Pôle des Pathologies digestives, hépatiques et de la transplantation - Service de Chirurgie générale et Digestive / HP	53.02 Chirurgie générale
ROMAIN Benoît	NRPô NCS	• Pôle des Pathologies digestives, hépatiques et de la transplantation - Service de Chirurgie générale et Digestive / HP	53.02 Chirurgie générale
Mme ROSSIGNOL-BERNARD Sylvie	NRPô NCS	• Pôle médico-chirurgical de Pédiatrie - Service de Pédiatrie I / Hôpital de Haute-pierre	54.01 Pédiatrie
Mme ROY Catherine	NRPô CS	• Pôle d'Imagerie - Service d'Imagerie B - Imagerie viscérale et cardio-vasculaire / NHC	43.02 Radiologie et imagerie médicale (opt. clinique)
SANANES Nicolas	NRPô NCS	• Pôle de Gynécologie-Obstétrique - Service de Gynécologie-Obstétrique / HP	54.03 <b>Gynécologie-Obstétrique</b> ; gynécologie médicale Option : Gynécologie-Obstétrique

NOM et Prénoms	CS*	Services Hospitaliers ou Institut / Localisation	Sous-section du Conseil National des Universités
SAUER Arnaud	NRPô NCS	• Pôle de Spécialités médicales - Ophtalmologie / SMO - Service d'Ophtalmologie / Nouvel Hôpital Civil	55.02 Ophtalmologie
SAULEAU Erik-André	NRPô NCS	• Pôle de Santé publique et Santé au travail - Service de Santé Publique / Hôpital Civil • Biostatistiques et Informatique / Faculté de médecine / HC	46.04 Biostatistiques, Informatique médicale et Technologies de Communication (option biologique)
SAUSSINE Christian	RPô CS	• Pôle d'Urologie, Morphologie et Dermatologie - Service de Chirurgie Urologique / Nouvel Hôpital Civil	52.04 Urologie
Mme SCHATZ Claude	NRPô CS	• Pôle de Spécialités médicales - Ophtalmologie / SMO - Service d'Ophtalmologie / Nouvel Hôpital Civil	55.02 Ophtalmologie
Mme SCHLUTH-BOLARD Caroline	NRPô NCS	• Pôle de Biologie - Laboratoire de Diagnostic Génétique / Nouvel Hôpital Civil	47.04 Génétique (option biologique)
SCHNEIDER Francis	NRPô CS	• Pôle Urgences - Réanimations médicales / Centre antipoison - Service de Réanimation médicale / Hôpital de Haute-pierre	48.02 Réanimation
Mme SCHRÖDER Carmen	NRPô CS	• Pôle de Psychiatrie et de santé mentale - Service de Psychothérapie pour Enfants et Adolescents / HC	49.04 <b>Pédopsychiatrie</b> ; Addictologie
SCHULTZ Philippe	NRPô NCS	• Pôle Tête et Cou - CETD - Service d'Oto-rhino-laryngologie et de Chirurgie cervico-faciale / HP	55.01 Oto-rhino-laryngologie
SERFATY Lawrence	NRPô CS	• Pôle des Pathologies digestives, hépatiques et de la transplantation - Service d'Hépto-Gastro-Entérologie et d'Assistance Nutritive/HP	52.01 Gastro-entérologie ; Hépatologie ; Addictologie Option : <b>Hépatologie</b>
SIBILIA Jean	NRPô NCS	• Pôle de Médecine Interne, Rhumatologie, Nutrition, Endocrinologie, Diabétologie (MIRNED) - Service de Rhumatologie / Hôpital de Haute-pierre	50.01 Rhumatologie
STEPHAN Dominique	NRPô CS	• Pôle d'activité médico-chirurgicale Cardio-vasculaire - Service des Maladies vasculaires-HTA-Pharmacologie Clinique/NHC	51.04 Option : Médecine vasculaire
Mme TALON Isabelle	NRPô NCS	• Pôle médico-chirurgical de Pédiatrie - Service de Chirurgie Pédiatrique / Hôpital de Haute-pierre	54.02 Chirurgie infantile
TELETIN Marius	NRPô NCS	• Pôle de Biologie - Service de Biologie de la Reproduction / CMCO Schiltigheim	54.05 Biologie et médecine du développement et de la reproduction (option biologique)
Mme TRANCHANT Christine	NRPô CS	• Pôle Tête et Cou - CETD - Service de Neurologie / Hôpital de Haute-pierre	49.01 Neurologie
VEILLON Francis	NRPô CS	• Pôle d'Imagerie - Service d'Imagerie 1 - Imagerie viscérale, ORL et mammaire / HP	43.02 Radiologie et imagerie médicale (option clinique)
VELTEN Michel	NRPô NCS	• Pôle de Santé publique et Santé au travail - Département de Santé Publique / Secteur 3 - Epidémiologie et Economie de la Santé / Hôpital Civil • Laboratoire d'Epidémiologie et de santé publique / HC / Faculté	46.01 Epidémiologie, économie de la santé et prévention (option biologique)
VIDALHET Pierre	NRPô CS	• Pôle de Psychiatrie et de santé mentale - Service de Psychiatrie d'Urgences, de liaison et de Psychotraumatologie / Hôpital Civil	49.03 Psychiatrie d'adultes
VIVILLE Stéphane	NRPô NCS	• Pôle de Biologie - Laboratoire de Parasitologie et de Pathologies tropicales / Faculté	54.05 Biologie et médecine du développement et de la reproduction (option biologique)
VOGEL Thomas	NRPô CS	• Pôle de Gériatrie - Service de soins de suite et réadaptation gériatrique/Hôpital de la Robertsau	51.01 Option : Gériatrie et biologie du vieillissement
WEBER Jean-Christophe Pierre	NRPô CS	• Pôle de Spécialités médicales - Ophtalmologie / SMO - Service de Médecine Interne / Nouvel Hôpital Civil	53.01 Option : Médecine Interne
WOLF Philippe	NRPô NCS	• Pôle des Pathologies digestives, hépatiques et de la transplantation - Service de Chirurgie Générale et de Transplantations multiorganes / HP - Coordonnateur des activités de prélèvements et transplantations des HU	53.02 Chirurgie générale
Mme WOLFF Valérie	NRPô CS	• Pôle Tête et Cou - Unité Neurovasculaire / Hôpital de Haute-pierre	49.01 Neurologie

HC : Hôpital Civil - HP : Hôpital de Haute-pierre - NHC : Nouvel Hôpital Civil - PTM = Plateau technique de microbiologie

\* : CS (Chef de service) ou NCS (Non Chef de service hospitalier) - Cspi : Chef de service par intérim - CSp : Chef de service provisoire (un an)

CU : Chef d'unité fonctionnelle

Pô : Pôle RPô (Responsable de Pôle) ou NRPô (Non Responsable de Pôle)

Cons. : Consultanat hospitalier (poursuite des fonctions hospitalières sans chefferie de service)

Dir : Directeur

#### A4 – PROFESSEUR ASSOCIÉ DES UNIVERSITÉS

NOM et Prénoms	CS*	Services Hospitaliers ou Institut / Localisation	Sous-section du Conseil National des Universités
CALVEL Laurent	NRPô CS	• Pôle Spécialités médicales - Ophtalmologie / SMO - Service de Soins palliatifs / NHC	46.05 Médecine palliative
HABERSETZER François	CS	• Pôle Hépto-digestif - Service de Gastro-Entérologie - NHC	52.02 Gastro-Entérologie
SALVAT Eric	CS	• Pôle Tête-Cou - Centre d'Evaluation et de Traitement de la Douleur / HP	48.04 Thérapeutique, Médecine de la douleur, Addictologie

**B1 - MAITRES DE CONFÉRENCES DES UNIVERSITÉS - PRATICIENS HOSPITALIERS (MCU-PH)**

NOM et Prénoms	CS*	Services Hospitaliers ou Institut / Localisation	Sous-section du Conseil National des Universités
AGIN Arnaud		• Pôle d'Imagerie - Service de Médecine nucléaire et Imagerie Moléculaire / ICANS	43.01 Biophysique et Médecine nucléaire
Mme AYME-DIETRICH Estelle		• Pôle de Pharmacologie - Unité de Pharmacologie clinique / Faculté de Médecine	48.03 <b>Pharmacologie fondamentale</b> ; pharmacologie clinique ; addictologie Option : pharmacologie fondamentale
BAHOUGNE Thibault		• Pôle de Médecine Interne, Rhumatologie, Nutrition, Endocrinologie, Diabétologie (MIRNED) - Service d'Endocrinologie, Diabète et Maladies métaboliques / HC	53.01 Option : médecine Interne
BECKER Guillaume		• Pôle de Pharmacologie - Unité de Pharmacologie clinique / Faculté de Médecine	48.03 Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie
BENOTMANE Ilies		• Pôle de Spécialités médicales-Ophtalmologie / SMO - Service de Néphrologie-Transplantation / NHC	52.03 Néphrologie
Mme BIANCALANA Valérie		• Pôle de Biologie - Laboratoire de Diagnostic Génétique / Nouvel Hôpital Civil	47.04 Génétique (option biologique)
BLONDET Cyrille		• Pôle d'Imagerie - Service de Médecine nucléaire et Imagerie Moléculaire / ICANS	43.01 Biophysique et médecine nucléaire (option clinique)
Mme BOICHARD Amélie		• Pôle de Biologie - Laboratoire de Biochimie et de Biologie moléculaire / HP	44.01 Biochimie et biologie moléculaire
BOUSIGES Olivier		• Pôle de Biologie - Laboratoire de Biochimie et de Biologie moléculaire / HP	44.01 Biochimie et biologie moléculaire
BOYER Pierre		• Pôle de Biologie - Institut de Bactériologie / Faculté de Médecine	45.01 Bactériologie- <b>Virologie</b> ; Hygiène Hospitalière Option Bactériologie- <b>Virologie</b> biologique
Mme BRU Valérie		• Pôle de Biologie - Laboratoire de Parasitologie et de Mycologie médicale/PTM HUS • Institut de Parasitologie / Faculté de Médecine	45.02 Parasitologie et mycologie (option biologique)
Mme BUND Caroline		• Pôle d'Imagerie - Service de médecine nucléaire et imagerie moléculaire / ICANS	43.01 Biophysique et médecine nucléaire
CARAPITO Raphaël		• Pôle de Biologie - Laboratoire d'Immunologie biologique / Nouvel Hôpital Civil	47.03 Immunologie
CAZZATO Roberto		• Pôle d'Imagerie - Service d'Imagerie A interventionnelle / NHC	43.02 Radiologie et imagerie médicale (option clinique)
CERALINE Jocelyn		• Pôle de Biologie - Département de Biologie structurale Intégrative / IGBMC	47.02 <b>Cancérologie</b> ; Radiothérapie (option biologique)
CHERRIER Thomas		• Pôle de Biologie - Laboratoire d'Immunologie biologique / Nouvel Hôpital Civil	47.03 Immunologie (option biologique)
CHOQUET Philippe		• Pôle d'Imagerie - UF6237 - Imagerie Préclinique / HP	43.01 Biophysique et médecine nucléaire
CLERE-JEHL Raphaël		• Pôle Urgences - Réanimations médicales / Centre antipoison - Service de Réanimation médicale / Hôpital de Hautepierre	48.02 Réanimation
Mme CORDEANU Elena Mihaela		• Pôle d'activité médico-chirurgicale Cardio-vasculaire - Service des Maladies vasculaires-HTA-Pharmacologie clinique / NHC	51.04 Option : Médecine vasculaire
DALI-YOUCHEF Ahmed Nassim		• Pôle de Biologie - Laboratoire de Biochimie et Biologie moléculaire / NHC	44.01 Biochimie et biologie moléculaire
DANION François		• Pôle de Spécialités médicales - Ophtalmologie / SMO - Service des Maladies infectieuses et tropicales / NHC	45.03 Option : Maladies infectieuses
DEVYS Didier		• Pôle de Biologie - Laboratoire de Diagnostic génétique / Nouvel Hôpital Civil	47.04 Génétique (option biologique)
Mme DINKELACKER Véra		• Pôle Tête et Cou - CETD - Service de Neurologie / Hôpital de Hautepierre	49.01 Neurologie
DOLLÉ Pascal		• Pôle de Biologie - Laboratoire de Biochimie et biologie moléculaire / NHC	44.01 Biochimie et biologie moléculaire
Mme ENACHE Irina		• Pôle de Pathologie thoracique - Service de Physiologie et d'Explorations fonctionnelles / IGBMC	44.02 Physiologie
Mme FARRUGIA-JACAMON Audrey		• Pôle de Biologie - Service de Médecine Légale, Consultation d'Urgences médico-judiciaires et Laboratoire de Toxicologie / Faculté et HC • Institut de Médecine Légale / Faculté de Médecine	46.03 Médecine Légale et droit de la santé
FELTEN Renaud		• Pôle Tête et Cou - CETD - Centre d'Investigation Clinique (CIC) - AX5 / Hôpital de Hautepierre	48.04 Thérapeutique, Médecine de la douleur, Addictologie
FILISSETTI Denis	CS	• Pôle de Biologie - Labo. de Parasitologie et de Mycologie médicale / PTM HUS et Faculté	45.02 Parasitologie et mycologie (option biologique)
GANTNER Pierre		• Pôle de Biologie - Laboratoire (Institut) de Virologie / PTM HUS et Faculté	45.01 Bactériologie- <b>Virologie</b> ; Hygiène Hospitalière Option Bactériologie- <b>Virologie</b> biologique
GIANNINI Margherita		• Pôle de Pathologie thoracique - Service de Physiologie et d'Explorations fonctionnelles / NHC	44.02 Physiologie (option biologique)
GIES Vincent		• Pôle de Spécialités médicales - Ophtalmologie / SMO - Service de Médecine Interne et d'Immunologie Clinique / NHC	47.03 Immunologie (option clinique)
GRILLON Antoine		• Pôle de Biologie - Institut (Laboratoire) de Bactériologie / PTM HUS et Faculté	45.01 Option : <b>Bactériologie</b> -virologie (biologique)



NOM et Prénoms	CS <sup>2</sup>	Services Hospitaliers ou Institut / Localisation	Sous-section du Conseil National des Universités
GUERIN Eric		• Pôle de Biologie - Laboratoire de Biochimie et de Biologie moléculaire / HP	44.03 Biologie cellulaire (option biologique)
GUFFROY Aurélien		• Pôle de Spécialités médicales - Ophtalmologie / SMO - Service de Médecine interne et d'immunologie clinique / NHC	47.03 Immunologie (option clinique)
Mme HARSAN-RASTEI Laura		• Pôle d'Imagerie - Service de Médecine Nucléaire et Imagerie Moléculaire / ICANS	43.01 Biophysique et médecine nucléaire
HUBELE Fabrice		• Pôle d'Imagerie - Service de Médecine nucléaire et Imagerie Moléculaire / ICANS - Service de Biophysique et de Médecine Nucléaire / NHC	43.01 Biophysique et médecine nucléaire
KASTNER Philippe		• Pôle de Biologie - Département Génomique fonctionnelle et cancer / IGBMC	47.04 Génétique (option biologique)
Mme KEMMEL Véronique		• Pôle de Biologie - Laboratoire de Biochimie et de Biologie moléculaire / HP	44.01 Biochimie et biologie moléculaire
KÖCH Guillaume		- Institut d'Anatomie Normale / Faculté de Médecine	42.01 Anatomie (Option clinique)
Mme KRASNY-PACINI Agata		• Pôle de Médecine Physique et de Réadaptation - Institut Universitaire de Réadaptation / Clémenceau	49.05 Médecine Physique et Réadaptation
Mme LAMOUR Valérie		• Pôle de Biologie - Laboratoire de Biochimie et de Biologie moléculaire / HP	44.01 Biochimie et biologie moléculaire
Mme LANNES Béatrice		• Institut d'Histologie / Faculté de Médecine • Pôle de Biologie - Service de Pathologie / Hôpital de Hautepierre	42.02 Histologie, Embryologie et Cytogénétique (option biologique)
LAVAUX Thomas		• Pôle de Biologie - Laboratoire de Biochimie et de Biologie moléculaire / HP	44.03 Biologie cellulaire
LECOINTRE Lise		• Pôle de Gynécologie-Obstétrique - Service de Gynécologie-Obstétrique / Hôpital de Hautepierre	54.03 Gynécologie-Obstétrique ; gynécologie médicale Option : Gynécologie-obstétrique
LENORMAND Cédric		• Pôle de Chirurgie maxillo-faciale, Morphologie et Dermatologie - Service de Dermatologie / Hôpital Civil	50.03 Dermato-Vénérologie
LHERMITTE Benoît		• Pôle de Biologie - Service de Pathologie / Hôpital de Hautepierre	42.03 Anatomie et cytologie pathologiques
LUTZ Jean-Christophe		• Pôle de Chirurgie plastique reconstructrice et esthétique, Chirurgie maxillo-faciale, Morphologie et Dermatologie - Service de Chirurgie Plastique et Maxillo-faciale / Hôpital Civil	55.03 Chirurgie maxillo-faciale et stomatologie
MIGUET Laurent		• Pôle de Biologie - Laboratoire d'Hématologie biologique / Hôpital de Hautepierre et NHC	44.03 Biologie cellulaire (type mixte : biologique)
Mme MOUTOU Céline ép. GUNTNER	CS	• Pôle de Biologie - Laboratoire de Diagnostic préimplantaire / CMCO Schiltigheim	54.05 Biologie et médecine du développement et de la reproduction (option biologique)
MULLER Jean		• Pôle de Biologie - Laboratoire de Diagnostic génétique / Nouvel Hôpital Civil	47.04 Génétique (option biologique)
Mme NICOLAE Alina		• Pôle de Biologie - Service de Pathologie / Hôpital de Hautepierre	42.03 Anatomie et Cytologie Pathologiques (Option Clinique)
Mme NOURRY Nathalie		• Pôle de Santé publique et Santé au travail - Service de Pathologie professionnelle et de Médecine du travail / HC	46.02 Médecine et Santé au Travail (option clinique)
PFAFF Alexander		• Pôle de Biologie - Laboratoire de Parasitologie et de Mycologie médicale /PTM HUS	45.02 Parasitologie et mycologie
Mme PITON Amélie		• Pôle de Biologie - Laboratoire de Diagnostic génétique / NHC	47.04 Génétique (option biologique)
POP Raoul		• Pôle d'Imagerie - Unité de Neuroradiologie interventionnelle / Hôpital de Hautepierre	43.02 Radiologie et imagerie médicale (option clinique)
PREVOST Gilles		• Pôle de Biologie - Institut (Laboratoire) de Bactériologie / PTM HUS et Faculté	45.01 Option : <b>Bactériologie</b> -virologie (biologique)
Mme RADOSAVLJEVIC Mirjana		• Pôle de Biologie - Laboratoire d'Immunologie biologique / Nouvel Hôpital Civil	47.03 Immunologie (option biologique)
Mme REIX Nathalie		• Pôle de Biologie - Laboratoire de Biochimie et Biologie moléculaire / NHC - Service de Chirurgie / ICANS	43.01 Biophysique et médecine nucléaire
Mme RIOU Marianne		• Pôle de Pathologie thoracique - Service de Physiologie et explorations fonctionnelles / NHC	44.02 Physiologie (option clinique)
Mme ROLLAND Delphine		• Pôle de Biologie - Laboratoire d'Hématologie biologique / Hôpital de Hautepierre	47.01 <b>Hématologie</b> ; transfusion (type mixte : Hématologie)
Mme ROLLING Julie		• Pôle de Psychiatrie et de santé mentale - Service Psychothérapeutique pour Enfants et Adolescents / HC	49.04 Pédiopsychiatrie ; Addictologie
Mme RUPPERT Elisabeth		• Pôle Tête et Cou - Service de Neurologie - Unité de Pathologie du Sommeil / HC	49.01 Neurologie
Mme SABOU Alina		• Pôle de Biologie - Laboratoire de Parasitologie et de Mycologie médicale/PTM HUS - Institut de Parasitologie / Faculté de Médecine	45.02 Parasitologie et mycologie (option biologique)
SAVIANO Antonio		• Pôle des Pathologies digestives, hépatiques et de la transplantation - Service d'Hépto-Gastro-Entérologie /HP	52.01 Gastro-entérologie ; Hépatologie ; Addictologie
Mme SCHEIDECKER Sophie		• Pôle de Biologie - Laboratoire de Diagnostic génétique / Nouvel Hôpital Civil	47.04 Génétique

NOM et Prénoms	CS <sup>2</sup>	Services Hospitaliers ou Institut / Localisation	Sous-section du Conseil National des Universités
SCHRAMM Frédéric		• Pôle de Biologie - Institut (Laboratoire) de Bactériologie / PTM HUS et Faculté	45.01 Option : <b>Bactériologie</b> -virologie (biologique)
Mme SOLIS Morgane		• Pôle de Biologie - Laboratoire de Virologie / Hôpital de Haute-pierre	45.01 <b>Bactériologie-Virologie</b> ; hygiène hospitalière Option : Bactériologie-Virologie
Mme SORDET Christelle		• Pôle de Médecine Interne, Rhumatologie, Nutrition, Endocrinologie, Diabétologie (MIRNED) - Service de Rhumatologie / Hôpital de Haute-pierre	50.01 Rhumatologie
Mme TALAGRAND-REBOUL Emilie		• Pôle de Biologie - Institut (Laboratoire) de Bactériologie / PTM HUS et Faculté	45.01 Option : <b>Bactériologie</b> -virologie (biologique)
VALLAT Laurent		• Pôle de Biologie - Laboratoire d'Immunologie Biologique - Hôpital de Haute-pierre	47.01 <b>Hématologie</b> ; Transfusion Option Hématologie Biologique
Mme VELAY-RUSCH Aurélie		• Pôle de Biologie - Laboratoire de Virologie / Hôpital Civil	45.01 Bactériologie- <b>Virologie</b> ; Hygiène Hospitalière Option Bactériologie- <b>Virologie</b> biologique
Mme VILLARD Odile		• Pôle de Biologie - Labo. de Parasitologie et de Mycologie médicale / PTM HUS et Fac	45.02 Parasitologie et mycologie (option biologique)
Mme ZALOSZYC Ariane ép. MARCANTONI		• Pôle Médico-Chirurgical de Pédiatrie - Service de Pédiatrie I / Hôpital de Haute-pierre	54.01 Pédiatrie
ZOLL Joffrey		• Pôle de Pathologie thoracique - Service de Physiologie et d'Explorations fonctionnelles / HC	44.02 Physiologie (option clinique)

### B2 – PROFESSEURS DES UNIVERSITÉS (monoappartenant)

Pr BONAHE Christian P0166	Laboratoire d'Epistémologie des Sciences de la Vie et de la Santé (LESVS) Institut d'Anatomie Pathologique	72. Epistémologie - Histoire des sciences et des Techniques
---------------------------	---	---

### B3 - MAITRES DE CONFÉRENCES DES UNIVERSITÉS (monoappartenant)

Mme CHABRAN Elena	ICUBE-UMR 7357 - Equipe IMIS / Faculté de Médecine	69. Neurosciences
M. DILLESEGER Jean-Philippe	ICUBE-UMR 7357 - Equipe IMIS / Faculté de Médecine	69. Neurosciences
Mr KESSEL Nils	Laboratoire d'Epistémologie des Sciences de la Vie et de la Santé (LESVS) Institut d'Anatomie Pathologique	72. Epistémologie - Histoire des sciences et des Techniques
Mr LANDRE Lionel	ICUBE-UMR 7357 - Equipe IMIS / Faculté de Médecine	69. Neurosciences
Mme MIRALLES Célia	Laboratoire d'Epistémologie des Sciences de la Vie et de la Santé (LESVS) Institut d'Anatomie Pathologique	72. Epistémologie - Histoire des sciences et des Techniques
Mme SCARFONE Marianna	Laboratoire d'Epistémologie des Sciences de la Vie et de la Santé (LESVS) Institut d'Anatomie Pathologique	72. Epistémologie - Histoire des sciences et des Techniques
Mme THOMAS Marion	Laboratoire d'Epistémologie des Sciences de la Vie et de la Santé (LESVS) Institut d'Anatomie Pathologique	72. Epistémologie - Histoire des sciences et des Techniques
Mr VAGNERON Frédéric	Laboratoire d'Epistémologie des Sciences de la Vie et de la Santé (LESVS) Institut d'Anatomie Pathologique	72. Epistémologie - Histoire des sciences et des Techniques
Mr ZIMMER Alexis	Laboratoire d'Epistémologie des Sciences de la Vie et de la Santé (LESVS) Institut d'Anatomie Pathologique	72. Epistémologie - Histoire des sciences et des Techniques

## C - ENSEIGNANTS ASSOCIÉS DE MÉDECINE GÉNÉRALE

### C1 - PROFESSEURS ASSOCIÉS DES UNIVERSITÉS DE MÉDECINE GÉNÉRALE (mi-temps)

Pre Ass. DUMAS Claire  
 Pre Ass. GROB-BERTHOU Anne  
 Pr Ass. GUILLOU Philippe  
 Pr Ass. HILD Philippe  
 Pr Ass. ROUGERIE Fabien

### C2 - MAITRE DE CONFÉRENCES DES UNIVERSITÉS DE MÉDECINE GÉNÉRALE - TITULAIRE

Dre CHAMBE Juliette  
 Dr LORENZO Mathieu

### C3 - MAITRES DE CONFÉRENCES ASSOCIÉS DES UNIVERSITÉS DE MÉDECINE GÉNÉRALE (mi-temps)

Dre DELACOUR Chloé  
 Dr GIACOMINI Antoine  
 Dr HOLLANDER David  
 Dre SANSELME Anne-Elisabeth  
 Dr SCHMITT Yannick

## E - PRATICIENS HOSPITALIERS - CHEFS DE SERVICE NON UNIVERSITAIRES

Dr ASTRUC Dominique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pôle médico-chirurgical de Pédiatrie</li> <li>- Service de Réanimation pédiatrique spécialisée et de surveillance continue / HP</li> </ul>
Dr DEMARCHI Martin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pôle Oncologie médico-chirurgicale et d'Hématologie</li> <li>- Service d'Oncologie Médicale / ICANS</li> </ul>
Mme Dre GOURIEUX Bénédicte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pôle de Pharmacie-pharmacologie</li> <li>- Service de Pharmacie-Stérilisation / Nouvel Hôpital Civil</li> </ul>
Dr KARCHER Patrick	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pôle de Gériatrie</li> <li>- Service de Soins de suite de Longue Durée et d'hébergement gériatrique / EHPAD / Robertsau</li> </ul>
Dr LEFEBVRE Nicolas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pôle de Spécialités Médicales - Ophtalmologie - Hygiène (SMO)</li> <li>- Service des Maladies Infectieuses et Tropicales / Nouvel Hôpital Civil</li> </ul>
Dr NISAND Gabriel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pôle de Santé Publique et Santé au travail</li> <li>- Service de Santé Publique - DIM / Hôpital Civil</li> </ul>
Mme Dre PETIT Flore	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pôle de Spécialités Médicales - Ophtalmologie - Hygiène (SMO)</li> <li>- UCSA</li> </ul>
Dr PIRRELLO Olivier	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pôle de Gynécologie et d'Obstétrique</li> <li>- Service de Gynécologie-Obstétrique / CMCO</li> </ul>
Dr REY David	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pôle Spécialités médicales - Ophtalmologie / SMO</li> <li>- «Le trait d'union» - Centre de soins de l'infection par le VIH / Nouvel Hôpital Civil</li> </ul>
Mme Dre RONDE OUSTEAU Cécile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pôle Locomax</li> <li>- Service de Chirurgie Séptique / Hôpital de Hautepierre</li> </ul>
Mme Dre RONGIERES Catherine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pôle de Gynécologie et d'Obstétrique</li> <li>- Centre Clinico Biologique d'AMP / CMC</li> </ul>
Dr TCHOMAKOV Dimitar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pôle Médico-Chirurgical de Pédiatrie</li> <li>- Service des Urgences Médico-Chirurgicales pédiatriques / Hôpital de Hautepierre</li> </ul>
Mme Dre WEISS Anne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pôle Urgences - SAMU67 - Médecine Intensive et Réanimation</li> <li>- SAMU</li> </ul>

## F1 - PROFESSEURS ÉMÉRITES

- o **de droit et à vie** (membre de l'Institut)
  - CHAMBON Pierre (Biochimie et biologie moléculaire)
  - MANDEL Jean-Louis (Génétique et biologie moléculaire et cellulaire)
- o **pour trois ans (1er septembre 2020 au 31 août 2023)**
  - BELLOCQ Jean-Pierre (Service de Pathologie)
  - DANION Jean-Marie (Psychiatrie)
  - KOPFERSCHMITT Jacques (Urgences médico-chirurgicales Adultes)
  - MULLER André (Centre d'Évaluation et de Traitement de la Douleur)
- o **pour trois ans (1er septembre 2021 au 31 août 2024)**
  - DANION Anne (Pédopsychiatrie, addictologie)
  - DIEMUNSCH Pierre (Anesthésiologie et Réanimation chirurgicale)
  - HERBRECHT Raoul (Hématologie)
  - STEIB Jean-Paul (Chirurgie du rachis)
- o **pour trois ans (1er septembre 2022 au 31 août 2025)**
  - Mme QUOIX Elisabeth (Pneumologie)
- o **pour cinq ans (1er septembre 2023 au 31 août 2028)**
  - CHRISTMANN Daniel (Maladies infectieuses et tropicales)
  - GRUCKER Daniel (Physique biologique)
  - HANNEDOUCHE Thierry (Néphrologie)
  - KEMPF Jean-François (Chirurgie orthopédique et de la main)
  - MOULIN Bruno (Néphrologie)
  - PINGET Michel (Endocrinologie)
  - ROGUE Patrick (Biochimie et Biologie moléculaire)
  - ROUL Gérard (Cardiologie)

## F2 - PROFESSEUR des UNIVERSITÉS ASSOCIÉ (mi-temps)

M. SOLER Luc                      CNU-31                      IRCAD

## F3 - PROFESSEURS CONVENTIONNÉS DE L'UNIVERSITÉ

Pr DETAPPE Alexandre  
 Pre LAMOUILLE-CHEVALIER Catherine  
 Pr LECOQ Jéhan  
 Pr MASTELLI Antoine  
 Pr MATSUSHITA Kensuke  
 Pr QUERLEU Denis  
 Pr REIS Jacques  
 Pre RONGIERES Catherine  
 Pre SEELIGER Barbara

## G1 - PROFESSEURS HONORAIRES

ADLOFF Michel (Chirurgie digestive) / 01.09.94	KURTZ Daniel (Neurologie) / 01.09.98
BABIN Serge (Orthopédie et Traumatologie) / 01.09.01	LANG Gabriel (Orthopédie et traumatologie) / 01.10.98
BALDAUF Jean-Jacques (Gynécologie obstétrique) / 01.09.21	LANGER Bruno (Gynécologie) / 01.11.19
BAREISS Pierre (Cardiologie) / 01.09.12	LEVY Jean-Marc (Pédiatrie) / 01.10.95
BATZENSCHLAGER André (Anatomie Pathologique) / 01.10.95	LONSDORFER Jean (Physiologie) / 01.09.10
BAUMANN René (Hépatogastro-entérologie) / 01.09.10	LUTZ Patrick (Pédiatrie) / 01.09.16
BECMEUR François (Chirurgie Pédiatrique) / 01.09.23	MAILLOT Claude (Anatomie normale) / 01.09.03
BERGERAT Jean-Pierre (Cancérologie) / 01.01.16	MAITRE Michel (Biochimie et biol. moléculaire) / 01.09.13
BERTHEL Marc (Gériatrie) / 01.09.18	MANDEL Jean-Louis (Génétique) / 01.09.16
BIENTZ Michel (Hygiène Hospitalière) / 01.09.04	MANGIN Patrice (Médecine Légale) / 01.12.14
BLICKLE Jean-Frédéric (Médecine Interne) / 15.10.17	MARESCAUX Christian (Neurologie) / 01.09.19
BLOCH Pierre (Radiologie) / 01.10.95	MARESCAUX Jacques (Chirurgie digestive) / 01.09.16
BOEHM-BURGER Nelly (Histologie) / 01.09.20	MARK Jean-Joseph (Biochimie et biologie cellulaire) / 01.09.99
BOURJAT Pierre (Radiologie) / 01.09.03	MARK Manuel (Génomique fonctionnelle et cancer-IGBMC) / 01.07.23
BOUSQUET Pascal (Pharmacologie) / 01.09.19	MESSER Jean (Pédiatrie) / 01.09.07
BRECHENMACHER Claude (Cardiologie) / 01.07.99	MEYER Christian (Chirurgie générale) / 01.09.13
BRETTES Jean-Philippe (Gynécologie-Obstétrique) / 01.09.10	MEYER Pierre (Biostatistiques, informatique méd.) / 01.09.10
BURSZEIN Claude (Pédopsychiatrie) / 01.09.18	MONTEIL Henri (Bactériologie) / 01.09.11
CANTINEAU Alain (Médecine et Santé au travail) / 01.09.15	MOSSARD Jean-Marie (Cardiologie) / 01.09.09
CAZENAVE Jean-Pierre (Hématologie) / 01.09.15	NISAND Israël (Gynécologie-Obstétrique) / 01.09.19
CHAMPVY Maxime (Stomatologie) / 01.10.95	OUDET Pierre (Biologie cellulaire) / 01.09.13
CHAUVIN Michel (Cardiologie) / 01.09.18	PASQUALI Jean-Louis (Immunologie clinique) / 01.09.15
CHELLY Jameleddine (Diagnostic génétique) / 01.09.20	PATRIS Michel (Psychiatrie) / 01.09.15
CINQUALBRE Jacques (Chirurgie générale) / 01.10.12	Mme PAULI Gabrielle (Pneumologie) / 01.09.11
CLAVERT Jean-Michel (Chirurgie infantile) / 31.10.16	POTTECHER Thierry (Anesthésie-réanimation) / 01.09.18
COLLARD Maurice (Neurologie) / 01.09.00	REYS Philippe (Chirurgie générale) / 01.09.98
CONSTANTINESCO André (Biophysique et médecine nucléaire) / 01.09.11	RITTER Jean (Gynécologie-Obstétrique) / 01.09.02
DIETMANN Jean-Louis (Radiologie) / 01.09.17	RUMPLER Yves (Biol. développement) / 01.09.10
DOFFOEL Michel (Gastroentérologie) / 01.09.17	SANDNER Guy (Physiologie) / 01.09.14
DUCLOS Bernard (Hépatogastro-hépatologie) / 01.09.19	SAUDER Philippe (Réanimation médicale) / 01.09.20
DUFOUR Patrick (Centre Paul Strauss) / 01.09.19	SAUVAGE Paul (Chirurgie infantile) / 01.09.04
DUPEYRON Jean-Pierre (Anesthésiologie-Réa. Chir.) / 01.09.13	SCHLAEDER Guy (Gynécologie-Obstétrique) / 01.09.01
EISENMANN Bernard (Chirurgie cardio-vasculaire) / 01.04.10	SCHLIENGER Jean-Louis (Médecine Interne) / 01.08.11
FABRE Michel (Cytologie et histologie) / 01.09.02	SCHRAUB Simon (Radiothérapie) / 01.09.12
FISCHBACH Michel (Pédiatrie) / 01.10.16	SICK Henri (Anatomie Normale) / 01.09.06
FLAMENT Jacques (Ophtalmologie) / 01.09.09	STEIB Annick (Anesthésiologie) / 01.04.19
GAY Gérard (Hépatogastro-entérologie) / 01.09.13	STIERLE Jean-Luc (ORL) / 01.09.10
GUT Jean-Pierre (Virologie) / 01.09.14	STOLL Claude (Génétique) / 01.09.09
HASSELMANN Michel (Réanimation médicale) / 01.09.18	STOLL-KELLER Françoise (Virologie) / 01.09.15
HAUPTMANN Georges (Hématologie biologique) / 01.09.06	STORCK Daniel (Médecine interne) / 01.09.03
HEID Ernest (Dermatologie) / 01.09.04	TEMPE Jean-Daniel (Réanimation médicale) / 01.09.06
IMLER Marc (Médecine interne) / 01.09.98	TONGIO Jean (Radiologie) / 01.09.02
JACQMIN Didier (Urologie) / 09.08.17	VAUTRAVERS Philippe (Médecine physique et réadaptation) / 01.09.16
JAECK Daniel (Chirurgie générale) / 01.09.11	VEILLON Francis (Imagerie viscérale, ORL et mammaire) / 01.09.23
JESSEL Michel (Médecine physique et réadaptation) / 01.09.04	VETTER Denis (Méd. interne, Diabète et mal. métabolique) / 01.01.23
KAHN Jean-Luc (Anatomie) / 01.09.18	VETTER Jean-Marie (Anatomie pathologique) / 01.09.13
KEHR Pierre (Chirurgie orthopédique) / 01.09.06	WALTER Paul (Anatomie Pathologique) / 01.09.09
KREMER Michel / 01.05.98	WIHLM Jean-Marie (Chirurgie thoracique) / 01.09.13
KRETZ Jean-Georges (Chirurgie vasculaire) / 01.09.18	WILK Astrid (Chirurgie maxillo-faciale) / 01.09.15
KRIEGER Jean (Neurologie) / 01.01.07	WILLARD Daniel (Pédiatrie) / 01.09.96
KUNTZ Jean-Louis (Rhumatologie) / 01.09.08	WOLFRAM-GABEL Renée (Anatomie) / 01.09.96
KUNTZMANN Francis (Gériatrie) / 01.09.07	

## Légende des adresses :

**FAC** : Faculté de Médecine : 4, rue Kirschleger - F - 67085 Strasbourg Cedex - Tél. : 03.68.85.35.20 - Fax : 03.68.85.35.18 ou 03.68.85.34.67

**HOPITAUX UNIVERSITAIRES DE STRASBOURG (HUS) :**

- NHC : **Nouvel Hôpital Civil** : 1, place de l'Hôpital - BP 426 - F - 67091 Strasbourg Cedex - Tél. : 03 69 55 07 08
- HC : **Hôpital Civil** : 1, Place de l'Hôpital - B.P. 426 - F - 67091 Strasbourg Cedex - Tél. : 03.88.11.67.68
- HP : **Hôpital de Hautepierre** : Avenue Molière - B.P. 49 - F - 67098 Strasbourg Cedex - Tél. : 03.88.12.80.00
- **Hôpital de La Robertsau** : 83, rue Himmerich - F - 67015 Strasbourg Cedex - Tél. : 03.88.11.55.11
- **Hôpital de l'Elsau** : 15, rue Cranach - 67200 Strasbourg - Tél. : 03.88.11.67.68

**ICANS** - Institut de Cancérologie Strasbourg : 17 rue Albert Calmette - 67200 Strasbourg - Tél. : 03 68 76 67 67

**CMCO** - Centre Médico-Chirurgical et Obstétrical : 19, rue Louis Pasteur - BP 120 - Schiltigheim - F - 67303 Strasbourg Cedex - Tél. : 03.88.62.83.00

**C.C.O.M.** - Centre de Chirurgie Orthopédique et de la Main : 10, avenue Baumann - B.P. 96 - F - 67403 Illkirch Graffenstaden Cedex - Tél. : 03.88.55.20.00

**E.F.S.** : Etablissement Français du Sang - Alsace : 10, rue Spielmann - BP N°36 - 67065 Strasbourg Cedex - Tél. : 03.88.21.25.25

**IURC** - Institut Universitaire de Réadaptation Clemenceau - CHU de Strasbourg et UGECAM (Union pour la Gestion des Etablissements des Caisses d'Assurance Maladie) - 45 boulevard Clemenceau - 67082 Strasbourg Cedex

**RESPONSABLE DE LA BIBLIOTHÈQUE DE MÉDECINE ET ODONTOLOGIE ET DU DÉPARTEMENT SCIENCES, TECHNIQUES ET SANTÉ  
DU SERVICE COMMUN DE DOCUMENTATION DE L'UNIVERSITÉ DE STRASBOURG**

Monsieur Olivier DIVE, Conservateur

**LA FACULTÉ A ARRÊTÉ QUE LES OPINIONS ÉMISES DANS LES DISSERTATIONS QUI LUI SONT PRÉSENTÉES  
DOIVENT ÊTRE CONSIDÉRÉES COMME PROPRES A LEURS AUTEURS ET QU'ELLE N'ENTEND NI LES APPROUVER, NI LES IMPROUVER**



## **SERMENT D'HIPPOCRATE**

*En présence des maîtres de cette école, de mes chers condisciples, je promets et je jure au nom de l'Être suprême d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité dans l'exercice de la médecine. Je donnerai mes soins gratuits à l'indigent et n'exigerai jamais un salaire au-dessus de mon travail.*

*Admise à l'intérieur des maisons, mes yeux ne verront pas ce qui s'y passe.*

*Ma langue taira les secrets qui me seront confiés et mon état ne servira pas à corrompre les mœurs ni à favoriser les crimes.*

*Respectueuse et reconnaissante envers mes maîtres je rendrai à leurs enfants l'instruction que j'ai reçue de leurs pères.*

*Que les hommes m'accordent leur estime si je suis restée fidèle à mes promesses. Que je sois couverte d'opprobre et méprisée de mes confrères si j'y manque.*





## DÉDICACE

*A Mikael Stanne.*

*Merci pour le concert du 5 mai 2022 qui m'a  
inspiré pour le sujet de cette thèse.*

*Merci pour le morceau « Lost to Apathy »,  
qui a été un réel catalyseur pour mes idées  
et mon travail.*



## REMERCIEMENTS

### **A ma Présidente de Jury, Madame la Professeure Laurence Lalanne.**

Vous me faites l'honneur de présider ce jury et de juger mon travail de thèse. Je vous en remercie. Vous êtes une source d'inspiration par votre investissement et votre bienveillance sans limite pour l'équipe et les étudiants. Vos connaissances et conseils avisés en toute circonstance sont précieux. Je souhaite vous témoigner de ma profonde reconnaissance, mon respect et ma gratitude.

### **A mon Directeur de Thèse, Monsieur le Professeur Laurent Karila**

Je te remercie d'avoir accepté de diriger cette thèse, malgré la distance que cela impliquait. Ta position de Professeur en psychiatrie-addictologie et ton statut d'amateur de musique Metal ont donné lieu à des conseils et corrections qui m'ont permis d'arriver au bout de cette thèse. Un grand merci.

### **A ma co-directrice de Thèse, Madame la Docteure Madalina Lupu**

Tu as su me guider et me transmettre ta passion pour la philosophie. Je suis heureuse et reconnaissante de notre rencontre. Je te remercie pour tes conseils et tes encouragements qui ne m'ont jamais fait défaut. Travailler avec toi a été un grand plaisir. J'espère que nous en aurons à nouveau l'occasion à l'avenir.

### **A Monsieur le Docteur, Djamel Radji**

Je tiens à te remercier d'avoir accepté de faire partie du jury de ma thèse. Ton savoir, que tu partages de manière si claire et passionnée, m'impressionne toujours autant. Merci pour les discussions autour de la musique Metal, qui m'ont inspiré. Merci aussi pour tes conseils pertinents et ton accueil durant mon semestre aux urgences psychiatriques.

### **An meine Eltern, Eva und Sergio.**

Ich bedanke mich unendlich für eure Unterstützung während meines Studiums, und schon lange davor. Danke für eure Liebe ohne Grenzen. Danke, dass ihr immer an mich geglaubt habt. Grazie a voi, siete i migliori. Und ur Leiwand.

### **A Martin.**

Mon petit Glumpat, je ferais 12h de train et même davantage pour un quart d'heure de rires (ou de larmes) avec toi. Merci pour ton humour en toute circonstance et pour ton soutien.

**An meine liebe Andi.**

Meine liebe Patentante und Fee. Du wirkst wie Klee.  
Danke für deine Präsenz. Gutmütig, das ist deine Essenz.

An meine ganze Familie. Meine Großeltern, **Gisela und Max. Nico und Chris und die Mädchen.** Danke dass ihr immer für mich da seid. Grazie mille.

**A mon Éminence Grise.**

Merci pour tes précieux conseils, ton humour et ton soutien sans failles depuis le premier jet de ce travail, et bien au-delà. Surtout, merci pour ta Joie. Merci pour ta Poésie. Merci pour toutes les ô si belles aventures. Celles du quotidien et les autres. « *Merging The Mundane and The Magic* ». Je te suis si reconnaissante.

**A ma petite Éminence pailletée chouchou.**

Tu as su me redonner le sourire au cours des derniers mois. Je te remercie pour ton écoute, ta présence et surtout ton humour (sans égal, nous sommes d'accord !).

A mes **Coupines d'externat, Fanny, Élodie et Cécile.** A **Chloé, Enzo, Giulio, Florentin, Pauline, Charlène, Marion, Camille, Aristeia, Pauline** (celle que je connais depuis vingt-cinq ans) **et Loïc.** Je suis heureuse de notre amitié et m'estime très chanceuse de pouvoir partager ces bons moments avec vous. Ces quelques lignes ne suffisent pas à décrire ce que je ressens pour vous. Je vous remercie pour votre soutien infaillible. Merci d'être toujours là.

An meine **Lieben Freundinnen aus Wien, Diana und Kata.** Diese Worte gelten auch für euch. Ich denke sehr oft an euch, meine Diana-Mutti und meine Schwesti. Mit ganz viel Liebe, euer Kückchen.

**Aux Artistes.** Je vous témoigne de la plus profonde reconnaissance pour avoir accepté de m'aider dans mon projet. Cette thèse n'a pu voir le jour seulement grâce à vous. Je vous remercie de m'avoir accordé votre confiance et d'avoir partagé vos expériences avec tant de passion.

**A Diana.** Je te remercie de m'accorder ta confiance. Je te remercie aussi pour ta présence au cours des derniers mois. Ton humour a été précieux.

**A Tova, Lisa, Sarah et Anaïs.** Merci énormément pour votre écoute et pour votre bienveillance. Vous avez coloré mon quotidien au cours des derniers mois.

Merci à tous **mes collègues du CSAPA de Strasbourg.** Grâce à vous, mon quotidien professionnel est un réel bonheur.

## TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>29</b>
<b>REVUE NARRATIVE DE LA LITTÉRATURE : DES RÉSULTATS CONTRASTÉS</b>	<b>37</b>
<b>A. Musique Metal : du problème au symptôme pathologique.....</b>	<b>37</b>
1) La stigmatisation dans la littérature scientifique : Le terme de musique problématique.....	37
2) L'engagement dans le Metal : Une activité révélatrice d'un trouble ? .....	38
a. La personnalité du « Métalleux » : agressivité et traits antisociaux .....	38
b. Une vulnérabilité psychologique voire un indicateur de troubles psychiatriques .....	40
c. Association à des troubles psychiatriques et addictologiques .....	41
<b>B. Des études contradictoires : une absence de différence, voire l'apport d'un bénéfice ? .....</b>	<b>43</b>
1) La personnalité.....	43
2) Les troubles psychiatriques .....	44
<b>C. Une tentative d'explication de ces contrastes dans la littérature .....</b>	<b>45</b>
1) Prise en compte du statut de fan.....	45
2) Au-delà d'une perception de violence : l'appréciation d'une esthétique .....	46
3) Des études biaisées.....	47
<b>D. La musique Metal : des bénéfices ? .....</b>	<b>49</b>
1) Niveau individuel .....	50
a. Régulation de l'humeur et des émotions .....	50
b. Cas particulier de régulation émotionnelle : la recherche d'une catharsis.....	53
c. Lieu sûr pour l'exploration des émotions.....	54
2) Niveau collectif.....	54
a. Développement et affirmation de l'identité.....	55
b. Sentiment d'être entouré et compris.....	56
c. Sentiment d'appartenance à une communauté authentique et moins jugeante .....	57
<b>E. Le Metal : Une thérapie individuelle ? .....</b>	<b>58</b>
<b>F. Le Metal : Une psychothérapie sociétale ? .....</b>	<b>60</b>
<b>G. Synthèse des données .....</b>	<b>61</b>
<b>ETUDE DU VÉCU EXPÉRIENTIEL D'ARTISTES.....</b>	<b>65</b>
<b>A. Méthodologie .....</b>	<b>65</b>
1) Les fondements de l'analyse interprétative phénoménologique .....	65
a. Phénoménologie.....	65
b. Herméneutique .....	66
c. Démarche idiographique .....	67
2) L'analyse Interprétative Phénoménologique selon Smith, Flowers et Larkin .....	68
3) Participants .....	69
4) Aspects éthiques.....	72
5) Collecte des données .....	72
<b>B. Présentation des participants et schématisation des résultats .....</b>	<b>75</b>
<b>C. Analyse des résultats.....</b>	<b>81</b>

1)	L'individu : de l'appréciation à l'identité .....	81
a.	Éléments de personnalité.....	81
b.	L'appréciation de la musique au sens large.....	83
c.	L'engagement dans la musique Metal.....	84
d.	Metal et identité .....	86
e.	De l'appréciation du Metal à la pratique active d'un instrument .....	87
f.	Musique Metal et émotions.....	90
i	Une personnification de la musique Metal .....	90
ii	Une source d'émotions particulières .....	92
iii	Divertissement et partage .....	92
iv	Régulation des émotions.....	93
v	Un endroit sûr.....	94
vi	Catharsis .....	94
vii	Échappatoire .....	95
viii	Explorer des émotions et les apprécier .....	95
ix	Sentiment d'autonomisation .....	95
x	Une nuance : des émotions négatives.....	96
xi	Le cas particulier des techniques vocales : des accès à diverses émotions .....	97
xii	La musique Metal et le corps.....	99
2)	Le processus de création au sein du groupe .....	100
a.	Des métaphores porteuses d'un sens particulier.....	100
b.	Déroulement du processus de création.....	101
c.	Sources d'inspiration.....	102
i	Le vécu et les émotions .....	102
ii	Les tabous .....	103
iii	Hommage à d'autres artistes.....	103
iv	L'humour et l'abstrait.....	103
d.	Création et émotions .....	104
i	Les émotions : catalyseurs de la création .....	104
ii	La source d'émotions positives .....	106
iii	La création : un lieu sûr.....	107
iv	La catharsis par la création .....	107
v	Se confronter aux émotions négatives.....	108
vi	Accepter des émotions négatives.....	109
vii	Une nuance : des émotions négatives en lien avec la création .....	109
3)	La scène : du personnel au public .....	110
a.	De la création à la scène : un continuum.....	110
b.	La scène : un espace ayant de multiples significations.....	113
c.	Le personnage sur scène : le fantasme d'un autre Soi .....	114
d.	La scène et les émotions.....	116
i	Les émotions avant le concert .....	116
ii	Les émotions pendant le concert .....	117
	• Un monde à part : L'indescriptible .....	117
	• La catharsis .....	119
	• Sentiment d'autonomisation .....	120
	• Importance du public .....	121
	• Un espace sûr.....	122
iii	Les émotions après le concert.....	122
	• Euphorie et extase .....	122
	• Les interactions avec le public .....	123
e.	Le corps sur scène .....	124
i	Les codes du Metal .....	124
ii	Le ressenti corporel .....	125
4)	Musique Metal et santé mentale.....	126
a.	La musique comme thérapie personnelle .....	126
b.	Imaginaire de la musique Metal et santé mentale.....	127
i	Aborder des tabous .....	127
ii	Fonction de glorification : transformer une maladie en Art .....	129

iii	Reprise de pouvoir et de contrôle .....	129
iv	Acceptation .....	130
v	Déplacer la maladie mentale : de l'individu à la société .....	130
vi	Manière de créer un lien avec l'audience : une démarche d'entraide .....	132
c.	Une communauté d'entraide sécurisante .....	134
5)	Metal et stigmatisation .....	135
<b>DISCUSSION .....</b>		<b>139</b>
<b>A.</b>	<b>Synthèse des résultats de l'étude .....</b>	<b>139</b>
1)	Éléments de personnalité .....	139
2)	Effets psychologiques et régulation émotionnelle .....	140
3)	Régulation émotionnelle, identité et communauté .....	141
4)	Comparaison à une thérapie ? .....	143
5)	Metal et troubles psychiatriques .....	143
6)	Conclusion .....	143
<b>B.</b>	<b>Musique Metal et modèle de régulation émotionnelle à l'échelle individuelle .....</b>	<b>144</b>
1)	Explication des techniques de régulation émotionnelle mises en évidence dans la littérature .....	144
2)	Mise en lien des techniques de régulation avec les résultats de notre étude .....	145
3)	Réflexion sur l'intensité des effets émotionnels .....	149
<b>C.</b>	<b>Vers un processus d'extériorisation : La performance sur scène .....</b>	<b>153</b>
1)	Expérience optimale (ou « <i>flow</i> ») .....	154
2)	Expérience paroxystique (« <i>Peak experience</i> » de Maslow) .....	156
a.	Définition de l'expérience paroxystique .....	156
b.	Expérience paroxystique et lien avec la performance sur scène .....	157
3)	Mémoire autobiographique et régulation émotionnelle .....	159
a.	Définition de la mémoire autobiographique .....	159
b.	Mémoire autobiographique et régulation émotionnelle .....	160
c.	Lien de la mémoire autobiographique avec la musique Metal .....	160
<b>D.</b>	<b>La musique Metal et la satisfaction de besoins fondamentaux : un aspect plus collectif .....</b>	<b>161</b>
1)	Le bien-être : une notion reliée à la collectivité .....	161
2)	Pyramide d'Abraham Maslow, société et culture .....	162
3)	Musique Metal et satisfaction des besoins fondamentaux selon Maslow .....	166
<b>E.</b>	<b>L'identité de métalleux : une manière de s'affirmer collectivement contre les stéréotypes ? .....</b>	<b>170</b>
1)	Définition des notions de stéréotype et préjudice .....	170
2)	Les stéréotypes en lien avec la musique Metal .....	171
3)	Particularité de l'identité de « métalleux » .....	171
<b>F.</b>	<b>Synthèse et intégration des effets psychologiques de la musique Metal .....</b>	<b>174</b>
<b>G.</b>	<b>La musique Metal : une place en psychothérapie ? .....</b>	<b>177</b>
1)	L'exemple de la « Heavy Metal Therapy » .....	177
2)	La thérapie narrative .....	178
a.	Définition de la thérapie narrative .....	178
b.	Thérapie narrative et musique Metal .....	179
<b>H.</b>	<b>Limites de l'étude .....</b>	<b>180</b>
1)	Les femmes et la scène Metal .....	180
2)	Biais de réponses .....	181
a.	Induction de réponses par notre statut d'amateur de Metal .....	181
b.	Sélection des artistes .....	182
3)	Les stéréotypes chez les soignants .....	182
<b>CONCLUSION .....</b>		<b>185</b>

<b>ANNEXES</b> .....	<b>187</b>
<b>ANNEXE 1 : Fiche d'information et de recueil du consentement</b> .....	<b>188</b>
<b>ANNEXE 2 : Guide d'entretien</b> .....	<b>191</b>
<b>ANNEXE 3 : Tableau descriptif des techniques de régulation émotionnelle issu de l'étude de Saarikallio et Erkillä</b> .....	<b>193</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	<b>194</b>



## TABLEAUX ET FIGURES

Figure 1 : Diagramme de flux .....	71
Tableau 1 : Résumé des caractéristiques des participants de notre étude .....	77
Tableau 2 : Synthèse des résultats de notre étude au travers des diverses thématiques abordées selon les diverses facettes de l'engagement dans la musique .....	78
Tableau 3 : Différentes techniques de régulation des émotions telles en fonction de l'activité musicale et du nombre de sujets les ayant mentionnées dans notre étude .....	146
Tableau 4 : Termes et expressions utilisés par les artistes de notre étude lors de la description des diverses techniques de régulation émotionnelle selon Saarikallio et Erkillä.....	151
Tableau 5 : Schématisation de l'intensité des techniques de régulation émotionnelles selon les différentes facettes de l'engagement dans la musique telles que décrites par les participants de notre étude .....	152
Figure 2 : Schématisation de la pyramide des besoins d'Abraham Maslow mis en lien avec les caractéristiques des personnes cherchant à atteindre le niveau et celles ayant atteint le niveau .....	165
Figure 3 : Mise en lien des caractéristiques des personnes qui ont atteint chaque niveau de la pyramide des besoins de Maslow et les caractéristiques des participants de notre étude .....	169
Figure 4 : Proposition d'une intégration des effets psychologiques positifs de la musique Metal individuels et collectifs au travers d'un schéma.....	175



*« Les jeunes, de nos jours, ne sont plus équipés pour un monde qui, pour l'essentiel, est d'une complexité technique bien supérieure à la formation que leur assure l'école. Personne ne reçoit plus les armes nécessaires pour s'en sortir, s'élever et trouver une structure qui permet de s'insérer dans un monde chaque jour plus cataclysmique. »*

**- David Bowie**



## INTRODUCTION

Jadis, le philosophe Grec Platon déclarait que « *La musique donne une âme à nos cœurs et des ailes à la pensée* ». Étymologiquement, la musique est apparentée aux Muses. Ainsi, la musique est liée au divin. Un pouvoir singulier lui est attribué depuis l'Antiquité. Orphée triomphe d'Hadès par sa musique et sauve ainsi Eurydice. Ce mythe illustre la force et le pouvoir de cet Art dans les mythes antiques.

La pratique de la musique est bien antérieure à Platon. L'instrument de musique le plus ancien a été daté à 45.000 années par les archéologues. Il s'agit d'une flûte, sculptée dans des ossements, semblable à une flûte à bec moderne (1). Il est difficile d'expliquer les raisons de l'émergence de cet art à la fin du Pléistocène. L'absence de documentation écrite dans ces cultures très anciennes nous laisse uniquement des suppositions. Des théories avancent que l'Homo Sapiens, à l'aube de son histoire, intégrait la musique dans des rituels magiques en vue de contrôler l'imprévisible nature, de calmer dieux et démons, et de combattre les maladies et la mort (1). Ces théories soutiennent que l'Homme prête des propriétés thérapeutiques à la musique depuis l'aube de son existence.

Une documentation écrite de l'utilisation de la musique en raison de ses bienfaits sur la psyché par les civilisations anciennes, donc comme forme de thérapie, est retrouvée dans l'Ancien Testament de la Bible. Dans le premier livre de Samuel, l'esprit de Saül, premier roi des Israélites en Terre d'Israël, est troublé par un mauvais esprit envoyé par Dieu.

*« Ainsi, lorsque l'Esprit de Dieu venait sur Saül, David prenait la cithare et en jouait. Alors Saül se calmait et se trouvait bien : l'esprit mauvais s'écartait de lui » (2)*

Selon Michael Thaut, cette documentation reflète l'idée de cette époque, que la musique pouvait influencer des états mentaux de manière positive. De ces temps, l'origine des troubles psychiques était attribuée à des désordres divins (1).

Aujourd'hui, ces croyances ont évolué. La conception de la médecine est toute autre. Les connaissances et les soins de la psyché se développent. La musique évolue également. La constance réside dans le fait que les hommes l'écoutent toujours.

La musique joue un rôle au quotidien. Les études scientifiques ont montré que davantage de temps y est consacré en comparaison à d'autres loisirs, comme le sport par exemple (3). La raison principale pour laquelle les adultes ou adolescents écoutent de la musique est de réguler les émotions et l'humeur (4,5). La fonction sociale de la musique est également importante (3). Elle permet d'affirmer, de construire une identité, de la signifier aux autres et de partager des moments sociaux.

La musique trouve sa place dans la thérapie en santé mentale, par l'art thérapie. Ses bienfaits sur le psychisme ont été démontrés. La musique améliore les états dépressifs majeurs et permet de diminuer l'anxiété préalable à une intervention médicale (6–8). La musique a également démontré son intérêt dans le parcours de réhabilitation et dans le traitement de la psychose. La musique, et plus globalement l'art-thérapie, améliorent les symptômes positifs de la

schizophrénie et les symptômes du registre dépressif qui peuvent être associés (9,10). Les symptômes et la qualité de vie des patients ayant un trouble du spectre autistique peuvent être améliorés en ayant un recours à la musique (11). En effet, une revue de la littérature de 2022 recense diverses études qui démontrent des effets positifs sur les capacités interactionnelles sociales pendant les séances de musicothérapie pour les personnes ayant un trouble du spectre autistique (11). Dans cette population, la thérapie par la musique peut également avoir des effets positifs sur la formation et la consolidation de l'identité (11). Dans une utilisation davantage prophylactique, la musique a démontré un intérêt dans la prévention des dépressions du post-partum (12).

Selon les genres, la musique peut exprimer toute une palette d'émotions. Le paradoxe réside dans le fait qu'écouter de la musique s'accompagne d'un bénéfice pour celui qui s'en nourrit, même s'il s'agit d'un morceau chargé d'émotions négatives, comme la tristesse ou la colère.

La musique est choisie par l'auditeur selon ses besoins personnels. Ces besoins, d'ordre psychologique, varient d'une personne à l'autre selon la personnalité ou l'histoire de vie entre autres (13). La musique peut agir autant sur les émotions positives que négatives. Elle a, par exemple, démontré son effet sur la régulation et la ventilation de la colère (13).

Vuoskoski et al. ont démontré l'association de certains traits de personnalité à l'appréciation de musiques exprimant des émotions tristes (14). Ces traits de personnalité sont marqués par la capacité d'une grande empathie et une disposition d'ouverture aux expériences. Des émotions exprimées par la musique, qui apparaissent négatives au premier abord sont alors vécues comme quelque chose de plus complexe, mêlant émotions positives et négatives (exemple : la nostalgie).

Les musiques qui expriment des émotions décrites comme violentes sont aussi utilisées pour satisfaire certains besoins émotionnels. Elles peuvent faire ressentir une autonomisation (15).

Depuis l'Antiquité, la musique évolue et écrit son histoire. A la fin des années 1960, émerge un style qui emprunte des éléments au Rock et au Blues. Il s'agit du Heavy Metal. Ce genre fait partie des musiques dites extrêmes. Ces dernières sont caractérisées par des sonorités lourdes, distordues, parfois chaotiques et considérées comme violentes. Les thématiques traitent souvent d'états émotionnels, qui peuvent être négatifs. Les musiques extrêmes englobent également le Rock alternatif, le Punk, le Rap, parmi d'autres. Le Heavy Metal évolue par la suite pour aboutir à de multiples sous-genres (16).

La musique Metal se caractérise par des distorsions, un chant clair ou guttural, parfois davantage assimilé à un cri ou à des signaux de danger (17). Les thèmes et images véhiculées sont souvent décrits comme sombres. Ils évoquent la souffrance, l'angoisse, la dépression, l'isolement social (16,18). Mais des thématiques moins obscures comme la science-fiction, la mythologie, le romantisme sont également retrouvées (16). Ceci fait de la musique Metal un genre contrasté.

L'histoire de la musique Metal est elle aussi émaillée de contrastes. Ce genre musical est au cœur de multiples polémiques depuis ses débuts. Cible de nombreuses critiques, l'imaginaire collectif l'apparente davantage à Hadès, divinité des enfers, qu'au héros Orphée. Si la musique en général s'exprime par toutes les couleurs de l'arc-en-ciel, la palette du Metal est bien souvent considérée comme monochrome.

Les médias ont accusé la musique Metal lors du suicide d'un jeune homme de 19 ans en 1984 alors qu'il écoutait apparemment le morceau « *Suicide Solution* » d'Ozzy Osbourne lors de son passage à l'acte suicidaire. Le groupe Judas Priest a été poursuivi en justice par les parents de



deux adolescents. Ces derniers sont décédés par suicide dans les années 1980 alors qu'ils auraient écouté un titre du groupe.

En Norvège, durant les années 1990, le Black Metal s'est retrouvé au cœur de plusieurs incendies criminels et d'homicides. Ceci a allongé la liste, toujours plus longue, des accusations de ce genre musical.

Dans les années 1980, le « *Parents Music Resource Centre* », association américaine créée par la politicienne Tipper Gore, accuse la musique Metal d'être à l'origine de comportements antisociaux, de promiscuité sexuelle, de consommations de produits et d'adoration satanique chez les jeunes (19,20). Cette association avait pour objectif d'apposer des étiquettes d'avertissement destinés aux parents sur les disques de musique. L'objectif était d'éviter la diffusion de musique jugée comme violente et inappropriée pour les mineurs.

Des musiciens, comme Dee Snider du groupe Twisted Sister, se voient dans l'obligation de justifier leur art au cours d'un procès en 1984. Les étiquettes d'avertissement<sup>1</sup> sont tout de même apposées sur les disques à partir de 1985 aux Etats-Unis, malgré les témoignages des artistes. Trouver l'origine du mal-être grandissant semble alors important, peu importe qu'il soit prouvé en être à l'origine.

Dans les années 1990, le système judiciaire américain trouve une réponse pour « redresser » les jeunes, décrits comme délinquants et amateurs de musiques extrêmes comme le Heavy Metal et le Punk. L'opération s'appelait « *depunking* » et « *demetaling* » et consistait à supprimer tout signe, tout « stigma », référant à ces musiques dans la vie de ces jeunes. Ainsi, supprimer la supposée cause des comportements agressifs et antisociaux de ces jeunes, permettrait de les orienter vers ce qui est considéré une existence vertueuse (21).

---

<sup>1</sup> « *Parental Guidance : Explicit Lyrics* » puis « *Parental Advisory : Explicit Content* »

« *Celui qui contrôle les médias, contrôle les esprits.* » Cette citation de Jim Morrison, chanteur du groupe The Doors, illustre l'idée, un peu avant l'émergence du Metal. Ces médias, suivis puis soutenus par la science, n'ont cessé de renforcer les images négatives en lien avec la musique Metal. Des images, des clichés, des stéréotypes en sont nés et ont coloré de ce pinceau monochrome l'imaginaire collectif de la société.

Ainsi, à en croire les idées largement répandues, la musique est une source de bien-être pour celui qui s'en abreuve. Les musiques extrêmes, dont le Metal fait partie, constitueraient l'exception. Ce genre serait, lui, source de comportements agressifs et déviants, de troubles mentaux, de suicide, d'addictions et de perversion, dans l'imaginaire collectif, comme l'a noté Deena Weinstein, Professeure en sociologie et autrice du livre « *Heavy Metal: the music and its culture* » (22).

Pourtant, le genre Metal poursuit son évolution. Le public du festival français le plus renommé, le Hellfest, qui se tient à Clisson tous les ans depuis seize ans, continue de croître. En effet, ce festival, créé en 2000 sous le nom de Furyfest, réunissait initialement seulement 400 amateurs de musiques extrêmes. Le festival fait 30.000 entrées en 2005 (23). Ce chiffre augmente à 60.000 entrées par jour pendant quatre jours en 2023.

Les amateurs perpétuent leur engagement dans l'écoute de la musique Metal. Les artistes persévèrent également dans leur pratique musicale.

Un site web, « *l'Encyclopaediae Metallum: The Metal Archives* » recense les groupes de musique selon les pays. Il liste plus de 6000 groupes de Metal en France. Une carte mondiale illustre le nombre de groupes du genre Metal pour 100.000 habitants. Si l'on se réfère à cette illustration, la France compterait entre 7 et 12 groupes de Metal pour 100.000 habitants. Le chiffre peut s'élever jusqu'à 50 groupes pour 100.000 habitants dans les pays nordiques (24).

Depuis les années 1990, la littérature sur le genre Metal est grandissante (25). Au travers de notre revue de la littérature narrative, nous allons faire l'état des lieux des études ayant traité ce sujet. En effet, malgré les idées largement répandues sur les effets néfastes de la musique Metal, les amateurs et artistes maintiennent leur engagement avec ce style. Les premiers continuent d'écouter la musique et vont à des concerts et festivals. Les seconds poursuivent leur activité de création et se produisent toujours sur scène devant leur public.

Notre revue narrative de la littérature aura pour objectif d'examiner les effets psychologiques de la musique Metal. Ceci justifiera notre travail de recherche, une étude de cas, qui portera sur les effets du Metal sur la psyché. La population étudiée sera constituée de huit artistes du genre, étant donné qu'il s'agit des personnes les plus engagées dans ce genre.



# REVUE NARRATIVE DE LA LITTÉRATURE : DES RÉSULTATS CONTRASTÉS

Notre revue narrative de la littérature a pour objectif d'étudier les effets psychologiques de la musique Metal sur ses auditeurs.

La première partie se concentrera sur les effets négatifs de la musique Metal. La seconde partie mentionnera les études qui nuancent ces propos. Une dernière partie fera un état des lieux des études qui ont démontré des bénéfices de ce genre musical pour la santé mentale. Pour conclure, nous aborderons les études qui ont comparé la musique Metal à une thérapie. Les aspects plus larges et collectifs seront mentionnés.

## **A. Musique Metal : du problème au symptôme pathologique**

### 1) La stigmatisation dans la littérature scientifique : Le terme de musique problématique

En prenant exemple sur les médias, la littérature scientifique emploie le terme de « musique problématique<sup>2</sup> » à de multiples reprises pour décrire les genres musicaux extrêmes englobant le Metal, le Rock alternatif, le Rap ou le Punk parmi d'autres. Ces genres sont décrits comme problématiques au vu du lien établi par les chercheurs entre leur écoute et la vulnérabilité psychologique et la déviance sociale (26).

---

<sup>2</sup> A défaut de traduction retrouvée, nous traduisons le terme de « *problem music* » par « musique à problèmes » ou « musique problématique ».

Le lien entre ces genres musicaux et des problématiques sociales et psychologiques, établi d'abord par les médias, soutenu ensuite par le milieu éducatif, est encore davantage renforcé par la littérature scientifique (22).

Ainsi, le lien entre la délinquance et cette « musique problématique » est établi par certains auteurs (27). En effet, des chercheurs soutiennent que ces musiques sont en lien avec des idées de rébellion, elles-mêmes en relations avec un désir de liberté. Ces idées rebelles donneraient lieu à une impulsivité et même à des comportements antisociaux (28).

Un lien est également noué avec une certaine vulnérabilité psychique, traduite par la présence plus fréquente d'idées noires et de velléités autoagressives (26,29).

Décrire ces genres musicaux comme problématiques, possible influence du jugement véhiculé par les médias, c'est observer le phénomène au travers d'une loupe teintée de subjectivité.

Ainsi, une activité de loisir est définie comme problématique.

## 2) L'engagement dans le Metal : Une activité révélatrice d'un trouble ?

Cette activité de loisir n'est pas seulement considérée comme problématique mais également comme pathologique comme nous le verrons par la suite. Écouter du Metal a été associé à de nombreux symptômes d'ordre psychiatrique, même si cette activité échappe à être elle-même incluse dans le Manuel Diagnostique et Statistique des Troubles Mentaux (30).

### *a. La personnalité du « Métalleux » : agressivité et traits antisociaux*

Les scientifiques ont tenté de démontrer le lien entre l'écoute du Metal et les comportements

agressifs qui s'en suivent par le « paradigme de la sauce piquante<sup>3</sup> ». Ce paradigme se base sur l'idée que l'agressivité peut être mesurée par la quantité de sauce piquante qu'une personne verse dans un verre d'eau en pensant qu'une autre personne la boira. Selon ces auteurs, écouter du Metal est lié à une quantité plus importante de sauce piquante ajoutée dans le verre d'eau, ce qui est signe d'une agressivité sous-jacente (31).

D'autres études tentent aussi de démontrer un lien entre l'attrait pour la musique Metal et une personnalité agressive (32–34). Cette personnalité contraste avec celles des personnes qui n'écoutent pas de la musique considérée comme pathologique, par une recherche de sensations et un goût du risque (20).

La musique Metal est également liée à des attitudes antisociales (29,35). Jeffrey Arnett avance que, lorsqu'ils écoutent la musique Metal en groupe, les adolescents auraient davantage d'émotions agressives et une envie plus grande de commettre des actes violents (36).

Une étude longitudinale sur deux ans, menée sur une population d'adolescents néerlandais avance que la préférence pour le Metal et l'affiliation à un groupe de pairs amateurs de Metal prédit des comportements problématiques par la suite. Ces auteurs considèrent qu'un attrait pour la musique Metal en tant qu'adolescent peut être considéré comme un facteur de risque, un signal d'alerte, d'autant plus que les préférences musicales semblent stables au fil du temps (37).

Schwartz et Fouts ont analysé les personnalités d'adolescents selon leurs préférences musicales. Le portrait de l'adolescent amateur de Metal serait le suivant selon ces auteurs. Il s'agirait de quelqu'un d'indépendant, et d'anticonformiste. Son estime de lui-même serait moins bonne que

---

<sup>3</sup> Traduction de l'anglais « *Hot Sauce Paradigm* ».

celle de ses pairs. Son identité serait marquée par une instabilité dans l'image de soi. Il se sentirait rejeté par les autres, incompris et moins à l'aise dans son environnement familial. Il serait aussi plus agressif. Les auteurs soulignent que ces jeunes sont davantage perçus comme étant des problèmes, en opposition à ceux qui sont perçus comme ayant problèmes et que l'on pourrait alors plus facilement aider (38).

*b. Une vulnérabilité psychologique voire un indicateur de troubles psychiatriques*

Baker et Bor affirment qu'aimer le Heavy Metal est le signe d'une vulnérabilité psychologique sous-jacente, comme un trouble psychiatrique ou une régulation émotionnelle défectueuse. Ces auteurs émettent l'hypothèse que lors d'entretiens psychologiques ou psychiatriques, le fait d'aimer la musique Metal pourrait être un indicateur clinique qui renverrait vers certains diagnostics de troubles psychiatriques. Selon eux, imposer une limitation de l'écoute de ces musiques aux sujets considérés comme vulnérables serait pertinente (39).

Une fascination pour la musique Metal pourrait être d'une aide pour le praticien qui voudrait rechercher des tendances antisociales chez son patient selon certaines données de la littérature. Ces auteurs soutiennent toutefois que le Metal ne serait pas la cause des traits de personnalité antisociale (27).

L'attrait pour le Heavy Metal serait un indicateur en faveur d'un rapport de négligence à son corps. Cette négligence est constatée au travers de la consommation de substances, d'une activité sexuelle jugée comme excessive, de troubles du comportement alimentaire ou encore de tendances suicidaires. Les auteurs suggèrent là encore, qu'un interrogatoire ciblant les préférences musicales serait pertinent chez les jeunes patients notamment, en vue de dépister des conduites négligentes ou dangereuses en ce qui concerne leur corps, et donc de trouver des signes en faveur de troubles psychiatriques (27).



*c. Association à des troubles psychiatriques et addictologiques*

Les fans de Metal seraient vulnérables du fait de diagnostics psychiatriques sous-jacents. Cette vulnérabilité s'exprimerait par une association entre le fait d'écouter du Metal et des prises de risques inconsidérés, des idées autoagressives et des problématiques intrafamiliales (40).

Les « métalleux » présenteraient plus fréquemment des symptômes de dysphorie de l'humeur, de dépression et d'anxiété, que la population générale (41). Certains auteurs soutiennent que le Metal est effectivement associé à des niveaux de dépression plus élevés, mais seulement chez les filles adolescentes. Cela serait, selon leurs résultats, en lien avec le fait de passer du temps avec des pairs également déprimés (42). La relation entre musique Metal et dépression chez ces adolescentes proviendrait du rôle que la musique joue dans la création des groupes de pairs à l'adolescence (42).

D'autres études retrouvent une association entre l'écoute des musiques dites extrêmes et le suicide (19,36). Stack et al. constatent que les amateurs de musique Metal présentent des facteurs de risque de suicide similaires aux individus ayant un risque suicidaire modéré à sévère, comme par exemple le ressenti d'un désespoir ou un isolement. De plus, ils considèrent que la musique Metal aggrave les idées suicidaires déjà présentes chez les personnes qui font partie de la subculture rattachée à la musique Metal (43).

Lester et Whipple ont montré que les amateurs de Metal ont davantage d'antécédents d'idées suicidaires (44). Steven Stack soutient de plus que l'acceptabilité du suicide est plus élevée chez les amateurs de Metal (45). Les croyances religieuses constituent un facteur protecteur par rapport à l'acceptation du suicide. Steven Stack soutient que les « métalleux » seraient en général peu croyants, ce qui expliquerait cette plus grande acceptabilité du suicide (45).

L'association entre le suicide et la musique Metal est également mise en avant par North et Hargreaves. Ces auteurs nuancent cependant leurs propos en affirmant que les musiques dites problématiques, et donc le Metal, ne sont pas la cause des comportements autoagressifs. Un attrait pour ce genre serait tout de même un prédicteur statistiquement significatif de ces comportements destructeurs (29).

Être fan de la musique Metal est associé à davantage de troubles de l'usage de produits psychoactifs (46).

Dans son étude parue en 1988, Paul King soutient cela. Selon lui, les patients ayant un trouble psychiatrique associé à trouble de l'usage de substances écoutent davantage de musique Metal que ceux qui n'ont pas de trouble de l'usage associé. Ceci soutiendrait l'hypothèse selon laquelle ce genre musical favoriserait l'apparition et la perpétuation de comportements addictifs (47). Une étude menée sur une population d'adolescents en 1993 conclut aux mêmes résultats. Une préférence pour la musique Metal est associée à un usage plus fréquent de substances telles que l'alcool, le tabac, et le cannabis. Selon les auteurs, cet usage de substances est également le signe d'une fragilité psychique plus importante (40).

Ces diverses études scientifiques se sont alliées à l'image négative de l'amateur de musique Metal véhiculée par les médias. Un article publié dans les années 1990 dénonce cela. Les autrices ont montré, qu'une grande majorité des hôpitaux psychiatriques américains (10 sur 12) conseillaient à un parent de faire hospitaliser son fils sur le seul critère de son attrait pour le Heavy Metal. En effet, les investigatrices avaient pris soin de dépeindre le cas clinique d'un jeune dépourvu de critère de gravité psychiatrique. Certains soignants des hôpitaux

psychiatriques considéraient même qu'écouter du Metal devait obligatoirement impliquer une consommation d'alcool ou d'un autre produit toxique (21).

## **B. Des études contradictoires : une absence de différence, voire l'apport d'un bénéfice ?**

Tout comme le genre qu'elle tente de dépeindre, la littérature scientifique est hétérogène et contrastée. Ce portrait du « métalleux » agressif, déviant, « junkie et fou » a été nuancé par la suite.

### 1) La personnalité

Si la personnalité du « métalleux » peut exister, elle ne présente pas de différence fondamentale avec celles des amateurs de musiques d'autres genres, notamment en ce qui concerne les signes évocateurs d'une personnalité antisociale. La musique décrite comme violente n'est pas associée à une moindre empathie (15).

Les comportements agressifs ne sont pas non plus une caractéristique intrinsèque des amateurs de musique Metal. Les résultats de l'étude de Merz et al. ne sont pas en faveur d'une corrélation entre les genres musicaux extrêmes et les comportements agressifs et violents. Ces auteurs déclarent : « *Ainsi, les présents résultats remettent en question l'opinion académique*

*psychologique contemporaine, présomptive et omniprésente, par rapport à la musique intense, rebelle et/ou extrême comme étant problématique<sup>4</sup> » (18).*

Les sons du genre Metal sont parfois comparés à des signaux de danger. En effet, selon Ollivier et al. les éléments distordus et saturés de ce genre musical peuvent être comparés aux signaux émis par les humains et certains animaux, dans des moments de menace. En général, ces sons qui renvoient à des contextes négatifs, de menace et de peur, sont évités. Écouter du Metal expose à des sons comparables à des signaux d'alarme, ce qui serait le signe d'une insensibilité au danger. Mais apprécier ce genre musical n'est pas en lien avec une plus grande impassibilité aux signaux de danger dans la vie courante et donc à leur banalisation (48).

Une étude comparative expérimentale a montré l'absence de différence du niveau de colère entre un groupe d'amateurs de musique Metal et un groupe d'amateurs de musique country (49).

## 2) Les troubles psychiatriques

Il n'y a pas de preuve que la musique Metal soit à l'origine de troubles psychiatriques (50). Une étude retrouve par exemple une proportion comparable de symptômes dépressifs chez les « métalleux » et la population générale. Cependant, selon ces auteurs, la musique Metal pourrait majorer les émotions négatives chez certains auditeurs qui ont déjà des symptômes dépressifs sévères (51).

---

<sup>4</sup> Traduction de l'anglais : « *Thus, the present results challenge the presumptive and pervasive contemporary academic psychological view of intense, rebellious and/or extreme music as being problematic.* » (Merz et al. 2021)

Une étude rétrospective montre qu'il n'y a pas davantage de tentatives de suicide chez les amateurs de musique Metal (52). Ce point de vue est également soutenu par Lacourse et al. En effet, l'étude de ces auteurs, réalisée sur une population d'adolescents, ne retrouve pas de lien de causalité entre la préférence pour le genre Metal et les tentatives de suicide. Ces auteurs émettent même l'hypothèse que l'extériorisation des émotions négatives pourrait être corrélée à une diminution du risque suicidaire, dans la population des adolescents, notamment de sexe féminin (46). En opposition à l'opinion véhiculée par les médias, d'autres auteurs déclarent que le niveau de dépression et d'anxiété serait même moins élevé chez les amateurs de musique Metal que dans la population générale (18,53).

Howe et al. affirment que les « métalleux » font davantage l'expérience d'événements négatifs ou traumatiques dans l'enfance, mais décrivent une enfance finalement plus heureuse, et ont moins de regrets (52).

### **C. Une tentative d'explication de ces contrastes dans la littérature**

#### 1) Prise en compte du statut de fan

Les études qui composent la littérature soutiennent des opinions divergentes. Une explication en est donnée par Gowensmith et Bloom. Ces auteurs soulèvent un point important. Il est nécessaire de prendre en compte les préférences musicales de chaque individu lorsque l'on en étudie la réponse émotionnelle et les potentiels comportements qui en découlent (49).

La perception de la musique Metal et les associations positives ou négatives qui en résultent seraient basées sur les préférences musicales, les expériences individuelles et les souvenirs (54).

De plus, des représentations négatives du genre Metal influencent les émotions pendant l'écoute et le niveau de colère ressenti dans les suites. Ainsi, une personne qui a une image très négative du genre Metal et qui serait contrainte de l'écouter, serait d'une humeur négative par la suite (55).

Plusieurs auteurs mettent en avant qu'il est nécessaire de mener des études sur des populations d'amateurs de Metal pour conclure sur les effets psychologiques de cette musique (55–57).

## 2) Au-delà d'une perception de violence : l'appréciation d'une esthétique

Aucun effet négatif de la musique n'est rapporté par les « métalleux » dans une étude se focalisant sur leur vécu (20). Plus récemment, Julia Kneer soutient que les amateurs de Metal considèrent cette musique comme agressive mais ayant finalement des effets positifs (54).

Les amateurs de Metal apprécient une musique qui évoque un danger à la grande majorité des personnes mais perçoivent les signaux d'alerte d'une manière similaire et normale dans la vie quotidienne. Ce paradoxe est interprété de la manière suivante : Il y a une prise de distance par rapport à des signaux qui peuvent paraître agressifs et violents au premier abord. Les personnes qui apprécient ce genre de musical se concentrent sur d'autres caractéristiques de la musique. Ils peuvent également concevoir que les signaux pouvant paraître comme agressifs ne sont pas dirigés vers l'auditeur mais vers un hypothétique autre. Les amateurs de Metal seraient donc capables de plusieurs types de réponses aux stimuli sonores : des réponses décrites comme basiques, fruit de l'évolution, et des réponses de plus élaborées, remodelés par l'environnement social (48).

Thompson et al. expliquent que lorsqu'une personne qui apprécie la musique violente écoute ce genre, il s'opère une certaine dissociation entre le contenu pouvant être perçu comme violent

et la réponse émotionnelle. Le stimulus musical est alors perçu comme un phénomène esthétique ou artistique (15).

Les études sont donc contradictoires, comme le souligne une revue de la littérature récente sur le sujet. Cette dernière affirme qu'il n'y a que peu de preuve que la musique Metal causerait de l'agressivité, de l'anxiété, des symptômes dépressifs, des troubles du comportement, voire des actes criminels et de la délinquance (55).

### 3) Des études biaisées

Une autre critique des études qui concluent à des effets négatifs de la musique Metal est possible. Elle réside dans le fait que la plupart des expériences furent réalisées dans des conditions de laboratoire, qui ne sont pas représentatives de la réalité, surtout en ce qui concerne un phénomène aussi complexe que l'écoute de la musique (55).

Dans une revue de la littérature parue en 2022, Olsen et al. expliquent le phénomène de cet attrait pour la musique Metal par la « Théorie de l'autodétermination<sup>5</sup> » et la « Théorie de gestion de l'humeur<sup>6</sup> ». Selon ces modèles, l'impact du media n'est pas passivement prédéterminé par le contenu agressif de la musique. Il faut concevoir que s'engager dans ces types de musique est une décision active, une adaptation à certaines circonstances qui peuvent mener à des bienfaits psychologiques (55).

« *Personne n'écoute une musique pour détériorer son humeur<sup>7</sup>* ». En s'appuyant sur la « Théorie de gestion de l'humeur » qui soutient qu'un individu s'engage dans une activité pour

---

<sup>5</sup> Traduction de l'anglais « *Self determination theory* ».

<sup>6</sup> Traduction de l'anglais « *Mood management theory* ».

<sup>7</sup> Traduction de « *No one listens to any kind of music to drop their mood.* » (Kneer 2016)

en tirer des bénéfices positifs, Julia Kneer évoque en 2016 que les études scientifiques se sont bien souvent concentrées à rechercher des effets négatifs de la musique Metal, alors que peu d'études se sont centrées sur les effets positifs (54).

L'autrice émet également une critique envers ces études plus anciennes qui se sont centrées sur les effets néfastes et qui n'ont, pour la plupart, pas pris en compte la préférence musicale des sujets étudiés. Selon Julia Kneer, « *on ne trouve que ce que l'on cherche* ». Des auteurs, biaisés par l'image stigmatisante véhiculée par les médias, auraient cherché et donc trouvé des liens entre la musique Metal et des effets néfastes. Pour cette autrice, il est nécessaire de se détacher des stéréotypes et de chercher de potentiels effets positifs de la musique : la force et la beauté derrière l'agressivité et la violence (54).

Ce changement de point de vue est retrouvé dans l'ouvrage de Robert Culat, « *L'Âge du Metal – Contrastes et paradoxe d'une culture musicale* », paru en 2007. Ce prêtre du diocèse d'Avignon s'interroge sur la musique Metal et a soumis de nombreux amateurs de ce genre à des questionnaires. Il brosse un portrait du « *jeune métalleux français* ». Il s'agit d'un « *jeune homme de 24 ans, étudiant et athée [...], passionnément fidèle à cette musique, de tempérament plutôt réaliste* » (58).

En outre, l'une de ses caractéristiques est, selon Robert Culat, le fait de « *[reconnaître] l'influence de cette musique sur la vie de ses auditeurs et la qualifiant généralement de positive* » (58).

Robert Culat ajoute « *[qu'] habituellement lorsque des personnes extérieures à la scène Metal parlent de l'influence de cette musique sur ses fans c'est toujours en termes négatifs : isolement, misanthropie, pessimisme, idées suicidaires, satanisme, etc. D'après les résultats de notre étude cette influence négative serait minoritaire. [...] pour la plupart des métalleux l'influence de la musique est plutôt perçue comme positive : elle canalise l'agressivité, elle apaise et elle*



*calme. Elle donne de la force. [...] Elle est un exutoire. Le Metal pousse ses auditeurs à des réflexions philosophiques, voire religieuses. Il permet de s'affirmer différent de la masse. Il développe l'originalité. Ce qui, interprété de manière négative, serait traduit par marginalité. »*  
(58)

Nous pouvons tous avoir une sensibilité différente et une conception différente de la beauté. La prise en compte du statut de fan est importante. « *Des musiques différentes ont des effets différents sur des personnes différentes*<sup>8</sup> » rapportent Merz et al. (18).

La citation suivante de Jonathan Blott trouve sa place à cet endroit précis : « *De l'exaltation provenant du sentiment de briser des tabous, au réconfort que procure l'écoute de récits francs sur les moments les plus difficiles de la vie, le Metal est, pour des millions de fans dans le monde, un outil essentiel pour maintenir et améliorer la santé mentale*<sup>9</sup> » (59).

#### **D. La musique Metal : des bénéfiques ?**

La musique Metal pourrait donc s'accompagner d'effets bénéfiques sur ses auditeurs. Est-il possible de changer de point de vue et de considérer ce genre musical, souvent décrit comme violent, agressif et extrême, comme une palette composée d'une infinité de couleurs ? Les personnes sensibles au Metal et à ses multiples teintes et nuances, peuvent-elles considérer la musique comme esthétique, belle et positive ?

---

<sup>8</sup> Traduction de « *Different music has different effects on different people.* » (Merz et al. 2021)

<sup>9</sup> Traduction de « *From the exhilaration of the feeling of breaking taboos to the comfort from listening to the candid examinations of life's most difficult moments, Metal is to million of fans worldwide an essential tool for maintaining and improving mental health.* » (Jonathan Blott 2021)

## 1) Niveau individuel

### a. *Régulation de l'humeur et des émotions*

L'une des raisons majeures pour laquelle un individu s'engage dans l'écoute de la musique, au niveau individuel, est de satisfaire un besoin psychologique. La régulation émotionnelle en est la raison centrale (3).

Le Metal peut paraître hostile et désorganisé au premier abord. Comme l'évoque Marsha Wooten, il s'agit d'un « *chaos organisé* » (60). Ce « chaos » peut-il apporter des bénéfices ? Est-ce en cela qu'il peut être considéré comme organisé ?

Un certain nombre de publications se sont focalisées sur la régulation émotionnelle chez les adolescents amateurs de musique Metal. Cette population de jeunes « métalleux » se dirige intentionnellement vers ce genre en vue d'exprimer et de réguler la colère (20,50).

McFerran et al. font toutefois remarquer que cette régulation de l'humeur par la musique est moins efficace si le sujet est déprimé ou angoissé. Ces auteurs nuancent donc certains propos cités ci-dessus, qui conseillaient une limitation de la musique. Ils proposent au thérapeute de rechercher spécifiquement l'effet qu'a la musique sur le sujet. En effet, selon McFerran et al., les adolescents de sexe masculin écoutent du Metal pour réguler leur colère. Plus ils utilisent cette technique pour extérioriser cette émotion, meilleures sont leurs relations intrafamiliales et plus basses leurs consommations de produits psychotropes (50).

La musique Metal permet également au public amateur adulte de réguler ses émotions et son humeur. Elle permet la régulation des émotions négatives comme la colère, mais favorise également l'induction d'émotions positives tels que les sentiments d'être inspiré et actif. Écouter du Metal contribue à améliorer une humeur positive préexistante (57). Cela permet,

selon d'autres auteurs, de valider certaines émotions négatives (tristesse, colère), de majorer l'énergie, la motivation, le sentiment d'autonomie et la confiance en soi (61).

De plus, les amateurs de musique dite violente, et donc de Metal, utilisent la musique davantage à visée de régulation émotionnelle que les amateurs d'autres genres. En effet, ces individus rapportent plus fréquemment s'engager dans une activité musicale pour moduler leurs émotions et notamment pour éprouver des émotions positives et pour décharger des émotions négatives (15). La régulation des émotions est décrite comme plus efficace avec le Metal qu'avec d'autres genres (48).

Il serait possible que le Metal permette à ses fans d'explorer des émotions a priori négatives. Les sentiments négatifs ressentis par l'individu et ceux exprimés par la musique s'alignent. Ceci permet à l'auditeur d'exprimer les émotions négatives et de les moduler en expériences positives par l'écoute de la musique (51).

Une étude permet de montrer que les amateurs de musique Metal, ont un meilleur équilibre entre émotions positives et négatives en comparaison aux amateurs de musique classique. Ceci est le reflet de l'appréciation de tous les types d'émotions, positives ou négatives. Ces contrastes entraînent un sentiment de satisfaction esthétique chez ces sujets (62).

Les amateurs décrivent également un sentiment de relaxation lors de l'écoute du Heavy Metal (54).

La régulation des émotions et de l'humeur est également possible chez les individus ayant un trouble psychiatrique. Messick et al. ont en effet effectué des entretiens avec plusieurs sujets

amateurs de Metal ayant un antécédent psychiatrique. La musique permettrait à ces personnes d'améliorer certains symptômes de leurs troubles. Ainsi, un sujet explique que la musique l'accompagne dans sa gestion des idées autoagressives et suicidaires. Un autre sujet, ayant un trouble de l'usage de produits psychoactifs, mentionne qu'il gère son craving<sup>10</sup> grâce à la musique Metal, ce qui lui permet d'éviter les rechutes. Il n'est pas possible de généraliser ces résultats à tous les individus, tous les symptômes et tous les troubles. En effet, certains symptômes trop envahissants, notamment ceux du registre de la schizophrénie, peuvent y être réfractaires. Dans ces cas, les sujets amateurs de Metal ne rapportent pas pour autant un effet négatif de la musique (63).

Dans une autre étude, il est montré que la musique Metal permet une régulation émotionnelle qui évite la consommation de produits psychotropes. La consommation de substances est souvent motivée par une tentative de régulation émotionnelle. Les sujets de cette étude considèrent que le Metal leur permet une meilleure régulation en comparaison à celle associée aux substances qui est considérée comme dysfonctionnelle (30).

Les thématiques abordées dans la musique Metal, telles que la mort, les troubles psychiatriques, les problématiques sociétales comme l'isolement et la stigmatisation, sont en général considérés comme tabous dans la société. Aborder ces thèmes de manière ouverte contribue à la régulation émotionnelle (53). Se confronter à certains sujets angoissants, comme la mort, permet, selon certains auteurs, de contrôler, d'alléger, les angoisses engendrées (53,64).

Kate Quinn s'interroge, elle aussi, sur le fait que la musique Metal propose ce contact avec des

---

<sup>10</sup> Envie irrépressible de consommer une substance.

émotions négatives et sombres. Les émotions et les cognitions négatives sont fréquemment étouffées, que ce soit par l'éducation, par la société ou par certains troubles psychiatriques comme le stress post-traumatique. Par ses thématiques, la musique Metal permet d'extérioriser ces émotions et ces cognitions, ce qui permet une régulation émotionnelle (65). En citant l'exemple du Death Metal, genre considéré comme extrême au sein même du Metal, Thompson et al. émettent l'hypothèse que ce genre est apprécié par ses auditeurs justement parce qu'il aborde des thématiques taboues. Ceci qui offre un sentiment de soulagement par rapport au poids de la prohibition et de la censure véhiculée par la société. (15).

*b. Cas particulier de régulation émotionnelle : la recherche d'une catharsis*

La régulation émotionnelle par la musique est liée à un autre effet, recherché par ses auditeurs. Il s'agit de la catharsis, mentionnée par plusieurs études (30,63,66). Ce terme, issu du grec « *katarsis* » est une « *méthode thérapeutique qui vise à obtenir une situation de crise émotionnelle telle que cette manifestation critique provoque une solution du problème que la crise met en scène* » selon le Dictionnaire du Larousse de la langue française (67). Ce terme fait également référence à la purification, selon le philosophe Aristote.

Le Metal est décrit comme capable d'apporter un soulagement dans des situations émotionnellement intenses, comme lors du ressenti d'une colère (63). Par sa puissance, elle permet à ses amateurs de relâcher les émotions, ce qui provoque une autonomisation dans les suites (30).

Une étude évoque que la colère intense ressentie par les amateurs de Metal est souvent en lien avec ce que génère la société. Ces personnes peuvent exprimer la colère de manière très efficace, cathartique. Cette catharsis est permise par le fait d'assister à des concerts par exemple (66).

c. *Lieu sûr pour l'exploration des émotions*

Schwartz et Fouts comparent la musique à un refuge pour les adolescents. Il s'agit d'une sorte de lieu sûr, dans lequel il est possible d'explorer des émotions, même si ces dernières ne sont pas positives (38). Ceci provient du fait que les amateurs de musique dite violente se sentent en confiance dans cet espace (62).

Une explication différente est apportée par les amateurs de Death/Doom Metal dans un article de la revue « *Metal Music Studies* ». En analysant les propos des amateurs de ce genre, qui se sont livrés lors de divers entretiens, Selim Yavuz explique que la musique permet d'habiter de manière non destructive des sentiments qui sont parfois effrayants (68).

En d'autres mots, le Metal donne cadre et forme aux expériences émotionnelles négatives ce qui contribue au ressenti d'un sentiment de sécurité (69).

2) Niveau collectif

Lorsqu'on parle de l'univers du Metal, il est nécessaire de mentionner le cadre plus large du collectif, notamment celui que proposent les concerts. Il permet l'expression d'une violence dans un contexte sécurisant, grâce à certains codes et avec certaines règles. La violence est exprimée par des danses désordonnées pendant laquelle les auditeurs se bousculent par exemple, comme le « *pogo* » ou le « *mosh* ». Ces danses permettent une extériorisation des émotions négatives, comme le ferait un sport. Le sentiment d'appartenance crée le sentiment de sécurité (69).

*a. Développement et affirmation de l'identité*

En premier lieu, la musique Metal permet une action sur l'individuel par son caractère collectif. Elle permet à ses amateurs, de développer une identité et de l'affirmer.

Cette identité est affirmée, clairement dévoilée aux autres par des signes visibles, notamment par le style vestimentaire (70). Les T-shirts à l'effigie des groupes sont un marqueur d'appartenance et d'identité, tout comme par exemple les cheveux longs, les jeans troués, les bracelets à clous et les rangers (16). Être un amateur de Metal authentique passerait par ces marqueurs sociaux qui varient selon les périodes. Posséder une large collection de vinyles ou aller à des concerts, en gardant éventuellement même les billets d'entrée, sont également des signes d'appartenance à cette communauté et un marqueur d'identité (16,70).

Cette identité, souvent développée dès l'adolescence, provient d'une internalisation dans le self de la culture associée à la musique. Les amateurs de ce genre considèrent la musique comme constitutive de leur être, et non comme quelque chose qui aurait été construit. Cette identité et la dédication à la musique sont durables dans le temps (70).

C'est une identité qui imprègne tous les domaines de la vie et influence les loisirs, l'humeur, les relations amicales jusqu'à forger la manière de voir le monde et les espoirs pour le futur (20).

Au cours de leur vie, beaucoup de « métalleux » ont subi une certaine forme de marginalisation, voire du harcèlement. Le ressenti d'une différence par rapport aux autres est souvent rapporté. S'approprier une identité d'adepte du Metal, souvent rendue visible par le style vestimentaire ou par des cheveux longs par exemple, permet une protection par rapport au monde extérieur.

Ceci est rendu possible par les préjugés en lien avec les métalleux, qui sont maintenus à distance (30).

Cette identité est un moyen d'exprimer une opinion et, souvent, une insatisfaction envers les figures d'autorité. Ainsi, pour des personnes qui ont souvent subi une certaine forme de stigmatisation et insatisfaits de l'opinion communément partagée, il s'agit d'une manière de se construire en opposition par rapport à cet autre, considéré comme une source d'insatisfaction et de souffrance (66).

*b. Sentiment d'être entouré et compris*

Cette internalisation de la musique dans l'identité est possible par le fort sentiment de soutien qu'apporte la musique. Par ses paroles, la musique peut offrir à ses auditeurs, adultes et adolescents, une réduction du sentiment d'isolement et de honte (38,39). Les thèmes valident les émotions et la souffrance ressenties par certains auditeurs et permettent ainsi l'identification à la musique (60). Pour une personne socialement isolée, se sentant seule dans sa souffrance, la musique peut alors se substituer à une oreille attentive (30).

Selon Messick et al. ce sentiment de réconfort est possible aussi grâce à l'identification aux artistes (63). Des thématiques difficiles ne sont pas seulement abordées au travers de la musique. En effet, les artistes du genre Metal se montrent souvent ouverts, abordables et partagent leurs expériences en ce qui concerne les problématiques psychologiques et psychiatriques. Ces récits proviennent de personnes, d'artistes, qui ont potentiellement surmonté des événements difficiles et qui transforment cela en art. C'est le cas pour Rob Halford, chanteur du groupe Judas Priest, qui a longtemps souffert du fait d'avoir dû cacher son homosexualité. Il l'évoque longuement dans sa biographie « *Confess* » parue en 2020. Plus



récemment, nous pouvons penser à Jonathan Davis, chanteur du groupe Korn qui exprime toute sa détresse en lien avec le décès de sa compagne sur l'album « *The Nothing* », sorti en 2019. Ces artistes, parmi tant d'autres, sont inspirants pour les fans. Cela renforce ce sentiment d'identification et le fait de ne pas être seul au monde avec sa souffrance. D'autres comprennent et savent manier les sons et la poésie pour en faire émerger un art.

*c. Sentiment d'appartenance à une communauté authentique et moins jugeante*

Le développement de cette identité et la manière de la montrer à tous permet aux « métalleux » de se reconnaître entre eux. Cette manière de révéler son identité et de s'affirmer en groupe en opposition à la société n'est pas spécifique au Metal. En effet, il est possible de faire le parallèle avec d'autres cultures musicales comme le Rap. Les personnes qui s'identifient à ce genre, montrent également leur appartenance au groupe au travers de leur style vestimentaire, de bijoux audacieux ou de voitures coûteuses (26,71).

Ce développement d'une identité permet de créer un lien avec d'autres individus, qui ont la même manière de percevoir les choses, la même manière d'être au monde. Ceci contribue à un cercle vertueux : la musique est intégrée et renforce l'identité. Ceci permet à l'individu de s'inscrire dans une communauté de personnes semblables. Cela renforce par la suite la participation à des concerts et donc l'écoute de la musique (52).

Les données de la littérature soulignent cet aspect important de la communauté dans les subcultures, et notamment dans celle du Metal. Par définition, une subculture est un groupe qui se définit en opposition par rapport à un autre, par rapport à la société. La communauté procure un sentiment d'appartenance et d'acceptation (30,63,70).

Dans une ère où les troubles mentaux se voient toujours stigmatisés par la société, il est intéressant de remarquer que les personnes vivant avec un trouble psychiatrique se sentent

davantage acceptées dans la communauté des « métalleux ». Celle-ci est décrite comme plus ouverte et moins jugeante que la population générale en ce qui concerne les troubles psychiatriques. Il leur est possible de parler ouvertement de leurs problématiques et d'être compris. L'authenticité des artistes du genre Metal est également mise en avant (63,66).

### **E. Le Metal : Une thérapie individuelle ?**

Les amateurs de Metal décrivent cette passion comme une thérapie. L'étude d'Hamilton et al. évalue le vécu d'amateurs du genre. L'un des participants fait ce rapprochement entre le Metal et une forme de thérapie (66). Sharman et Dingle évoquent la possibilité d'utiliser ce genre en psychothérapie. Ces autrices soutiennent que les musiques extrêmes pourraient être utilisées pour la gestion de la colère chez les adolescents amateurs de ces genres (57).

Marsha Wooten rappelle la définition de la psychothérapie selon Hamond, Hepworth et Smith donnée en 1984 (60). Cette définition se base sur une position d'écoute empathique.

*« La communication empathique nécessite une envie de se mettre à la place de l'autre, de tenter de saisir le sens de son expérience, plutôt que d'imposer un sens sur cette expérience depuis un point de vue extérieur. Une compréhension du [patient], plutôt qu'un diagnostic ou une compréhension basée sur l'évaluation du [patient].<sup>11</sup> »*

---

<sup>11</sup> Traduction de l'anglais « *Empathic communication requires a willingness to walk in another person's shoes, seeking to grasp the meaning of his experiences, rather than imposing meaning on that experience from the outside. An understanding with the client, rather than a diagnostic or evaluative understanding of the client.* » (Hamond, Hepworth et Smith (1984) dans Wooten (1992))

Marsha Wooten fait ainsi le rapprochement entre la définition de la psychothérapie et la musique. En effet, la musique, et surtout le Metal par ses thématiques, décrivent et s'alignent sur les problématiques et les émotions des auditeurs. Ceux-ci se sentent alors compris, ce qui réduit leur sentiment de honte. La musique et la communauté constituent tous deux des espaces dépourvus de jugement. Ou tout du moins, un jugement inférieur à celui propagé par la société. L'autrice préconise donc l'utilisation de la musique Metal dans la prise en soin d'adolescents, amateurs de ce genre, qui présentent des troubles psychiatriques ou des troubles de l'usage de substances (60).

Soutenant que des personnes vivant avec un trouble psychiatrique utilisent la musique Metal pour réguler leurs émotions et pour améliorer certains symptômes, d'autres auteurs ont également évoqué l'utilisation de la musique dans un cadre thérapeutique (63). Suite à leur étude menée sur une population d'adolescents, Lacourse et al. mentionnent eux aussi que la musique Metal pourrait être utilisée en psychothérapie pour les adolescents ayant des troubles psychiatriques (46).

Kate Quinn, une psychologue britannique, apporte sa pierre à l'édifice en fondant un site internet nommé « *Heavy Metal Therapy* ». Il s'agit d'une plateforme d'entraide et de soutien de pairs. Elle contient des récits de rétablissement de patients, de la littérature scientifique, des listes de lecture musicales centrées sur différents troubles psychiatriques (72). Selon cette psychologue, le projet s'inspire de diverses idées et courants, comme le soutien par les pairs, les théories du rétablissement, la théorie du dialogue intérieur ou encore la thérapie narrative (65).

## **F. Le Metal : Une psychothérapie sociale ?**

Au-delà de l'échelle individuelle, la dimension collective est importante dans la subculture du Metal. Serait-ce possible que la communauté des « métalleux » puisse, à son échelle, influencer le reste de la société ?

Certains auteurs comparent le Metal et les pathologies psychiatriques. Le point commun réside dans la stigmatisation qui est subie par les populations affiliés à ces deux groupes. Tous deux se retrouvent marginalisés et rejetés par la société. Les mêmes étiquettes leurs sont parfois apposées (73).

Savigny et Schaap considèrent qu'au-delà de comprendre la musique Metal, nous pourrions apprendre grâce elle (74). En brisant les tabous par ses thématiques, le Metal pourrait redonner une parole à certaines personnes (63,73). La musique pourrait éduquer ses auditeurs en abordant des problématiques taboues (26). Il est possible de penser aux groupes de musique qui abordent et dénoncent des problématiques environnementales, comme Gojira, groupe de Metal français, par exemple. Cet art qu'est le Metal, pourrait libérer la parole de certains groupes de personnes opprimées et dont les propos sont souvent étouffés, par exemple les personnes vivant avec un trouble psychiatrique.

Au-delà des thématiques abordées par le Metal, certains auteurs évoquent les ressemblances entre les structures musicales de ce genre et les troubles psychiatriques (63). David Angeler soutient cette opinion et propose que la musique Metal puisse même aider à décrire les troubles psychiatriques et à éduquer le public à une plus large échelle (73).

## **G. Synthèse des données**

La littérature concernant les effets psychologiques de la musique Metal est très hétérogène. Notre revue narrative de la littérature montre qu'il est possible de distinguer deux temporalités.

Globalement, les études parues entre 1990 et 2015 mettent en avant des effets négatifs de la musique Metal. Ce genre est mis en lien avec des comportements agressifs et antisociaux (29,31–36). Elle est aussi accusée d'être à l'origine de comportements de délinquance (27,28). Ces études soutiennent également que qu'elle serait en lien avec une vulnérabilité psychologique (26,29,38). Le genre Metal serait associé, et même à l'origine, de troubles psychiatriques, addictifs et d'idées autoagressives et suicidaires (27,29,39–47).

Hormis quelques exceptions plus anciennes, les études parues après 2010 et surtout à partir de 2015 soutiennent que la musique Metal n'est pas associée à une moindre empathie, à des comportements violents ou agressifs (15,18,49). Enfin, il n'a pas été montré que la musique Metal causerait ou aggraverait des troubles psychiatriques ou des idées suicidaires, ou que les maladies mentales soient plus fréquentes dans la population des « métalleux » (46,50–52).

Les études récentes ont insisté sur la nécessité de prendre en compte les préférences musicales des sujets soumis aux études pour éviter les biais. La musique Metal peut avoir un impact positif sur les personnes, mais seulement si ces dernières apprécient de ce genre (18,49,55–57).

Ce style musical permet à ses auditeurs, adolescents et adultes, d'améliorer leur humeur, leur motivation et leur confiance en eux (57,61). Son écoute peut s'accompagner d'un état de relaxation (54). Par ses thématiques parfois sombres, le Metal permet de se confronter à des émotions négatives en vue de les réguler (15,51,53,62,64,65). Une catharsis est également possible grâce au Metal (30,50,63,66). Ces effets psychologiques positifs ont aussi été rapportés

par les amateurs qui ont un antécédent de trouble psychiatrique ou de trouble de l'usage de substances (30,63). La musique permet même d'améliorer certains symptômes cliniques (63).

La musique Metal offre un sentiment de sécurité, par le fait d'être compris et entouré ce qui contribue aux effets psychologiques positifs (30,38,52,62,63,68,70). Ceci diminue le sentiment de honte parfois associé au rejet par la société (39,60). La communauté des « métalleux » est décrite comme moins jugeante envers les troubles psychiatriques en comparaison à la population générale (63).

Au vu de ces effets positifs sur la psyché, plusieurs études mettent en avant la comparaison entre la musique Metal et une certaine forme de thérapie (46,57,60,63,65,66). La musique pourrait même éduquer la population à une plus large échelle par sa capacité à briser des tabous (26,63,73,74).

Cette revue de littérature a des limites. Elle retrouve une seule étude, dont les participants sont des artistes du genre. Cette publication fait le lien entre la musique et l'expérience de flow, état de conscience modifié ayant lieu sur scène (66). Il n'y a, à notre connaissance, pas d'autre étude qui s'intéresse spécifiquement à cette population.

Il nous a semblé nécessaire d'étudier l'expérience des artistes du genre Metal, qui constituent la population la plus engagée dans l'activité musicale, pour permettre d'éclairer les données d'une littérature scientifique très hétérogène.

Notre étude qualitative a exploré le vécu des artistes du genre Metal au travers d'une analyse de cas. Notre objectif principal sera de répondre à la question suivante :

**Quels sont les effets psychologiques de la musique Metal sur la population des artistes ?**

Nous nous intéresserons également à des objectifs secondaires, en répondant aux questions suivantes :

- **La musique Metal est-elle considérée comme une sorte de thérapie par ses amateurs ?**
  
- **En quoi cette musique pourrait-elle s'intégrer dans un cadre thérapeutique ?**





# ETUDE DU VÉCU EXPÉRIENTIEL D'ARTISTES

## A. Méthodologie

La méthodologie choisie pour mener notre investigation se base sur l'Analyse Interprétative Phénoménologique<sup>12</sup> (IPA) telle que décrite par Jonathan Smith. La description de la méthodologie qui suit se base sur le manuel édité par Jonathan Smith et al. (75). Un second manuel traitant des recherches qualitatives dans le domaine de la psychologie et des sciences humaines sera également utilisé (76).

Selon Jonathan Smith, l'IPA trouve ses fondements dans plusieurs concepts philosophiques : la phénoménologie, l'herméneutique et l'approche idiographique. Les propos qui suivront décriront brièvement ces concepts, pour dépeindre ensuite la méthode d'analyse interprétative phénoménologique. Ceci permettra de justifier les raisons du choix de cette méthodologie.

### 1) Les fondements de l'analyse interprétative phénoménologique

#### *a. Phénoménologie*

La phénoménologie est une approche philosophique de l'étude de l'expérience humaine dont les fondements ont été posés par Edmund Husserl, philosophe autrichien, au début du 20<sup>ème</sup> siècle. De multiples philosophes ont par la suite adhéré à ce courant. Les plus connus sont Martin Heidegger, Maurice Merleau-Ponty et Jean-Paul Sartre.

---

<sup>12</sup> Traduction de l'anglais « *Interpretative Phenomenological Analysis* », d'où l'abréviation « IPA » dans la suite des propos.

Le point commun retrouvé chez tous ces auteurs est qu'il s'agit de se concentrer sur le « *comment* » de l'expérience vécue. L'attention est centrée sur les choses qui comptent pour la personne et qui constituent le monde tel qu'il est vécu (75).

*« Dès que l'expérience est importante, on peut étudier ce qui fait cette importance et sa signification, partant du principe que la personne déploie des efforts pour lui donner du sens. L'IPA ne porte pas sur l'expérience pure, par nature inaccessible, mais tente de s'en approcher autant que possible via le sens que lui donne la personne. L'analyse de ce sens vient enrichir le corpus de connaissances en psychologie. » (76)*

#### *b. Herméneutique*

L'herméneutique est le second concept fondateur de l'IPA. Ce concept fait référence à la « *théorie de l'interprétation et l'art de comprendre* » (76). L'importance réside dans le fait que le chercheur qui utilise l'IPA devra interpréter les propos du sujet à propos de son expérience et devra en comprendre le sens.

Selon Heidegger, élève de Husserl, il s'agit de se dégager des préconceptions pour éviter les biais. Pourtant, la présence de ces dernières est inévitable. Il s'agirait d'être attentif à l'effet que crée la rencontre entre les préconceptions et ce qui apparaît durant l'analyse (76).

Gadamer, un autre auteur, évoque :

« Car il s'agit de maintenir fermement le regard dirigé sur la chose à travers tous les écarts dont l'interprète est toujours la proie de son propre fait. Quiconque veut comprendre un texte réalise toujours une ébauche. Dès que se montre un premier sens dans le texte, l'interprète se donne en ébauche un sens du tout. [...] L'interprétation débute avec des concepts préalables, que remplacent ensuite des concepts plus appropriés. C'est plus précisément ce renouvellement incessant de la projection, constitutif du mouvement du sens dans la compréhension et l'interprétation, et c'est ce phénomène que décrit Heidegger. » (76)

Le chercheur doit être dans une disposition d'apprendre de nouvelles choses lors de l'entretien avec les participants de l'étude. Il faut « être conscient de ce qu'on amène pour ne pas être entravé dans le travail interprétatif et être capable de saisir l'altérité dans le texte » (76).

Par la suite Schleimacher distingue deux niveaux d'interprétation : grammatical et psychologique. Ces niveaux d'interprétation renvoient respectivement à une interprétation du texte en tant que tel et à une compréhension et une interprétation du contenu de la pensée de l'auteur du discours. Il s'agit, comme le disait Schleimacher, « d'abord de comprendre le discours aussi bien que l'a fait son auteur et ensuite mieux qu'il ne l'a fait ». Il s'agit de « tenter de prendre conscience de bien des choses qui ont pu, chez [l'auteur du discours] ne pas être conscientes. »

### c. Démarche idiographique

L'IPA est également fondamentalement idiographique. Ceci signifie qu'elle se centre sur le

singulier plutôt que sur le général. Elle ne cherche pas à établir des lois générales. Ceci constitue son troisième pilier, tel que décrit par Jonathan Smith et al. (75).

*« Cela permet de se concentrer, de façon détaillée et en profondeur, sur un phénomène en particulier, tel qu'il est vécu et compris par une ou des personnes uniques dans un contexte donné. » (76)*

## 2) L'analyse Interprétative Phénoménologique selon Smith, Flowers et Larkin

L'IPA est donc une méthodologie d'analyse qualitative qui se concentre sur les expériences singulières telles qu'elles sont vécues. Il s'agit d'une « *étude minutieuse de l'expérience vécue* » par l'analyse du discours de personnes qui font des récits d'expériences considérées comme importantes (76).

*« L'IPA se situe donc à une échelle individuelle puisqu'on s'intéresse à des vécus singuliers, tout en s'inscrivant dans la perspective phénoménologique d'un être-au-monde, en relation, immergé dans un langage et dans un contexte. » (76)*

Les intérêts de l'IPA sont les suivants (76) :

- Cette méthode permet d'éviter que l'étude ne soit influencée par des préconceptions. Il s'agit d'une méthode qu'il est possible d'utiliser pour les domaines non explorés. En effet, elle permet de « *montrer l'existence de quelque chose* » (76).
- L'IPA permet de contredire une théorie. Il est attendu d'elle « *qu'elle révèle des choses, bouscule les évidences et bouleverse la pensée* » (76).
- Elle permet une étude en profondeur, d'aller du singulier vers le général (76).

L'objectif n'étant pas une généralisation, les effectifs sont en général de petite taille, compris entre 3 et 16 participants (75). Un effectif petit permet de faciliter une vision globale, d'ensemble, des résultats (76).

L'emploi de cette méthodologie nous permettra donc de nous dégager des préconceptions en lien avec une revue de la littérature hétérogène et contrastée. L'IPA nous permettra aussi d'étudier en profondeur l'expérience des artistes du genre Metal, domaine qui n'a pas été exploré à notre connaissance. Cela nous permettra d'explorer et de nous immerger dans le vécu de ces musiciens et de dégager le sens que fait l'expérience, de l'appréciation du Metal à son expression sur scène, en passant par la création artistique.

### 3) Participants

Concernant notre étude, le critère d'éligibilité principal était un engagement artistique dans la musique du genre Metal. Il était exigé des participants de se considérer comme des musiciens affiliés au genre Metal et d'avoir une certaine expérience de création artistique et éventuellement de performance scénique. En outre, il était nécessaire que les patients soient majeurs, ne soient pas soumis à une mesure de protection et n'aient pas de lien personnel proche avec l'investigatrice principale.

Les potentiels participants ont été contactés par messages électroniques ou par les réseaux sociaux. Dans ce cas, pour des raisons de confidentialité, un passage dès que possible à un échange par courriel a été réalisé. Certains participants ont également été recrutés sur des lieux de concerts ou festivals de musique. En général, les discussions ont donné lieu à une information orale qui a mené par la suite à un échange via courriel.

Une fiche d'information (*cf. Annexe 1*) a été envoyée aux potentiels participants par courriel. Cette fiche comportait des renseignements concernant les investigateurs, les raisons et objectifs de l'étude, les attentes vis-à-vis des participants, ainsi que les bénéfices, les risques et les droits des participants (Confidentialité, consentement, information).

Un formulaire destiné à recueillir le consentement éclairé a également été intégré à la fiche d'information (*cf. Annexe 1*) et envoyé par courriel en vue d'une signature ultérieure par le participant et l'investigatrice principale.

Dès lors que l'artiste envoyait une réponse positive et donnait son accord pour la participation et notamment l'enregistrement de l'entretien, nous convenions d'un rendez-vous pour l'entretien.

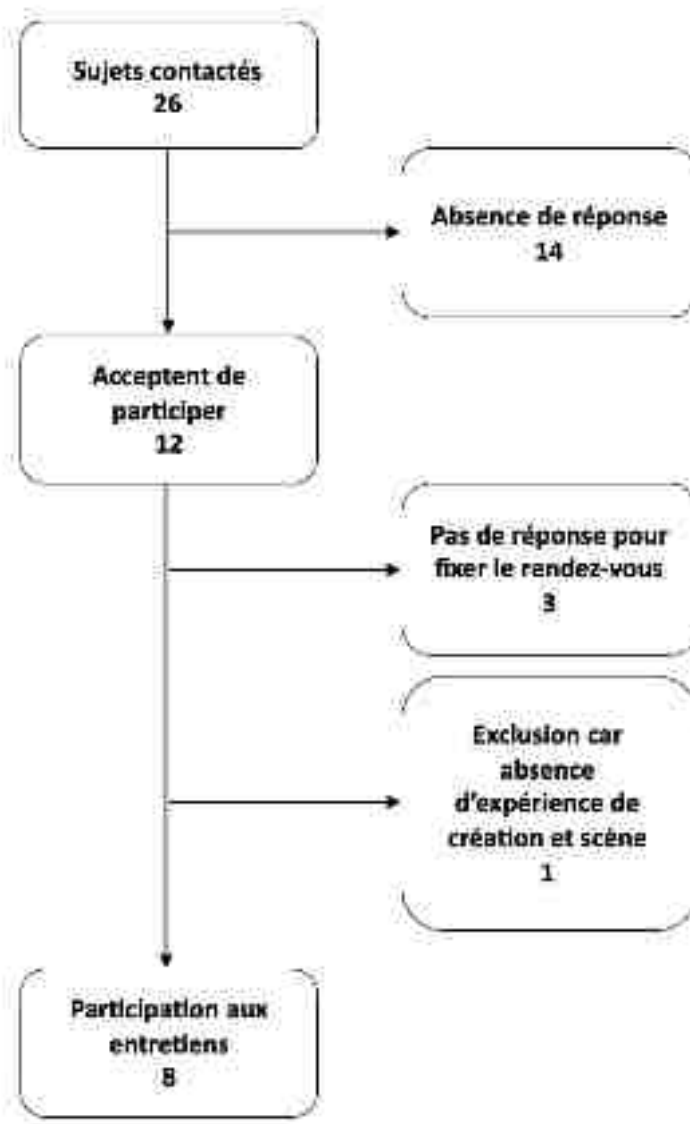
Initialement, nous avons donné la possibilité aux musiciens de réaliser cet entretien en personne ou par visioconférence. Nous avons adjoint un troisième mode de recueil des informations en cours d'étude. En effet, nous avons réalisé les entretiens entre mai et juillet 2023. La saison d'été est dédiée aux festivals pour la plupart des musiciens. Pour des raisons de convenance personnelle, certains participants ont explicitement demandé que les échanges puissent être réalisés de manière écrite. Nous avons choisi de leur donner cette possibilité-là, étant donné la compatibilité avec la méthodologie employée.

Ainsi, vingt-six artistes du genre Metal ont été contactés, comme le montre le diagramme de flux ci-dessous (*cf. figure 1*). Douze ont répondu positivement. Trois personnes n'ont finalement pas donné de suite lors de la proposition d'un rendez-vous pour l'entretien. Un

musicien a été exclu étant donné qu'il n'avait pas d'expérience de création, ni d'expérience scénique.

Finalement, nous avons retenu huit artistes du genre Metal, nombre qui se situe dans la moyenne des fourchettes habituelles recommandées lorsqu'on se base sur l'IPA. Les participants avaient été informés de la liberté de se rétracter de l'étude à tout moment. Aucun d'entre eux n'y a eu recours.

**Figure 1 : Diagramme de flux**



#### 4) Aspects éthiques

En vue de réaliser notre étude, nous avons contacté le Comité d'Éthique de la Faculté de Médecine de Strasbourg au courant du mois de mars 2023.

Notre étude ne relève pas de la loi Jardé, selon les articles L1121-1 et suivants du Code de la Santé Publique.

Notre projet étudie une population de musiciens du genre Metal. Il s'agit de sujets sains et non d'une population de patients. Les critères d'exclusion mentionnés auparavant permettent d'écarter les personnes qui auraient pu être considérées comme vulnérables.

De plus, même si notre étude se centre sur les effets psychologiques de la musique Metal, les questions étaient en lien avec l'activité professionnelle ou de loisir des sujets étudiés. Les questions ont été posées de manière ouverte. Ceci avait pour but d'éviter de poser des questions fermées sur des sujets qui aurait pu générer un sentiment de malaise. Des données particulièrement sensibles telles que l'orientation sexuelle des sujets, leur religion et des questions raciales n'ont pas été abordées.

Les données, et notamment la retranscription des entretiens, ont été anonymisées. Ces données ont été recueillies et analysées uniquement par l'investigatrice principale. Les éléments identifiants ont été supprimés des retranscriptions. Les réponses dans leur totalité ne sont pas intégrées dans le présent résultat final, qui rapporte seulement de brèves citations. Ceci a pour but de maintenir l'anonymat.

#### 5) Collecte des données

En accord avec la méthodologie décrite par Jonathan Smith, des entretiens semi-structurés



individuels ont été menés auprès des artistes. Ces entretiens avaient pour but d'explorer en profondeur l'expérience des artistes du genre Metal. Les entretiens ont été réalisés de mai à juillet 2023.

Ces entretiens se basaient sur un guide d'entretien (*cf. Annexe 2*) comprenant des questions ouvertes classées en diverses thématiques. Les thèmes abordés ont été les suivants :

- L'appréciation de la musique Metal et ses effets psychologiques : l'engagement dans l'écoute de la musique
- La création artistique et effets psychologiques
- L'expression : l'expérience scénique et ses effets psychologiques
- Metal et santé mentale en lien avec l'imaginaire du Metal faisant souvent référence aux troubles psychiatriques.

Ces thématiques abordent de manière large les différentes facettes de l'expérience artistique et sont destinées à faire émerger ce qui fait sens pour l'artiste dans son engagement dans la musique.

Nous avons choisi cette structure des questions en vue d'aborder tout d'abord des aspects factuels en lien avec la pratique de la musique et la création. Ces questions ont permis d'engager le dialogue avec l'artiste et d'instaurer une relation de confiance. Ceci nous a permis d'aborder les effets psychologiques des diverses activités en lien avec la musique par la suite, lorsqu'une certaine confiance était déjà établie. Pour finir, nous avons choisi d'aborder la thématique de la santé mentale en lien avec l'imaginaire du Metal. Cette structure nous a permis d'éviter de générer un sentiment de malaise que des questions plus personnelles auraient pu induire si elles avaient été posées en début d'entretien.

Deux entretiens ont été réalisés en personne et deux autres grâce à des plateformes de visioconférence.

Les guides d'entretien ont été envoyés aux participants en amont de l'entretien. En effet, cela a été la demande de quelques artistes, en accord avec les pratiques habituelles des entretiens davantage journalistiques. Par la suite, cette pratique a été généralisée à tous les artistes.

Les entretiens ont été enregistrés, avec l'accord des participants. Ces entretiens ont duré entre 35 et 75 minutes. La durée moyenne a été de 55 minutes. Ces entretiens ont par la suite été retranscrits en verbatim grâce aux enregistrements. Par la suite, ces retranscriptions ont été renvoyées aux artistes pour qu'ils puissent effectuer des modifications ou supprimer certaines parties.

Quatre autres entretiens ont été réalisés par écrit à la demande des artistes. Le questionnaire a été transmis aux participants par courriel. Par la suite, des échanges supplémentaires par messagerie électronique ont été réalisés en vue d'accéder davantage en profondeur à l'expérience de la personne.

Les entretiens ont ensuite été analysés. En accord avec l'IPA, l'analyse a fait émerger les sous-thèmes saillants. Une place importante a été accordée aux ressentis des participants. Nous avons analysé les convergences entre les différents récits. Nous avons également examiné les contradictions entre les propos des différents participants, mais également les contradictions au sein d'un même récit. Le ressenti de l'investigatrice a également été pris en compte.

## **B. Présentation des participants et schématisation des résultats**

Huit sujets de sexe masculin, se définissant comme des artistes du genre Metal ont participé au présent projet de recherche. Aucune femme n'a participé à l'étude.

Les caractéristiques des sujets sont résumées dans le *Tableau 1* ci-dessous. Pour des raisons de confidentialité et de maintien de l'anonymat, les âges exacts des participants ne sont pas indiqués. Ils se situaient tous dans une tranche d'âge comprise entre 30 et 60 ans.

La majorité des artistes qui ont accepté de participer à l'étude ont été rencontrés lors de concerts ou de festivals. Les artistes restants ont été contactés par courriel.

Les artistes se sont définis comme appartenant à divers sous-genres du Metal, à savoir le Brutal Death Metal, le Death Metal, le Metal industriel et le Black Metal. Un artiste définissait le style de son groupe comme étant un hybride entre le Death Punk et le Metal.

La plupart des artistes ont décrit leur activité musicale comme semi-professionnelle, étant donné qu'ils ont une autre activité professionnelle principale par ailleurs. Deux artistes se décrivaient comme étant des amateurs. Un artiste désignait son activité musicale comme professionnelle.

Tous les musiciens jouent activement de la musique au sein de leur groupe. Ils ont tous joué dans plusieurs groupes au cours de leur vie. Le nombre de groupes variait de deux à plus de dix. Quatre artistes continuaient de jouer dans plusieurs groupes de manière simultanée au moment où les entretiens ont été réalisés.

Les artistes étaient engagés de diverses manières dans leurs groupes : trois en tant que chanteurs, trois en tant que guitaristes et deux en tant que batteurs. La plupart d'entre eux ont également expérimenté d'autres instruments.

Sept artistes avaient plusieurs années d'expérience scénique derrière eux. Un seul artiste était au début de son processus de création de groupe, puisque son groupe avait été créé environ un an avant l'entretien, et n'avait pas encore participé à un concert en tant qu'artiste.

Le *Tableau 2* permet de résumer l'analyse des résultats qui suivra. Les thématiques et sous-thématiques qui ont émergé au cours des entretiens avec les huit artistes y figurent, ainsi que les participants qui y ont fait référence.

**Tableau 1 : Résumé des caractéristiques des participants de notre étude**

	Modalité d'entretien	Age de début	Instrument principal	Autres instruments	Nombre de groupes actifs	Nombre total de groupes	Styles des groupes actifs	Amateur/ Professionnel	Expérience scénique
<b>Participant 1 (P1)</b>	Visio-conférence	Début adolescence	Chant	-	1	2	Brutal Death Metal	Professionnel	Oui
<b>Participant 2 (P2)</b>	En personne	15 ans	Guitare	-	1	10	Death Metal	Semi-professionnel	Oui
<b>Participant 3 (P3)</b>	Visio-conférence	NC	Chant	Percussions	1	2	Death/punk Metal	Amateur	Non
<b>Participant 4 (P4)</b>	Courriel	Adolescence	Batterie	-	1	4	Death/black Metal	Semi-professionnel	Oui
<b>Participant 5 (P5)</b>	Courriel	NC	Guitare	Basse, Clavier	2	4	Industrial Metal Punk	Semi-professionnel	Oui
<b>Participant 6 (P6)</b>	Courriel	NC	Batterie	-	3	7	Industrial Metal Melodic Metal Dark folk/rock	Semi-professionnel	Oui
<b>Participant 7 (P7)</b>	Courriel	10 ans	Guitare	Basse, batterie, chant, clavier	3	>4	Industrial Metal Black Metal	Semi-professionnel	Oui
<b>Participant 8 (P8)</b>	En personne	10 ans	Chant	Guitare, batterie, clavier	2	4	Death Metal Black Metal	Amateur	Oui

NC : Non Connu

**Tableau 2 : Synthèse des résultats de notre étude au travers des diverses thématiques abordées selon les diverses facettes de l'engagement dans la musique**

THÈME	SOUS-THÈME	PARTICIPANTS
<b>Personnalité</b>	Colère durant l'adolescence (3)	P2, P5, P8
	Ressenti d'une différence (4)	P2, P3, P5, P7
	Anxiété (3)	P5, P6, P8
	« Vivre au jour le jour » (2)	P1, P2
	Pessimisme (2)	P7, P8
	Troubles psychiatriques (3)	P3, P6, P8
<b>Engagement dans la musique au sens général</b>	Importance de la musique au quotidien (5)	P1, P2, P3, P4, P8
	Goûts musicaux éclectiques (8)	P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8
	Différents styles pour différents moments et différentes émotions (7)	P1, P3, P4, P5, P6, P7, P8
<b>Engagement dans la musique Metal</b>	Engagement très tôt (adolescence) (7)	P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8
	Rôle de l'entourage (6)	P1, P2, P3, P4, P7, P8
	Participe à la construction de l'identité (5)	P1, P2, P3, P5, P8
	Une identité stable dans le temps (8)	P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8
	Expression, revendication, opposition par rapport à une norme (7)	P1, P2, P4, P5, P6, P7, P8
	Engagement politique important (2)	P1, P4
	Importance de l'authenticité (3)	P1, P2, P4
	Absence d'intérêt pour le côté lucratif (8)	P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8
	Compétences techniques (6)	P1, P2, P4, P6, P7, P8
	Personnification de la musique (2)	P3, P8
	Jouer, donne un sens à la vie (4)	P2, P4, P7, P8
	Des émotions inédites (2)	P6, P7
	Facilité à jouer du Metal (2)	P3, P5
Effet sur le corps comparé à un sport (3)	P4, P6, P8	
<b>Appréciation : Musique Metal et émotions</b>	S'amuser et partager (3)	P1, P3, P8
	Écouter régule des émotions (5)	P1, P4, P6, P7, P8
	Sentiment d'être compris et entouré (2)	P3, P8
	Un lieu sécurisé (2)	P3, P6
	Échappatoire (3)	P1, P4, P7
	Côté catharsis (4)	P2, P4, P6, P8
	Explorer les émotions et les apprécier (1)	P8
	Autonomisation (3)	P3, P6, P7
	Techniques vocales : émotions différentes (2)	P3, P8
	Une source d'émotions négatives (1)	P8

<b>LA CRÉATION ARTISTIQUE</b>	<b>Les métaphores</b>	Comparaisons (3)	P2, P3, P4
	<b>Processus de création</b>	Importance du côté social de créer (4)	P2, P3, P4, P8
		Création seul (5)	P2, P3, P6, P7, P8
	<b>L'inspiration</b>	Son propre vécu (6)	P1, P2, P3, P5, P7, P8
		Les tabous (4)	P1, P4, P7, P8
		Hommage à un autre groupe (1)	P3
		Humour (pour faire passer un message) (2)	P3, P5
		L'abstrait (1)	P7
	<b>Les émotions</b>	Un catalyseur de la création / Un moteur nécessaire (5)	P1, P2, P3, P5, P8
		Joie et excitation (5)	P1, P3, P6, P7, P8
Catharsis (3)		P1, P2, P3	
Un lieu sécurisé (2)		P7, P8	
Affronter des émotions négatives (2)		P2, P5	
Acceptation (1)		P8	
Une source d'émotions négatives (2)		P6, P8	
<b>L'EXPRESSION SUR SCÈNE</b>	<b>De la création à la scène</b>	Un continuum (5)	P1, P2, P6, P7, P8
		Une différence : les symptômes anxieux (3)	P4, P5, P8
	<b>Un lieu aux multiples significations</b>	Une scène de théâtre (3)	P2, P3, P8
		Un lieu d'expression (4)	P2, P3, P4, P8
		Un lieu de partage de joie, fête, bien-être (3)	P2, P3, P5
	<b>Le personnage</b>	Le fantasme d'un autre soi (5)	P2, P3, P6, P7, P8
	<b>Émotions AVANT concert</b>	Anxiété, nervosité (4)	P4, P5, P6, P8
	<b>Émotions PENDANT concert</b>	L'indescriptible, un monde à part (6)	P1, P2, P4, P6, P7, P8
		Catharsis (2)	P7, P8
		Le groupe : une osmose (1)	P2
		Autonomisation (2)	P6, P8
		Importance du public (3)	P1, P5, P6
Safe Place (1)		P7	
<b>Émotions APRÈS concert</b>	Euphorie, extase (4)	P1, P6, P7, P5	
	Fatigue intense, lessivé (1)	P8	
	Importance du public (4)	P1, P2, P4, P8	
<b>Le corps sur scène</b>	Importance des codes du Metal (1)	P2	
	Les ressentis corporels (2)	P4, P8	

<b>Comparaison à une thérapie</b>	Une thérapie (5)	P1, P4, P6, P7, P8
<b>L'imaginaire du Metal : maladie mentale</b>	Aborder des tabous (2)	P1, P4
	Glorifier : transformer la maladie en Art (3)	P2, P3, P6
	Autonomisation (3)	P3, P6, P8
	Acceptation (1)	P8
	Dénoncer un mal-être : déplacer l'origine de la folie au sociétal (3)	P1, P4, P8
	Dimension d'entraide (2)	P1, P3
<b>Communauté des métalliciens</b>	Communauté d'entraide (3)	P1, P3, P8
	Les concert et festivals : un espace sécurisé (2)	P1, P3
<b>Metal et stigmatisation</b>	Stigmatisation et préjugés (2)	P2, P3



## C. Analyse des résultats

### 1) L'individu : de l'appréciation à l'identité

#### a. *Éléments de personnalité*

En vue de décrire l'engagement dans la musique, nous allons en premier lieu décrire les traits de personnalité dont les artistes nous ont fait part et qui ont été mis en lien avec l'engagement dans la musique Metal.

Plusieurs participants ont mentionné avoir été marqués par la colère, et ce surtout durant leur adolescence.

L'élément qui est apparu le plus souvent est un ressenti de différence, en opposition à l'autre, au reste de la société. Ce ressenti est mis en lien avec un certain vécu d'exclusion de la société et rejoint le sentiment de colère mentionné ci-dessus.

Le participant 5 évoque ce vécu d'exclusion ressenti durant son adolescence en insistant sur des différences d'ordre physique et de mentalité :

*« J'étais ce garçon aux cheveux longs dans une petite ville de péquenauds, donc j'étais en colère contre presque tout le monde. »*

Le participant 7 insiste sur ce vécu de différence en le généralisant à tous les amateurs du genre Metal :

*« La musique Metal semble attirer des personnes qui peuvent être considérées comme des parias de la société, ou des personnes qui ne semblent pas correspondre à la société actuelle. »*

Plusieurs artistes se décrivent comme étant pessimistes. Cet élément peut être mis en lien avec des éléments qui renvoient au registre des symptômes anxieux, mais également à cette dynamique d'opposition par rapport à la société.

Un autre élément rapporté par deux musiciens a été un fonctionnement globalement marqué par le fait de vivre au jour le jour et de se laisser porter par les événements de vie. Là encore, cela renvoie à une sorte d'opposition au fonctionnement largement répandu dans la société actuelle, qui s'inscrit davantage dans des projections et des projets de vie anticipés.

Le participant 2 décrit ce fonctionnement de la manière suivante :

*« C'était flou, c'est encore un peu actuel... Je vis un peu au jour le jour... Je me projette très peu. »*

Cet élément est également mentionné par le participant 1, qui l'exprime de la manière suivante :

*« Les événements arrivent de manière naturelle, ils s'écoulent. Maintenant que j'y pense, c'est le cas pour toutes les bonnes choses qui sont arrivées dans ma vie. Parfois, quand on essaye de forcer, les choses finissent par ne pas arriver. Ce qui est finalement très décevant. C'est ainsi que j'ai vécu ma vie, je tombe et je m'immerge dans les événements qui arrivent. »*

Si tous les participants ont mentionné ressentir de temps à autre des émotions négatives, trois parmi les huit participants ont évoqué des troubles psychiatriques qui pourraient renvoyer à des troubles caractérisés tels que décrits dans les manuels de classifications des troubles psychiatriques. Un participant a mentionné un épisode dépressif caractérisé. Deux participants ont mentionné un trouble de stress post-traumatique.

*b. L'appréciation de la musique au sens large*

Bien que se définissant actuellement comme des artistes affiliés au genre Metal, tous les participants de l'étude ont rapporté un attrait pour d'autres genres. Loin de se définir seulement par l'étiquette du « métalleux », tous les participants ont décrit des goûts musicaux très éclectiques. Plusieurs participants ont même soutenu ne pas écouter tant de Metal en comparaison aux autres styles. Ceci est résumé par les propos du participant 5, qui fait le lien entre les différents genres musicaux et les émotions ressenties :

*« Il y a tellement de musiques différentes pour des émotions différentes, que le Metal me vient rarement à l'esprit quand je veux écouter quelque chose qui s'intègre dans un sentiment d'un moment donné. »*

La musique est quelque chose qui est décrit comme important et présent au quotidien pour la plupart d'entre eux. Sept participants expliquent que le genre musical est sélectionné en fonction de l'humeur et des émotions du moment. Parfois la musique est choisie de manière à ce qu'elle corresponde exactement à l'émotion ressentie. A d'autres moments, la personne opte pour un style en particulier en vue de renforcer une émotion ou d'atteindre un état émotionnel différent, comme c'est le cas pour le participant 8 :

*« Je vais écouter plein de styles mais il faut que ce que j'écoute colle aux émotions que moi je ressens. »*

Le participant 4 recherche différents effets et émotions selon les genres musicaux. Ainsi, la musique classique lui permet une « *connexion profonde* » à ses émotions. Le Jazz est apprécié pour ses aspects techniques. Le Reggae amène de la joie et un sentiment de relaxation. Le Blues est davantage écouté pour sa légèreté et la joie qu'il dégage.

Tel que nous l'ont décrit quasiment tous les participants, le lien avec les émotions constitue l'élément principal lors de l'engagement dans l'écoute de la musique. Les propos du participant 1 résument l'idée générale soutenue par tous les musiciens :

*« Je pense que la musique est quelque chose pour différents moments. Elle te fait ressentir différentes choses à différents moments. Je pense que c'est ce qui constitue la beauté de la musique. Elle a des effets éphémères sur les êtres humains. Elle peut motiver... Donc oui : Des musiques différentes pour des moments différents. C'est incroyable comment la musique peut toucher les personnes de diverses manières. Je pense que c'est génial. Une clé d'accès aux émotions. C'est ça la musique. »*

### *c. L'engagement dans la musique Metal*

En ce qui concerne le genre Metal plus spécifiquement, sept des huit participants décrivent que l'attrait pour ce genre est apparu durant leur adolescence. Il s'agit également du moment où ils se sont engagés dans la pratique d'un instrument ou dans le chant.

Un seul participant décrit s'être engagé plus tardivement dans l'écoute du Metal, alors qu'il était âgé d'une vingtaine d'années. Ce participant était alors déjà un amateur de musique Rock et Punk. Il explique cette attirance quelque peu tardive pour le Metal par le fait que ce genre, et plus spécifiquement le Death Metal auquel il adhère par la suite, est apparu à ce moment-là, au cours des années 1980. Ce participant évoque un moment clé, qu'il définit comme une sorte de photo instantanée. Il s'agit du moment où il a compris qu'il voulait s'engager dans la musique Metal. Ce cliché instantané correspond au moment où il a vu une chanteuse d'un groupe bien particulier sur scène. Cette chanteuse, usant principalement d'une technique de chant saturé, est définie comme son héroïne :

*« Il s'agissait vraiment de l'énergie et de la passion qu'elle dégageait. Et de l'agressivité aussi. A ce moment le Punk s'emparait de caractéristiques Metal. C'était une toute nouvelle manière de faire, une nouvelle attitude. J'ai vu beaucoup de groupes, mais ce moment bien précis, cette photographie, correspond au moment où je me suis dit "Wow, ça c'est quelque chose que j'ai vraiment envie de faire". A cause de cette passion, de cette agressivité. C'est ce qui m'a poussé à faire ce que je fais toujours aujourd'hui. C'est vraiment un moment précis qui est mémorable pour moi. »*

Sept musiciens décrivent avoir été influencés par leur entourage, familial ou amical, dans cet attrait grandissant pour le Metal pendant l'adolescence. Ce penchant prend ses fondements dans la manière d'expression retrouvée dans ce genre musical. L'aspect revendicateur et de construction en opposition à une norme est important. Deux artistes insistent sur l'importance de l'engagement politique des groupes.

*d. Metal et identité*

Le Metal participe à la construction de l'identité des participants de notre étude, même s'ils ne se réduisent pas à ce genre musical.

Cette identité est stable dans le temps, puisque la totalité des artistes écoutent et jouent encore activement de la musique actuellement, c'est-à-dire environ vingt ans, voire davantage, après la découverte du Metal.

Le participant 3 est d'origine finlandaise. Il évoque une identité qui se construit bien au-delà de celle de l'individu. Pour lui, le Metal s'intègre dans l'identité nationale de son pays. Il mentionne les stéréotypes de la nationalité finlandaise avec une once d'humour :

*« D'une certaine manière, nous apprécions la souffrance de la vie. Nous sommes une nationalité à laquelle la musique Metal va comme un gant. [...] Les gens définissent les populations nordiques comme le peuple du Metal. Et ça c'est une chose dont on peut être fier. »*

Le participant 1 explique davantage ce processus par rapport aux autres artistes qui ont été interviewés. Pour lui, la personne s'engage dans la musique Metal et l'intègre à son identité. Il semble y avoir un échange entre la musique et la personne : La personne appartient à ce genre musical et cette musique lui appartient.

*« Je pense que nous tirons tous le sens de notre identité de différentes choses. Et la musique est une chose qui nous permet de nous définir très fortement en*

*tant que personnes. C'est une chose à laquelle nous appartenons et qui nous appartient. »*

Cette identité est également affichée physiquement, notamment par le style vestimentaire. Ceci est décrit par le participant 8 lorsqu'il fait le récit de son adolescence. Il parle particulièrement du moment où il a découvert la musique Metal grâce à ses amis :

*« Je les ai vus avec leurs pulls Slipknot dégueulasses... Je me suis dit "Putain, mais c'est quoi ça ? Ces mecs masqués là ? Ils viennent avec ça au collège ?" Puis au fur et à mesure, on sympathise. Ils me font écouter... Et moi je suis là "Ah mais ouais, mais ouais, ah mais bien en fait". Et trois semaines après, tu débarques au collège avec des rangers, des bracelets à clous, les cheveux qui ont poussé : "Ouais, ouais c'est bon je suis un vrai maintenant." »*

*e. De l'appréciation du Metal à la pratique active d'un instrument*

Concernant la pratique de l'instrument et le chant, six participants mentionnent l'importance de la maîtrise de l'instrument et de la technicité. Le participant 4, un joueur de batterie, explique l'importance des capacités en termes techniques :

*« Actuellement, j'étudie le Jazz en faisant de la batterie. Pas tant pour jouer du Jazz professionnellement, mais plutôt pour améliorer mes compétences dans mes groupes de Metal. »*

Le participant 6 met également l'accent sur l'importance de la maîtrise de l'instrument. Pour lui, l'intérêt se situe au niveau de la vitesse. Il tente de jouer des enchaînements simples le plus rapidement possible.

Le participant 5 explique la technicité d'une manière opposée, avec de l'humour :

*« Le Metal c'est facile à jouer parce que chaque détail se noie dans un mélange de bruits. Peut-être... »*

Tous les musiciens ont été engagés dans plusieurs groupes au cours de leur vie. Quatre d'entre eux jouaient activement dans au moins deux groupes au moment où ils ont participé à l'étude. Ceci montre également l'importance de la place de la musique Metal dans leur vie. Les participants consacrent du temps à l'écoute de la musique mais également à la pratique d'un instrument ou au chant.

Trois participants décrivent avoir ressenti des émotions négatives lors des périodes d'arrêt de la pratique de la musique, ce qui montre l'importance du rôle de la musique au quotidien :

*« Pour moi c'est un peu la mort de l'homme si je n'écris pas, si je ne fais pas de musique. J'ai pas l'impression d'exister vraiment... ça n'a pas vraiment d'intérêt quoi. » (Participant 2)*

*« Ce détachement d'une vie professionnelle dans le domaine de la musique m'a finalement mené à la frustration. J'ai dû faire une pause dans ma vie professionnelle pour rétablir une connexion avec l'Art. [...] Pendant cette*



*période [d'interruption], je me sentais perdu, comme si je tournais en rond. C'est à ce moment-là que je me suis rendu compte que la musique était ma thérapie. » (Participant 4)*

*« J'ai eu des passages à vide, où il n'y a pas eu de musique. Et ça tournait à l'obsession dans la tête. Je me réveillais le matin en me disant qu'il fallait absolument que je fasse de la musique. J'ai des choses à dire, j'ai des choses à faire sortir et je me dis que je ne peux pas crever en n'ayant pas mis sur la table ce que j'avais envie de mettre sur la table, tu vois. » (Participant 8)*

Aucun artiste ne met en lien l'importance du côté lucratif avec le fait de faire de la musique, de créer un groupe, de donner des concerts. Le participant 1 est le musicien ayant l'activité musicale la plus conséquente et la plus grande renommée mondiale. Il soutient que le but principal de son métier ne se situe pas au niveau financier :

*« Nous ne gagnons vraiment pas beaucoup d'argent en faisant ce que nous faisons. J'ai vraiment choisi le mauvais genre, si mon but était de gagner de l'argent ! [Rires] J'aime ce que je fais ! »*

Le participant 3 vient seulement de créer son groupe avec des amis. Il soutient la même idée que celle du participant 1 ci-dessus. Il se projette dans une activité musicale grandissante, mais n'en attend ni argent, ni gloire.

*« Nous voulons simplement nous amuser. Ça n'a aucune importance que nous en tirions de l'argent ou pas. »*

S'il ne s'agit pas de gagner de l'argent, mais que l'artiste s'engage dans une pratique à laquelle il consacre un temps conséquent, le bénéfice se joue à un autre niveau. Les propos du participant 2 permettent d'apporter une réponse qui permettra d'explorer la raison centrale pour laquelle les artistes s'engagent dans l'activité musicale. Il s'agit des émotions.

*« En vrai, faire du Metal quelque part, c'est une profession de foi. C'est une musique qui est dure à produire. Qui ne vend pas. Qui ne vendait pas. Et que tout le monde déteste. Donc quand tu es musicien de Metal, en vrai, c'est que tu aimes ça et que c'est une vraie passion. »*

Il ajoute :

*« Mais le Metal ça doit pas être plaisant en fait. C'est pas fait pour ça. [...] C'est un art qui est mauvais en soi. C'est une musique qui est mauvaise. C'est censé, d'un point de vue cathartique, faire sortir ce qui est mauvais en toi et t'en purger, d'une certaine façon. »*

Ces propos traduisent l'importance et la recherche d'une authenticité dans les émotions exprimées.

#### *f. Musique Metal et émotions*

##### i Une personnification de la musique Metal

On constate dans le discours de deux artistes que la musique Metal est réellement personnifiée.

Ces participants déclarent qu'elle est apparue subitement dans leur vie, dans un moment où c'était nécessaire. Le participant 8 la considère comme un élément salvateur et rassurant, comme le serait une mère par exemple :

*« T'es un peu perdu, tu ne sais pas ce qui se passe. Et cette musique est venue. »*

*« Quand t'as l'impression d'être enfermé dans ta tête et que tu te dis "Putain, mais qu'est ce qui m'arrive ?" et qu'en face tu écoutes une musique qui fait écho à ces émotions et que les paroles te parlent... Ouais... Presque un besoin maternel, tu sais... Comme un enfant qui aurait besoin de sa maman. Un besoin d'être compris. »*

Le participant 3 décrit quelque chose de similaire. La musique lui est apparue de manière soudaine, sous la forme d'un endroit sécurisant :

*« Et tout d'un coup, tu as cet endroit où tu te sens pas seul avec tes émotions et avec ta manière de voir le monde. »*

Ce côté très humain de la musique est traduit d'une manière différente par le participant 1. Ce dernier explique que le Metal permet un accès à ce qui nous constitue fondamentalement en tant qu'humains et ce qui nous lie entre nous : les émotions. L'effet de la musique sur les émotions est important, qu'il s'agisse de la simple écoute ou de la pratique d'un instrument.

## ii Une source d'émotions particulières

La plupart des participants de cette recherche faisaient le lien entre la musique en général et la palette d'émotions très diverses que celle-là permet de véhiculer. Pourtant ces huit musiciens se sont tournés vers la pratique de la musique Metal plus spécifiquement. Plusieurs participants tissent une toile entre cet attrait pour ce genre et des émotions particulières qui ne sont pas accessibles par le biais d'autres styles musicaux. C'est ce qu'explique le participant 6 :

*« Mais j'ai l'impression qu'avec la musique Metal, je peux expérimenter davantage d'émotions variées qu'avec d'autres genres. »*

Cet accès à une palette d'émotions plus large, plus variée, plus contrastée est précisé par le participant 7 :

*« La musique Metal a cette énergie et cette agressivité, mais également une certaine mélancholie et des éléments sombres. Je ne parviens pas à ressentir la même énergie et les mêmes émotions en écoutant d'autres styles musicaux. »*

Ce participant évoque ces émotions particulièrement complexes qui sont composées d'éléments positifs et négatifs, comme la mélancholie par exemple.

## iii Divertissement et partage

Trois musiciens insistent sur la joie que le Metal leur procure. Il est important de s'amuser et

de partager cette émotion, par exemple lors de festivals, comme le raconte le participant 1. Il s'agit d'une facette importante de la musique au sens large :

*« On peut voir cette joie, particulièrement durant les festivals. Des personnes qui sont là pour voir d'autres personnes, pour partager avec des personnes qui ont la même mentalité, la même manière de voir les choses, la même passion, la même manière d'apprécier la vie. Et partager cette expérience, c'est quelque chose qu'on ne peut pas acheter. »*

#### iv Régulation des émotions

Il n'est pas seulement question d'émotions figées en tant que tel dans la musique. Cinq parmi les huit participants intègrent une dimension de mouvement dans les émotions. En effet, la musique Metal leur permet de réguler les émotions. Les deux citations suivantes permettent d'illustrer ces propos :

*« Je pense que la musique me calme et me donne de nouvelles idées ou de nouvelles perspectives sur des choses qui me travaillent mentalement. »*

(Participant 5)

*« [La musique Metal] peut t'aider à dénouer des problématiques que tu as dans ta tête. Elle aide à travailler, à sortir de certaines choses. »* (Participant

1)

## v Un endroit sûr

Plusieurs musiciens relèvent l'importance du Metal parce qu'il offre un sentiment de compréhension, ce qui permet également une régulation des émotions et des humeurs.

*« Tu as des pensées extrêmes ou une manière extrême de voir le monde. Mais quelqu'un partage ça avec toi. Alors ça doit vouloir dire que tu n'es pas totalement malade, nul ou quoi que ce soit. »* (Participant 3)

*« Cette musique va te comprendre. Et tu vas t'identifier »* (Participant 8)

La musique offre un sentiment de compréhension, mais plus globalement un espace de sécurité, ce qui est expliqué par deux musiciens et notamment le participant 3 :

*« L'espace dans lequel tu te trouves avec la musique crée une sorte d'espace sûr, où c'est comme si tu étais compris par quelqu'un. »*

## vi Catharsis

L'extériorisation des émotions permise par la musique Metal est un élément important. Le participant 2 explique qu'il s'agit de l'élément qui l'a fait adhérer à ce genre. Il décrit avoir ressenti de la colère durant l'adolescence. La musique était un outil pour extérioriser ces émotions négatives, dans un moment où il ne savait pas encore comment s'en purger différemment. Le participant 6 relate que la musique Metal est le seul genre qui lui permet d'extérioriser et de réguler ses émotions lorsqu'il est en colère ou angoissé.

## vii Échappatoire

Une autre facette de la régulation des émotions par la musique Metal est la dimension d'évasion qu'elle met à disposition des auditeurs.

*« La musique c'est ma valve de soupape. C'est là que je décharge mon stress et où je peux me recharger d'émotions positives. C'est aussi l'endroit où je déverse mes pensées, mes angoisses et ma colère refoulée. »* (Participant 4)

*« La musique permet de s'échapper émotionnellement de la réalité de la vie. »*  
(Participant 1)

## viii Explorer des émotions et les apprécier

Le participant 8 explique que la musique ne lui permet pas seulement d'extérioriser les émotions. Elle lui permet aussi *« de les explorer et curieusement de les apprécier aussi. »*

Ces propos comportent une dimension d'acceptation des émotions et des événements négatifs, finalement inévitables. Ces propos signifient également la capacité d'un équilibre entre émotions positives et négatives.

Cette possibilité d'une exploration des émotions dans un espace considéré comme sécuritaire rejoint le concept de reprise d'un contrôle sur les émotions.

## ix Sentiment d'autonomisation

Grâce à la musique Metal, il est possible de reprendre le pouvoir sur des émotions négatives et ainsi de les contrôler. Le participant 6 décrit une sorte de combat intérieur contre ses ennemis :

*« Je peux aussi “combattre mes ennemis” mentalement. La musique agressive et brutale est un bon outil pour ça. »*

Deux autres musiciens décrivent également ce sentiment de puissance qui permet d'apaiser certaines émotions, en écoutant du Metal :

*« Il y avait un moment où je me sentais moi-même très déprimé. [...] Et quand j'écoutais ce genre de musique, ça me donnait une sorte de sentiment de puissance et de pouvoir. » (Participant 3)*

*« La musique Metal peut donner un sentiment de reprise de pouvoir, ce qui peut aider quand on essaye de gérer des émotions négatives et sombres. » (Participant 7)*

#### x Une nuance : des émotions négatives

Les effets psychologiques de la musique Metal qui ont été décrits au cours des divers entretiens ont été positifs. Un seul musicien, le participant 8, décrit des effets négatifs de la musique :

*« Et moi, je me suis littéralement enfermé [dans la musique]. J'exagère pas si je dis que je pense que c'était une addiction même, à l'époque. Je m'enfermais là-dedans. Que ça aille ou que ça n'aille pas dans ma vie, il me fallait ma dose. Trois, quatre, cinq heures d'écoute de musique par jour. Obligé. Et quand je ne l'avais pas, je le ressentais. »*



Ce participant nuance néanmoins ses propos par la suite : « *Il y a des côtés positifs et des côtés négatifs. Comme dans tout en fait.* » Même si des émotions négatives sont évoquées par cet artiste, les effets mis en lien avec la musique Metal sont tout de même majoritairement positifs.

Le participant 7 évoque que dans de rares cas, la musique Metal peut aggraver les émotions négatives de quelqu'un qui serait déprimé. Il s'agit d'une hypothèse qu'il émet, tout en disant que ça n'est pas le cas pour lui.

Les propos participant 6 résument les différentes techniques de régulation des émotions mentionnées. Ils mettent aussi en avant la place importante que tient la musique Metal.

*« Quand je suis en colère, fatigué, angoissé, la musique Metal est le seul moyen de traverser ces émotions. Je pense que quand on ressent de telles émotions négatives, c'est pas possible de les gérer en les mettant simplement de côté et en "essayant d'être heureux". Je trouve que ça aide beaucoup plus d'affronter ces émotions. J'utilise la musique comme un "outil" quand j'affronte ces sentiments, parce que la musique les souligne. Avec la musique, je peux traverser ces émotions de manière "sécure" et les laisser couler. Après cette "purification" c'est beaucoup plus facile de gérer les émotions. »*

#### xi Le cas particulier des techniques vocales : des accès à diverses émotions

Une particularité a été mentionnée par deux parmi les trois chanteurs qui ont été interviewés. Ces sujets décrivaient les différences de ressenti lors de l'utilisation de diverses techniques vocales, notamment entre le chant clair et le chant saturé.

Ces deux techniques vocales permettent d'accéder à des émotions différentes selon le participant 3. Pour lui, le chant clair est associé à la beauté et au sublime, alors que la voix saturée permet d'accéder à l'énergie et l'agressivité.

Le participant 8 fait un rapprochement entre les émotions qu'il ressent en utilisant le chant clair et l'une des techniques de chant saturé, appelé « *scream* ». Pour lui, ces deux techniques vocales permettent un accès aux mêmes types d'émotions, qui se situent dans le registre du désespoir. Le « *growl* », qui correspond à une autre technique vocale saturée, décrite comme produisant un son plus caverneux, permet d'accéder à de la rage et de la colère :

*« Dans le scream et le chant clair, il y a des émotions similaires qui ressortent. C'est quelque chose qui peut vraiment prendre aux tripes émotionnellement parlant. Ce qui n'est pas le cas avec le growl, où on est vraiment dans la rage, dans la colère, dans l'expression, dans l'urgence. Et dans l'impulsivité. Et le clean et le scream, je vois ça comme quelque chose de beaucoup plus émotionnel, pour dire ça simplement. »*

*« [Avec le scream], je vais dire le désespoir en fait. Finalement le désespoir, j'en parle avec [groupe 2]<sup>13</sup>, mais je le sors comme quelque chose dont je ne veux pas. Et du coup je le sors avec une rage. C'est comme si dans [groupe 2], je me battais contre ça. Alors que dans l'autre projet, en voix clean et en scream, c'est plus un constat. J'accepte les choses comme elles sont, mais ça me rend très triste. Il y a d'un côté une démarche de "Je combats ça" et de*

---

<sup>13</sup> Le groupe 2 fait ici référence au second groupe de musique du participant 8. Le nom de ce groupe n'est pas divulgué pour des raisons de confidentialité.

*l'autre une démarche où je l'accepte presque fatalement ou de manière pessimiste. »*

Cet artiste joue actuellement dans deux groupes. Son groupe de Death Metal lui permet d'extérioriser certaines émotions négatives. Son groupe de Black Metal est davantage un processus d'intériorisation des émotions. Il ne se produit pas en concert avec ce second groupe. Avec ce dernier, il dit pouvoir « *[constater] la tristesse du monde* ». Ces différentes émotions sont soutenues par des techniques vocales différentes. Ces techniques vocales se ressentent également à un niveau physique selon le participant 8.

## xii La musique Metal et le corps

Les ressentis physiques ont été mentionnés comme importants par les autres participants également. Les deux batteurs, ont insisté sur l'importance du côté physique du fait de jouer d'un instrument. Ces musiciens ont comparé le fait de faire de la batterie à la pratique d'un sport. Le participant 6 mentionne plusieurs similarités entre ces deux activités :

*« Je parle de l'intensité de l'activité, [...] de la manière de s'entraîner, de tenter de développer une mémoire musculaire, de travailler l'endurance et la vitesse, etc. Je pense que le sport et la musique sont très similaires. »*

Le participant 4 fait également ce rapprochement :

*« Faire deux à trois heures de Heavy Metal avec la batterie, ça a un impact très positif sur mon corps. Ça élève les niveaux de sérotonine et remplit le rôle d'une activité physique très cardio. »*

## 2) Le processus de création au sein du groupe

Pour les participants de cette étude, il ne s'agit pas seulement de jouer d'un instrument et de faire du Metal, mais également d'aboutir à leur propre création artistique. Chaque personne interviewée est impliquée dans un processus créatif au sein de son groupe. Cette activité à part entière a un sens particulier, comme c'est le cas pour le participant 1 par exemple. Ce dernier écrit les paroles des morceaux de son groupe. C'est l'écriture qui fait sens pour lui, dans le fait de faire de la musique et de s'engager dans un groupe de musique. Ce sont les mots qui sont importants pour lui :

*« Les mots c'est mon truc. »*

*« Écrire les paroles : c'est de ça dont il s'agit. »*

*« J'aime comment les mots coulent et projettent du sens »*

Ce participant décrit se retrouver dans un lieu à part avec la musique et les mots lorsqu'il se situe dans un processus de création. Il s'agit de « *son échappatoire* » :

*« Je suis dans un monde différent. »*

*« C'est magique à de nombreux égards. C'est un espace où la musique est prioritaire et passe en premier. »*

Il est nécessaire d'explorer en détails cette facette de l'engagement dans la musique Metal.

### *a. Des métaphores porteuses d'un sens particulier*

Un sens particulier se dégage. Il est souligné, au travers de diverses métaphores décrivant le processus de création. Le participant 2 use de plusieurs comparaisons du registre de l'artisanat :

*« C'est le gros bloc de marbre. On dégrossit, on dégrossit, jusqu'à arriver à la statue. »*

Ce musicien compare également le processus de création à de la couture. En faisant référence au registre de l'artisanat, il considère le Metal comme un art également. Il le valorise en insistant sur la nécessité d'un réel savoir-faire. Ceci s'oppose à l'idée largement répandue selon laquelle la musique Metal n'est que bruit brouillon. Cette comparaison valorise également l'aspect authentique de ce genre musical, en opposition à la production musicale de masse. En ce qui concerne les « riffs », les phrases musicales, qu'il crée à l'aide de sa guitare, cet artiste utilise des comparaisons plus abstraites.

*« Mes riffs, c'est des couleurs, souvent des trucs très, très sombres. »*

#### *b. Déroulement du processus de création*

Parmi les artistes, trois mettent l'accent sur l'importance de la création avec les autres membres de leur groupe. L'aspect social est important pour ces quatre participants.

Quatre artistes ont déclaré préférer créer seul dans une sorte d'espace dans lequel ils se trouvent avec leur musique. Le participant 7 décrit cet espace comme étant un monde à part :

*« Généralement, je me mets dans un mode créatif et je peux rester dans ce mode pendant des heures ou des journées. »*

Le participant 5 a joué dans divers groupes, comme tous les musiciens qui ont participé à cette étude. Il évoque les différentes formes que peut prendre la création selon le groupe de musique.

Selon les projets, le processus de création peut prendre la forme de « sessions de jam » en groupe ou alors d'un processus plus solitaire.

*c. Sources d'inspiration*

i Le vécu et les émotions

Les sources d'influence sont diverses. L'inspiration principale, rapportée par six participants, est leur propre vécu, qui englobe des événements de vie et des émotions ressenties.

*« En fait, je suis le sujet que je connais le mieux. C'est là que j'ai le plus de choses à dire et qui me tiennent à cœur. » (Participant 8)*

Le participant 5 s'inspire également de son propre vécu en le modifiant par l'ajout d'éléments décalés, ce qui laisse une libre interprétation à ses auditeurs. Il en fournit un exemple :

*« J'ai écrit une chanson, dans laquelle un gars laisse pousser sa moustache chaque printemps. Mais lors d'un printemps, il pense que sa moustache prend le contrôle sur lui et commence à tuer des flics, des politiciens, des pompiers. Et bien sûr il rejette la faute sur sa moustache. Je pense que chacun peut tenter de justifier n'importe quoi. Et ça c'est mon élément bizarre et décalé, de rejeter la faute sur la moustache. Dans le monde réel, les moustaches peuvent être remplacées par les états, les dieux, l'argent, n'importe quoi en fait. »*

## ii Les tabous

Quatre participants mettent également l'accent sur l'importance de s'inspirer des tabous, des non-dits dans la société. L'artiste 4 joue dans un groupe de Metal, dont le nom fait référence à ces non-dits. Ce qui fait sens pour lui dans le processus de création et dans le fait d'avoir un groupe, c'est d'exposer ces tabous aux yeux de tous :

*« L'idée de notre groupe est d'écrire sur les tabous. Il s'agit d'idées répugnantes que les hommes n'aiment pas ou dont ils ne parlent pas. Et en même temps, les hommes sont eux-mêmes capables de commettre des actes répugnants et terribles. »*

*« En créant ces paroles, j'ai l'impression d'exposer l'hypocrisie même de la société. »*

## iii Hommage à d'autres artistes

Un musicien (P3) raconte qu'à ses débuts, son groupe s'inspirait d'un autre groupe. Il s'agissait d'un hommage rendu à un groupe de Punk Rock, dont le chanteur est décédé récemment. Ce groupe a finalement élaboré son propre processus de création et d'inspiration en s'affiliant de plus en plus au Metal.

## iv L'humour et l'abstrait

L'humour est également un registre inspirant les créations des groupes de deux musiciens.

*d. Création et émotions*

i Les émotions : catalyseurs de la création

Les émotions ressenties par les participants sont centrales dans la création. Elles sont mentionnées comme étant un moteur, un catalyseur du processus de création par cinq participants.

*« J'ai traversé de bons moments. Et j'ai traversé des moments très sombres.*

*Je tire mon inspiration directement de ces expériences. Et ça m'a aidé. »*

*« Toutes ces expériences personnelles sont encore dans mon esprit et dans*

*mon cœur. Ils m'aident vraiment à écrire les paroles. Le processus de*

*création s'inspire directement de ces expériences. C'est un moyen... ça*

*m'aide à traverser, à me sortir de ces problèmes. » (Participant 1)*

*« C'est là qu'on est le plus productif. Quand on va mal. » (Participant 8)*

Le participant 2 explique *« se mettre dans les conditions »*, quand il s'agit de créer les phrases musicales, en tant que guitariste de son groupe. La création est une activité bien différente que la simple pratique d'un instrument. Cela rejoint les propos du participant 3 qui évoque ressentir une sensation de blocage en ce qui concerne l'écriture à certains moments :

*« J'ai besoin d'être dans le bon état d'esprit. »*

Pour ce même participant, les conditions nécessaires au processus de création sont des émotions fortes, décrites comme extrêmes. Cet artiste explique que ces moments chargés en émotions



mènent en général aux meilleurs résultats. Pour lui, ces émotions très fortes modifient la perception des expériences vécues, et donc le résultat de la création :

*« D'une manière cela [les émotions fortes] enrichit l'expérience de la vie. Ou l'expression de cette expérience est plus colorée... »*

Là encore, une métaphore est employée. Le participant 2 compare ces émotions intenses à des lunettes, des loupes, qui permettent de voir le monde différemment.

*« Tu sais, c'est comme si on portait des lunettes "négatives". Des lunettes qui permettent de voir les choses d'une manière différente, peut-être plus mauvaise. En général, quand je vois les choses d'une manière plus pessimiste, cela m'aide à écrire d'une manière plus colorée, si tu vois ce que je veux dire. C'est presque comme si j'étais plus objectif quand je me sens déprimé, ou anxieux, ou triste. »*

Le participant 5 explique que la création lui est également possible dans les moments marqués par l'ennui. La pensée créative vient alors à son secours dans ces moments-là. En même temps, il relève lui aussi, l'importance des émotions dans le processus de création. Il ne s'agit pas seulement d'émotions négatives :

*« Il peut y avoir tout type d'émotions avant le processus de création. Bien sûr, le meilleur scénario, c'est quand je peux utiliser les émotions du moment comme inspiration. »*

## ii La source d'émotions positives

De multiples éléments faisant référence à des procédés de régulation émotionnelle sont à nouveau retrouvés dans le déroulé même du processus de création.

A l'instar de la simple appréciation de la musique, la création est également source de divertissement pour la plupart des musiciens. Ils expriment là une joie, plus intense que ce qui est exprimé en lien avec l'appréciation de la musique ou le fait de jouer d'un instrument. Le participant 1 exprime par exemple une joie en lien avec l'expression par les mots :

*« J'aime vraiment les aspects créatifs dans le fait d'appartenir à un groupe de musique. Il n'y a pas de sens à être dans un groupe si on ne fait pas ça. J'aime comment les mots coulent et vont ensemble. Je suis un homme de rimes en couplets. J'aime les sonnets. »*

Pour le participant 3, cette joie provient du partage de moments agréables avec les autres membres de son groupe.

Le participant 8, met l'accent sur une certaine osmose qu'il ressent avec l'autre artiste qui fait partie de son projet de Black Metal :

*« Par contre, une chose est sûre : on est exactement sur la même longueur d'onde. Si lui a des frissons, j'ai des frissons. Et si moi j'ai des frissons, lui il a des frissons. [...] Et c'est une pépite, c'est une perle d'avoir quelqu'un avec toi, avec qui t'es vraiment sur la même longueur d'onde et tu t'entends si bien, tu sais. Le gars ils débarque avec un riff et tu vas jamais te dire "Ah*

*ben ça j'aime pas trop". Parce que dans 99% des cas, tu vas dire "Ah mais c'est totalement ça en fait". »*

Par ces propos, le participant 8 évoque peut-être le début d'un état de conscience modifié, que nous aborderons ultérieurement.

### iii La création : un lieu sûr

Deux artistes comparent l'espace de création à un lieu sûr. Il s'agit d'un espace d'expression où il est plus facile d'évoquer certaines thématiques qui peuvent être considérées comme taboues :

*« Pour une quelconque raison, il est difficile d'aborder ces sujets avec les gens. C'est plus facile d'écrire sur ces sujets. » (Participant 7)*

Le participant 8 ressent cette dimension de sécurité par le fait que la création se déroule en compagnie d'un ami :

*« [C'est un lieu sûr] parce que t'es avec ton pote. T'es pas tout seul. Parce que si tu rentrais là-dedans tout seul, ça serait différent. [...] De ce point de vue-là, c'est sûr. »*

### iv La catharsis par la création

La catharsis est à nouveau mentionnée par trois artistes :

*« Pour moi, écrire c'est un exercice cathartique et un moyen de m'exprimer et de faire sortir ces émotions de la meilleure... De la seule manière que j'ai l'impression de pouvoir le faire. »* (Participant 1)

*« Ça va plutôt me permettre de les extérioriser [les émotions]. C'est une fois que c'est sorti, que c'est écrit, c'est là et c'est plus mon problème en fait. »*  
(Participant 2)

Pour le participant 2, cette catharsis va avoir un effet durable. En effet, une fois qu'il aura utilisé les émotions négatives dans la création, elles ne vont plus avoir d'impact sur lui. Les émotions vont être présentes de manière atténuée lorsqu'il va jouer les morceaux lors des premières répétitions qui suivent la création. Il ajoute : *« Mais après, c'est tellement en mode automatique que j'y réfléchis plus des masses. »*

Pour le participant 3, l'expression de la violence au travers des paroles est une manière d'exprimer d'autres émotions négatives, même s'il ne ressent pas forcément cette violence précise, qu'il décrit dans les paroles qu'il écrit.

*« La violence dans mes textes ne vient pas forcément d'un besoin de faire sortir des choses de mon système. C'est presque fantasmer. »*

*« Chanter sur ces choses agressives permet de créer une sorte de canal pour faire sortir d'autres choses. »*

#### v Se confronter aux émotions négatives

Trois participants expliquent que la création permet de réguler, de traiter des émotions négatives

en s’y confrontant. Les propos des participants 5 et 7 illustrent cette idée :

*« Je pense que la musique me calme et peut donner de nouvelles idées ou perspectives sur les choses que je traverse. »* (Participant 5)

*« La plupart du temps j’écris sur mes émotions négatives. C’est thérapeutique d’écrire sur ces sujets. »* (Participant 7)

Le participant 1 décrit qu’il s’agit également d’une manière de se confronter aux émotions négatives, mais en même temps d’y échapper :

*« Ça m’aide à traverser certains événements négatifs. Je me focalise totalement sur ça et j’exprime ce que je ressens à propos de certaines situations. C’est important. C’est une sorte de soupape d’échappement d’une certaine manière. Quand je suis dans cette zone d’écriture et de création, je suis extrêmement concentré. Je suis dans un monde différent. »*

#### vi Accepter des émotions négatives

Le participant 8 explique que la musique permet d’une certaine manière d’explorer et d’apprécier les émotions négatives. Ceci s’applique également à la création.

#### vii Une nuance : des émotions négatives en lien avec la création

Les propos ci-dessus sont à nouveau nuancés par deux artistes qui évoquent des émotions négatives en lien avec le processus de création.

Le participant 6 décrit par exemple que des émotions contrastées surviennent pendant la création. Ces émotions sont en lien avec une peur de l'échec pour cet artiste :

*« La plupart du temps, les émotions sont positives : de l'excitation, de la créativité. Mais quand je crée de la musique, il y a toujours une certaine souffrance et une sorte d'agonie. Certains morceaux sont plus difficiles à faire que d'autres et certains morceaux donnent l'impression qu'ils ne vont jamais aboutir ou être assez bien. »*

Le participant 8 ressent également des émotions opposées lorsqu'il crée. Il ressent de la joie lorsqu'il compose avec son ami. Mais la musique peut également renforcer les émotions négatives :

*« C'est-à-dire que la musique qu'on va faire, sur le moment, elle peut même nous démoraliser un peu, tu vois. Mais on le veut bien, on l'accepte. On entre volontaire dans quelque chose qui fait mal. »*

### 3) La scène : du personnel au public

#### *a. De la création à la scène : un continuum*

Sept participants ont une expérience de la musique en concert. Parmi eux, six décrivent la création et sa restitution sur scène comme étant un ensemble, sous la forme d'un continuum.

*« Ils sont assez indissociables, en fait, parce que ce que je crée, je l'exprime sur scène. Pour moi c'est la même chose en fait. » (Participant 2)*

Le participant 6 relate que la création s'accompagne d'un cortège d'émotions positives comme négatives. Les émotions sont le fil conducteur qui relie les deux activités :

*« C'est un continuum. Ces émotions ressenties sur scène signifient tellement plus quand on a aussi traversé ces émotions négatives durant le processus de création. »*

Pour ce participant, l'expérience sur scène, faisant suite à la création, permet de mettre les émotions négatives de côté et s'accompagne d'une récompense par le biais de l'interaction avec les auditeurs.

Le participant 7 décrit que les deux expériences, considérées comme faisant partie d'un ensemble, ont une importance égale. La différence se joue au niveau du ressenti émotionnel :

*« Il y a différentes émotions qui sont en jeu, mais les deux activités ont une importance égale. La création artistique est un processus plus introverti, alors que l'expérience live c'est un processus tourné vers l'extérieur. »*

Bien que s'y projetant énormément, le participant 3 n'avait pas encore d'expérience scénique lors de l'entretien. Nous avons pu constater qu'il présentait quelques difficultés à relater les expériences émotionnelles ressenties lors de la création. Ceci permet d'évoquer l'hypothèse que la restitution sur scène rendrait l'expérience émotionnelle de la création entière. Il s'agit d'une

supposition soutenue par le participant 1, pour lequel la scène est une autre facette du processus de création :

*« [La création et la scène] ont une même importance et sont toutes les deux des expériences plaisantes. »*

*« On ne peut pas vraiment avoir la création sans la performance sur scène. »*

Trois participants ont tout de même mentionné que le processus de création tenait un rôle plus important pour eux, en comparaison à l'expérience scénique. Dans les trois cas, ce rapport de hiérarchie est mis en lien avec des éléments faisant référence à des symptômes anxieux, comme des attaques de panique ou encore une peur de l'échec.

*« Je préfère la création. En général, les sessions d'enregistrement et les concerts me rendent très anxieux. J'ai très peur d'échouer. »* (Participant 4)

*« [La création est plus importante] parce que je suis très anxieux. Et parfois, jouer loin de chez moi, ça provoque de l'anxiété. [...] A chaque fois que je dois partir loin de chez moi, je me tape des attaques de panique et des crises d'angoisse. Si j'avais pas ça, peut-être que j'aurais été plus hésitant sur ma réponse. Mais si je dois composer avec ça, je vais te répondre que c'est le processus de création qui m'intéresse, parce que je n'ai pas besoin de partir, en fait. »* (Participant 8)

Chez ce dernier, l'importance de la création par rapport à l'expérience sur scène est en lien avec des phénomènes d'évitement faisant partie d'un registre anxieux. Ce participant évoque tout de



même l'importance de la scène, car c'est elle qui rend la création « *vivante* ».

Pour le participant 5, la nuance se situe au niveau de l'intensité de l'émotion, de l'investissement émotionnel, lors de la création :

*« Je pense que plus tes émotions sont intenses pendant le processus de création, [...] plus toi, et espérons les fans aussi, pouvez en tirer profit pendant le live. »*

*b. La scène : un espace ayant de multiples significations*

La scène est un espace particulier. Il s'agit d'un endroit qui a de multiples significations pour les artistes. Quatre musiciens ont évoqué qu'il s'agit d'un espace faisant globalement ressentir des émotions du registre du bien-être. Pour ces personnes il s'agit d'un lieu de fête et de partage.

Le participant 1 évoque ceci de manière plus globale en parlant des festivals, comme mentionné antérieurement. Il se définit comme artiste, mais également comme un amateur de musique Metal et de festivals. La dimension du partage avec la communauté des métalleux est importante et fait sens.

Le participant 5 décrit la scène espace de fête :

*« En général je me dis “On est là pour faire la fête avec vous, l'audience, et on a besoin d'un espace pour jouer notre musique”. Donc je pense que la scène c'est une partie de cet espace de fête. »*

Plusieurs artistes ont tiré la comparaison avec une scène de théâtre.

La fait que la scène est un lieu à part, où tout paraît possible, est également mentionné. Cette caractéristique se situe dans la continuité de la comparaison à une scène de théâtre.

*« C'est un lieu de bien-être, où j'exprime des choses que je ne peux, que je ne pouvais pas exprimer à l'époque. J'ai toujours vu ça comme un lieu à part. Même le public... Personne n'existe en dehors en fait. »* (Participant 2)

*« C'est un espace où tu peux exprimer ce que t'as envie d'exprimer. »*  
(Participant 8)

Le participant 3 n'avait pas encore l'expérience des concerts lors de l'entretien. Il assimilait tout de même la scène à un espace d'expression, dans ses projections :

*« Nous avons déjà réfléchi à comment nous serions sur scène, quels vêtements nous mettrions. Comment "choquer les gens", tu sais. [Rires] C'est une pensée très puissante. Les règles de tous les jours ne s'appliquent pas quand tu es sur scène. »*

*c. Le personnage sur scène : le fantasme d'un autre Soi*

Un des éléments qui donne du sens à l'expérience scénique est le fait de pouvoir être quelqu'un d'autre dans cet espace-là. La moitié des participants ont spontanément mentionné cet aspect. C'est le cas du participant 2 :

*« C'est du théâtre, c'est un personnage que je joue. [...] je suis une autre personne. Et ça c'est vraiment cool. C'est un petit moment à part. [...] C'est une grande gueule, qui se la joue Metal, quoi. C'est ce que les gens ont envie de voir. Je suis un bonhomme quoi. Je sais ce que je fais. »*

Le participant 4 mentionne également être quelqu'un d'autre sur scène. Il a ce ressenti avec seulement l'un des 3 groupes dans lesquels il joue actuellement. Cela a une importance particulière pour ce participant<sup>14</sup> :

*« Dans [ce groupe] la scène a une signification particulière. Parce que quand je suis sur scène, je ne suis pas [Participant 6]. Je suis [Personnage 6], un alter ego auquel j'ai donné des émotions et des traits de personnalité que, je pense, [Participant 6] devrait davantage avoir. Et grâce à cet alter ego, je peux renforcer ces traits de personnalité pour qu'ils deviennent aussi une partie de [Participant 6]. »*

*« Par exemple, [Personnage 6] est beaucoup plus audacieux, direct et fier, dans un sens positif, que [Participant 6]. Cette manière de ressentir les choses a été préméditée de manière consciente depuis mes débuts dans ce groupe. »*

Le fait d'être une personne différente sur scène est également mentionné par le participant 7. Les propos de ce dernier mettent en lumière qu'il s'agit d'un soi peut-être plus authentique, dépourvu des mécanismes défensifs habituellement en place dans la vie de tous les jours :

---

<sup>14</sup> A noter que pour conserver un anonymat intègre nous avons remplacé le nom du Participant par « Participant 6 » et le nom qu'il a donné à son personnage par « Personnage 6 ».

*« [La scène] est un endroit où je peux baisser ma garde et me comporter différemment. Je n'ai pas besoin de réfléchir à ce que les gens pensent de moi. Je peux presque devenir une personne différente. Une personne que je ne peux pas être lorsque je suis au travail ou dans la vie normale. »*

Le participant 8 décrit cela de manière différente, mais rejoint finalement l'opinion et le ressenti des autres musiciens ci-dessus. Pour cet artiste, la scène est également assimilable à une pièce de théâtre. Il dit jouer un rôle dans le sens où il s'oppose à certaines choses, mais reste tout à fait authentique dans sa manière de s'exprimer :

*« A la base c'est pour moi. C'est vraiment ma manière brute de décoffrage. Comme j'ai envie de l'exprimer, tu vois... Mais par la force des choses, ça va faire partie du show. Chez moi, rien n'est calculé. Ça va faire partie du show, mais c'est pas le but à la base. »*

#### *d. La scène et les émotions*

##### *i Les émotions avant le concert*

Plusieurs musiciens ont rapporté ressentir des émotions du registre de l'anxiété avant le concert. Même s'il s'agit d'émotions sujettes à une forme d'habituation et d'apaisement au fur et à mesure des expériences, il s'agit d'émotions peu agréables et même difficiles à gérer. Le participant 5 qualifie sa première expérience sur scène comme « horrible ». Il ajoute :

*« Quand j'ai commencé à faire des concerts, je détestais ça et je stressais énormément avant, pendant et après le show. Petit à petit, être sur scène est*

*devenu plus facile. Maintenant c'est vraiment agréable, comme une récompense. »*

Étant donné que les musiciens continuent de faire de la musique et de se produire sur scène, ils en tirent un autre bénéfice, supérieur à cette émotion négative. Le participant 6 décrit ressentir cette anxiété corporellement. Ces ressentis physiques sont importants pour lui :

*« Avant un concert je suis toujours angoissé. Mais l'angoisse et l'excitation ont les mêmes effets physiques sur le corps humain. Donc je pense que c'est important de ressentir ça. »*

*« Tous ces effets me montrent que mon corps se prépare pour le concert et ça c'est une chose vraiment importante pour moi. »*

## ii Les émotions pendant le concert

- Un monde à part : L'indescriptible

La caractéristique de cet instant qu'est le concert, mentionnée par la majorité des artistes, est du registre de l'indéfinissable. Le participant 1 est le musicien ayant le plus d'expérience dans le domaine du Metal. Tout comme la majorité des musiciens, il définit l'expérience scénique comme étant un moment difficile à saisir :

*« C'est difficile de toucher à ça. C'est vraiment une expérience étrange. Il est difficile d'amener les personnes à expliquer comment ils en font l'expérience eux-mêmes. »*

Le participant 4 définit le moment sur scène comme étant un « *Blackout* ». Il ajoute :

*« En fait, le moment sur scène est un mystère pour moi. Ma sensation de blackout est très intense. Souvent je suis tellement focalisé sur ma performance musicale, que je ne peux pas faire attention à ce qui se passe autour de moi. »*

Le participant 2 ajoute un élément à ce vécu indescriptible. Il explique que le groupe est « *quelque chose d'autre* » sur scène par rapport à ce qu'il est en temps normal.

*« Nous on a une sorte d'osmose quand on joue en fait. On n'a jamais préparé notre jeu de scène ou quoi que ce soit. [...] C'est extrêmement naturel pour nous... Les phases de headbang où on est super synchronisés. Et on se regarde pas avant pour en parler quoi. C'est naturel. »*

Deux musiciens ont également expliqué ressentir une certaine distorsion temporelle lorsqu'ils sont sur scène.

*« Ça passe à une vitesse inouïe. J'ai l'impression d'être depuis vingt minutes sur scène, quand ça s'arrête. » (Participant 2)*

*« C'est pas de ce monde en fait. C'est hors du temps. Ça passe très vite. Dix minutes passent comme deux minutes. » (Participant 8)*

Le participant 2 compare le moment sur scène à une sorte de transe, et dit donc qu'il se trouve dans un état de conscience modifiée.

On peut constater au travers des propos des participants que le registre lexical est de l'ordre du flou, de l'inexpliqué, du mystérieux, de l'étrange qui n'est pas réellement de ce monde.

Ce ressenti dissocié du simple fait de jouer avec les autres membres du groupe comme cela peut être le cas pendant les répétitions. La scène implique un ressenti différent. Le participant 2 souligne cela lorsqu'il évoque les répétitions qui précèdent les concerts :

*« Nan, c'est chiant ! [Rires] C'est un peu pénible ouais. Les filages, on les fait parce qu'il faut les faire, mais on sait qu'on maîtrise le truc et ça emmerde la plupart des gens de venir. »*

- La catharsis

Sur scène, le côté cathartique, libérateur et purgatif du Metal s'exprime à nouveau, comme cela a également été mentionné en lien avec l'écoute de la musique et la création. Le participant 7 traduit cette idée par les propos suivants :

*« [Sur scène], je parviens à libérer la bête qui sommeille au fond de moi. »*

Le participant 8 exprime cet aspect cathartique de la manière suivante :

*« Il y a vraiment quelque chose d'exutoire, des choses à expulser. »*

Il entre davantage dans les détails en ce qui concerne le contenu des émotions que les instants sur scène lui permettent d'extérioriser. Ces émotions sont du registre de la « guerre », de la « rage » et de « l'opposition ». Ce participant décrit également sa manière d'être sur scène :

*« Quelqu'un qui n'est pas d'accord avec ce qui se passe, comment ça se passe, qui n'est pas d'accord avec ce qu'il ressent, pourquoi il est la personne qu'il est, pourquoi les choses ont tourné comme ça dans sa vie »*

Cette catharsis se traduit par une fatigue intense dans les suites du concert pour ce participant 8 :

*« [Après le concert, je suis] lessivé. Comme quelqu'un qui vient de chialer pendant 3 heures et qui n'a plus d'énergie et qui s'endort. »*

- Sentiment d'autonomisation

Le sentiment de reprise d'un pouvoir, d'une confiance en soi et d'une autonomisation accompagne également les émotions qui sont ressenties sur scène. C'est ce qu'exprime le participant 5 de la manière suivante :

*« [Il y a] un sentiment de "Putain, ouais, on gère !" »*

Le participant 6 évoque sa première expérience sur scène qui a eu cet effet d'autonomisation :

*« Je pense que j'avais une sorte de sensation de "Je suis le roi du monde". »*



- Importance du public

La présence du public est sans le moindre doute un élément important de l'expérience scénique, comme l'ont rapporté la plupart des musiciens. Pourtant, très peu d'entre eux ont mentionné le public lors de la description du moment sur scène, ou alors seulement très brièvement. Ceci peut être mis en lien avec l'effet étrange et inexplicable d'état de conscience modifiée, de transe, que produit l'instant sur scène. Le participant 1 délivre quelques éléments mentionnant le public durant la représentation. Il s'agit d'une chose qui donne du sens à son activité musicale :

*« C'est un espace rempli de personnes qui sont réellement là pour nous. C'est incroyable. Ça en vaut vraiment la peine ! »*

Ce participant évoque également l'importance de la proximité avec les fans.

Malgré le sentiment de « blackout » intense, c'est-à-dire de distorsion temporelle, pendant les concerts, le participant 4 évoque que le public est important. Il raconte notamment son dernier concert notable. Ce qui a rendu cette expérience si marquante a été le public, qui s'est montré particulièrement engagé lors de ce concert.

Pour le participant 5, comme mentionné plus haut, la scène est un espace de fête et de partage avec le public. Il s'agit de faire la fête avec les auditeurs, qui sont perçus comme des pairs.

Le participant 6 tente de décrire davantage les interactions avec le public :

*« Et sur scène, quand il y a ces interactions avec les fans, cela amène des sentiments qu'on ne peut pas atteindre seulement avec la création. C'est*

*difficile de décrire ce sentiment. Ça implique un sentiment profond de cohésion sociale et de gratitude. »*

- Un espace sécuritaire

La scène est elle aussi vue comme un espace offrant une sécurité et des émotions associées, comme déjà mentionné pour l'appréciation de la musique et la création artistique.

*« C'est un endroit où je peux baisser mes gardes et être différent. »*

(Participant 7)

### iii Les émotions après le concert

- Euphorie et extase

Le participant 1 exprime ressentir une euphorie intense après les concerts. Il compare cette sensation aux effets forts que pourrait produire une substance psychoactive. A la différence des effets négatifs de la « descente » que peuvent produire certains produits, l'extase ressentie après le concert ne s'accompagne pas de ces effets négatifs selon les propos du participant 1 :

*« A chaque fois que nous descendons de scène, je ressens une euphorie. J'ai l'impression d'être dans une sorte de crépuscule pendant environ une heure après le concert. Rien ne peut t'atteindre. C'est la drogue ultime à beaucoup d'égards. Sans les effets secondaires. Ça te donne cette sensation de high massif. »*

*« Recevoir cette récompense à la fin, c'est le kiff ultime. Et pour être honnête, s'il n'y avait pas ça, je ne le ferais pas. [Rires] C'est vraiment une*

*récompense et il n'y a rien sur cette planète qui l'égale. Et c'est pour ça que nous continuons à faire ce que nous faisons, trente années plus tard. »*

Pour ce musicien, la performance sur scène tient une place très importante, puisqu'il s'agit de l'élément qui le motive à poursuivre dans sa carrière de musicien.

Le participant 4, qui explique ressentir une anxiété importante en amont des concerts, décrit un sentiment de soulagement dans les suites du concert.

Le participant 5 évoque lui aussi cette euphorie qui survient après les concerts. Il la décrit comme s'accompagnant d'idées de grandeur, avec un peu d'humour :

*« Des grandes scènes peuvent parfois donner le sentiment suivant : “Tu es musicien important et talentueux”. Et ça c'est le plus grand parmi tous les mensonges. »*

- Les interactions avec le public

L'importance du public est davantage mentionnée dans les moments qui suivent les concerts.

Les échanges avec le public sont importants, tel que le décrit le participant 2 :

*« Il y a le moment de décompression, puis on va boire des bières, on rigole, on écoute ce que les gens nous disent. Et ça c'est vraiment sympa. »*

Le participant 8 explique ne pas pouvoir prêter attention au public pendant le concert ou dans les suites immédiates. Il dit avoir le besoin de se calmer émotionnellement pour pouvoir se concentrer sur cet aspect :

*« Je n'arrive pas tout de suite à porter attention si le public a aimé ou pas. Je vais me poser la question par la suite, quand je suis redescendu, quand je suis plus calme. »*

#### *e. Le corps sur scène*

La perception et l'expression par le corps est également un élément notable lorsqu'il s'agit d'être sur scène.

#### *i Les codes du Metal*

La musique s'exprime par des éléments spécifiques très codifiés. Il s'agit de sortes de rituels dansés, tels que le « headbang », ces mouvements de la tête en cadence du rythme de la musique. Il est également possible de mentionner les « pogos » et les « moshs », danses désorganisées qui se pratiquent par les auditeurs des concerts en se bousculant entre eux. Le participant 2 décrit l'importance de ces mouvements codifiés, et notamment du « headbang », qui est réalisé sur scène. Il s'agit d'un mouvement qui a été progressivement intégré dans sa propre manière de se produire sur scène :

*« Oui, alors le Metal c'est extrêmement codifié, je veux dire rien que le headbang tout ça, c'est très codifié. C'est en allant à des concerts, ça en jetait*

*sur scène, j'ai copié. Et le bassiste, c'est pareil. Et comme on est de très bons copains, c'est venu naturellement. »*

## ii Le ressenti corporel

Le participant 8 évoque un autre aspect du ressenti corporel sur scène. Il décrit à nouveau l'importance des émotions lorsqu'il est sur scène, ce qui s'exprime par des ressentis physiques. C'est ce qui rend l'expérience sur scène importante à ses yeux. Il explique qu'il n'est pas possible de ressentir ces effets corporels uniquement avec le processus de création artistique :

*« Avec [un de mes groupes], je suis complètement crispé [quand je suis sur scène]. J'ai l'impression d'être dans un combat de boxe, littéralement. Quand je descends de scène, je suis rincé, il faut que je prenne une douche, parce que tu peux prendre mon T-shirt et tu peux l'essorer. »*

En outre, ce participant décrit un rapport particulier à son corps et à la douleur lorsqu'il se trouve sur scène :

*« Et je me fais mal sur scène. Je me fais vraiment mal. Je ne veux pas aller trop loin en parlant de mutilation, mais c'est une certaine forme quand même. Parfois je m'éclate le micro sur le crâne. Parfois je me retrouve à genoux sur scène et je me tape la tête sur le plancher. Vraiment... [...] Je ne fais vraiment pas semblant. Après, je sais m'arrêter quand il faut. »*

*« Et pour être honnête dans ces moments-là, l'adrénaline elle prend tellement le dessus que ton seuil de tolérance à la douleur est beaucoup plus loin, en fait. »*

Ce rapport particulier au corps et à la douleur est mis en lien avec l'intensité de l'expression émotionnelle, qui se situe dans le registre de la colère et de l'opposition, qui a lieu lors du concert pour ce Participant.

#### 4) Musique Metal et santé mentale

##### *a. La musique comme thérapie personnelle*

Si tous les artistes ont décrit des bénéfices émotionnels et donc psychologiques de l'activité musicale, certains d'entre eux sont allés jusqu'à comparer la musique à une thérapie.

*« Cela aide à déverrouiller certains problèmes qui nous travaillent mentalement. Ça aide à traverser certaines choses. » (Participant 1)*

Trois d'entre eux ont utilisés le terme précis de thérapie :

*« Au cours de ma vie, j'ai eu quelques moments où j'ai arrêté de faire de la musique, particulièrement durant mes années d'étude, quand j'étais à l'université et un peu après. Durant cette période, je me sentais perdu, comme si je tournais en rond. C'est à ce moment-là que je me suis rendu compte que la musique était ma thérapie. » (Participant 4)*

« *La plupart du temps j'écris sur mes émotions négatives. C'est thérapeutique d'écrire sur ces sujets.* » (Participant 7)

« *Faire de la musique a toujours été ma thérapie.* » (Participant 6)

La nuance pour le participant 6 est qu'il n'a pas toujours pu utiliser la musique en tant que thérapie personnelle. Lors de certains moments où il n'allait pas bien, il n'avait pas assez de compétences techniques pour pratiquer son instrument qui est la batterie. Il décrit également une persévérance qui n'était pas optimale durant ces moments-là.

#### *b. Imaginaire de la musique Metal et santé mentale*

L'imaginaire du Metal évoque très souvent des troubles psychiatriques. Les paroles de certains morceaux de la plupart des groupes des participants de cette étude mentionnent des troubles ou des symptômes psychiatriques, tels que la dépression, le trouble de stress post-traumatique ou l'anxiété.

Cette partie de l'analyse explore la fonction de cet imaginaire pour les participants de l'étude et en quoi cela est porteur de sens pour eux.

#### *i Aborder des tabous*

Évoqués en tant qu'inspiration pour la création artistique, les tabous sont fondamentaux pour deux participants, en vue de faire le lien entre la musique Metal et les troubles psychiatriques. Les tabous sont des sujets qui sont évités et étouffés par les personnes en général, par la société. Les troubles psychiatriques sont considérés comme des sujets tabous. La musique permet de les aborder, selon le participant 1 :

*« [Les maladies psychiatriques] sont quelque chose dont les gens ne parlent pas. C'est un de ces tabous modernes. C'est important d'ouvrir ces sujets aux débats. »*

Ce participant évoque par la suite le trouble de stress post-traumatique et ajoute :

*« Les abus sexuels, la guerre, ou toute autre cause d'expérience traumatique, sont des choses qui sont en général mises sous le tapis. Ces sujets ne sont pas souvent évoqués. Mais ils ont un impact immense et massif sur la vie, le quotidien, des personnes. Ces sujets doivent être discutés et exposés à une plus large échelle. »*

Le participant 4 accorde une grande importance au sujet des tabous. Le nom de son groupe s'inspire de cette problématique. Comme évoqué précédemment, l'idée de son groupe est justement d'exposer ces tabous aux yeux de tous. Ce participant établit également un lien entre musique Metal et troubles psychiatriques par le biais de ces non-dits et de la critique sociétale qui les accompagne :

*« Je pense que les paroles des morceaux de Heavy Metal se sont toujours accompagnées d'une réflexion. Même cachée derrière des screams et des riffs puissants, la réflexion a toujours été là. Il y a toujours eu une critique sociétale, même si elle est parfois cachée derrière des récits fantastiques et humoristiques. »*



## ii Fonction de glorification : transformer une maladie en Art

Trois participants soutiennent l'hypothèse que les maladies mentales sont évoquées dans les paroles, parce que les artistes en souffrent peut-être aussi, ou les comprennent. Ils parviennent ainsi à sublimer la maladie en la transformant en art.

Le participant 3 écoutait beaucoup de musique, et surtout du Black Metal, dans les moments où il ressentait lui-même des symptômes dépressifs. Il se sentait compris et en même temps trouvait cela encourageant que « *quelqu'un ait fait quelque chose de cool avec sa maladie.* »

## iii Reprise de pouvoir et de contrôle

Sublimer la maladie permet potentiellement de reprendre un contrôle sur quelque chose qui arrive de manière plus ou moins soudaine, qui semble parfois incontrôlable et qui est « *mis sous le tapis* » par la société, comme l'évoquait le participant 1.

Le participant 3 élucide l'aide que lui a apporté le Black Metal :

*« Il y avait un moment où je me sentais moi-même très déprimé. [...] Et quand j'écoutais ce genre de musique, ça me donnait une sorte de sentiment de puissance et de pouvoir. »*

Cette aide passe également par la fonction de partage, selon ce participant, ce qu'il traduit au travers de la démonstration logique suivante :

*« Tu as des pensées extrêmes ou une manière extrême de voir le monde. Mais quelqu'un partage ça avec toi. Alors ça doit vouloir dire que tu n'es pas totalement malade, nul ou quoi que ce soit. » (Participant 3)*

Ce sentiment de reprise de pouvoir est également traduit de la manière suivante par le participant 6 :

*« Écouter de la musique, oui, cela m'a aidé. Avec la musique et les paroles, je peux travailler sur mes émotions. Je peux aussi "combattre mes ennemis" mentalement. La musique agressive et brutale est un bon outil pour ça. »*

#### iv Acceptation

La musique Metal peut également avoir une fonction d'acceptation quand il s'agit de faire le lien avec les troubles psychiatriques. C'est ce qu'exprime le participant 8.

#### v Déplacer la maladie mentale : de l'individu à la société

Trois musiciens font le lien entre les troubles psychiatriques et la société plus globalement. Pour eux, évoquer les maladies mentales dans les paroles, permet de déplacer cette problématique de l'individu à la société. La critique associée est que les troubles psychiatriques sont générés par la société.

Le participant 1 banalise les symptômes psychiatriques :

*« Je pense qu'il s'agit de chose dont nous faisons tous l'expérience. »*

*« La folie règne... C'est le cas, tu sais... Nous en faisons tous l'expérience à un certain degré. Les morceaux que j'écris parlent toujours de guerre. Mais la guerre dont je parle n'est pas vraiment celle qui a lieu sur le champ de bataille, l'affrontement physique d'hommes contre des hommes, ou de nations contre des nations. Il s'agit de la lutte du quotidien. La lutte contre la rigueur de l'existence, la lutte pour la survie. Ça c'est la guerre éternelle à mes yeux. C'est la chose que nous devons tous traverser. Nous y faisons tous face d'une manière différente, non ? La folie est toujours présente, aux limites de la raison. »*

Pour le participant 4, le mal-être est aussi plutôt situé à un niveau sociétal. C'est ce qui rend les personnes malades et troublées dans son opinion :

*« Je pense que les maladies mentales sont le résultat de notre manière de vivre. La pression que la société met sur les personnes pour qu'elles collent au stéréotype souhaité, les règles rigides imposées par la société et la cruauté de la manipulation de masse, utilisant la religion et affectant la foi et l'innocence des gens... Tout cela rend les gens malades siècle après siècle. »*

Le participant 8 a la même manière de voir et de ressentir cette pression exercée par la société actuelle. Cette dernière le fait souffrir :

*« On veut nous mettre absolument dans des cases et moi j'ai pas la forme adaptée. C'est comme un bébé qui essaye de mettre un truc rond dans un truc*

*en triangle. Alors tu forces, t'as beau forcer. Après tu vas casser le matos, quoi. C'est comme ça que je le ressens en tout cas. »*

Ce participant 8 évoque la difficulté de trouver du sens dans la société telle qu'elle est de nos jours. Selon lui, les émotions, ce qui nous rend humain, sont étouffées. Ceci cause une souffrance et mène à un isolement :

*« Je pense que c'est difficile de trouver du sens là-dedans, quand tes émotions ne sont pas valorisées. Ou quand on est dans une société où il ne faut surtout pas montrer d'émotions. Il ne faut surtout pas faire de vagues, tu sais... »*

*« Déjà comme ça, sans la société, c'est difficile de trouver du sens et on se pose des questions existentielles. Ben, on est humain quoi... Donc si en plus il faut rentrer dans un cadre et il faut absolument que tu rentres dans le cadre, sinon t'es laissé de côté et la société elle avance sans toi. Et t'es marginalisé. »*

#### vi Manière de créer un lien avec l'audience : une démarche d'entraide

Pour le participant 1, la musique est un moyen d'accéder aux émotions. Ce qui nous rend humain, ce sont les émotions. La souffrance fait partie de notre humanité. Mettre en mots des thématiques délicates, comme les troubles mentaux, des choses qui créent de la souffrance, permet d'entrer en contact avec les personnes.

*« Les mots sont une partie vraiment importante du processus musical. C'est ce qui permet d'engager un contact avec les gens. »*

Selon ces propos, les mots, et notamment ceux qui évoquent la souffrance, que tous les humains ressentent, constituent ce qui permet d'entrer en « *résonnance* » avec les autres. Ce même musicien 1 évoque que l'un des moteurs de son activité musicale est le retour qu'il peut recevoir de ses auditeurs. Le contact avec l'autre est important, tout comme la dimension d'entraide :

*« Les gens disent que les mots que j'ai écrits les aident à traverser certains moments de leur vie. Pour moi, c'est la récompense ultime. Finalement, c'est ça qui est important. Cela arrive souvent qu'on me dise ça. Et personnellement, à ce moment-là, mon travail, ma mission, est accomplie. »*

*« En général, le feedback en ce qui concerne les émotions des gens... Et cela arrive régulièrement... "Ce que tu as écrit m'a profondément touché. Ça m'a aidé à traverser un moment difficile de ma vie." Entendre ce genre de retour, ça donne du sens à ce que je fais. »*

Ce participant 1, décrit un cercle vertueux. L'écriture lui permet d'extérioriser des émotions négatives en lien avec des événements adverses de son existence. Ceci l'aide à traverser ces moments. Il crée de l'art à partir de quelque chose de négatif. Exprimer cela sur scène lui permet de le partager avec ses auditeurs. Ces derniers s'approprient la musique et les thématiques abordées, ce qui les aide. En en faisant le retour au musicien, ce dernier en tire une récompense, ce qui va le conforter à poursuivre dans son activité musicale. De plus, cet artiste 1, évoque que les retours des auditeurs le motivent globalement dans sa vie et lui prouvent même qu'il est vivant. Il s'agit d'une « *affirmation de la vie* » si l'on se réfère à ses propos.

Le participant 3 parle également de cette dimension d'entraide :

*« Les gens parlent souvent de choses qu'ils connaissent et qu'ils comprennent, ou dont ils ont fait l'expérience eux-mêmes. Je pense que les gens qui font du Metal ont beaucoup d'expérience ou comprennent réellement les maladies mentales. [...] D'une certaine manière, la musique glorifie l'autoagressivité, ou que l'aboutissement de tout est de souffrir... Pour les gens qui créent ou jouent de la musique Metal, peut-être qu'ils savent que c'est une manière d'atteindre les auditeurs. »*

*c. Une communauté d'entraide sécurisante*

Au-delà de l'entraide que les auditeurs peuvent ressentir au travers de la musique Metal, la communauté des métallex est également mentionnée comme étant un vrai groupe d'entraide, par trois participants.

*« Je pense que la communauté des métallex est une communauté d'entraide.*

*Les gens prennent tous soin les uns des autres. » (Participant 1)*

Ce participant 1, dit avoir ressenti cela de manière très forte durant la crise sanitaire de la Covid-19.

Les artistes n'ont pas mis en lien cette dimension d'entraide avec l'aspect professionnel et lucratif de l'entreprise de la musique, ce qui aurait pu modifier les réponses.

Il s'agit d'une communauté de personnes, qui se soutiennent mutuellement, selon les propos du participant 3. Ce dernier dit qu'une chose fondamentale relie les individus entre eux. Il s'agit du ressenti d'une différence, en accord avec ce qui a été mentionné auparavant.

*« Quand tu es considéré comme étrange, il est plus facile de partager ce sentiment avec quelqu'un et d'établir un lien avec quelqu'un d'autre, ou un groupe de personnes, qui partage ce ressenti avec toi. »*

Ce participant 3 raconte avoir travaillé sur des lieux de concerts, ou des festivals, en tant qu'agent de sécurité. Il dit que les concerts de musique Metal sont des lieux agréables et sécurisants, en comparaison à ceux d'autres genres musicaux, comme la musique électronique par exemple.

##### 5) Metal et stigmatisation

La stigmatisation du genre musical du Metal, et ses musiciens, a été abordée durant les entretiens. Le participant 2 évoque cela manière suivante :

*« Je ne suis pas sûr que ça soit encore stigmatisé. C'est plus des préjugés que stigmatisé, je pense. Clairement, on n'empêche plus les groupes de Metal de jouer. Les étiquettes, elles, ont la peau dure ça c'est certain. Les chevelus, fans de Satan, qui égorgent des boucs... »*

Au travers des propos de ce musicien 2, il est possible de constater que les préjugés sont toujours présents de nos jours. Et en même temps, un élément vient perturber cette réflexion : le Metal devient de plus en plus un phénomène de mode, ce qui est critiqué par ce participant. Cet aspect

s'oppose au désir d'authenticité des musiciens du genre. C'est comme si la musique Metal perdait de son essence dans cette société actuelle à laquelle les participants s'opposent :

*« [Le Metal] c'est pour exprimer des choses. C'est un art qui est mauvais en soi. C'est une musique mauvaise en soi. C'est censé, d'un point de vue cathartique, faire sortir tout ce qui est mauvais en toi et t'en purger, d'une certaine façon. Moi je voyais ça comme ça. Mais maintenant comme dit, c'est surproduit, c'est à la mode. Le Metal c'est à la mode. Depuis qu'ils ont compris que ça vendait, ils font des Hellfest quoi... » (Participant 2)*

*« C'est du show... Mais même à la base c'était un format qui devait pas plaire. Quand t'écoutes du Metal, t'es pas censé taper du pied et faire écouter le groupe à ta mère, en fait. » (Participant 2)*

Le participant 3 pense que la musique Metal et ses amateurs subissent toujours une certaine stigmatisation, même si cette dernière a diminué au cours des dernières années :

*« Je pense que les gens se focalisent sur des problématiques plus importantes que le Metal actuellement. »*

*« Les aspects extrêmes du Metal existent toujours de la même manière. Mais le stigma qui y est associé, qui considère cela comme mauvais est peut-être en train de disparaître petit à petit. Peut-être. »*



Le participant 6 parle également de cette stigmatisation et de l'idée que le Metal est souvent associé à des problématiques psychiatriques. Il s'oppose à cette idée :

*« Je pense que beaucoup de personnes pensent que le Metal est la raison pour laquelle les auditeurs ont des problèmes mentaux. Moi je pense que beaucoup de personnes qui ont des troubles mentaux écoutent du Metal parce qu'ils y trouvent une aide. »*

Même si la musique Metal et la communauté affiliée sont toujours la source de préjugés, la stigmatisation semble diminuer. En opposition à la société actuelle, la musique est une réponse. Elle est une réponse à une perte de sens actuellement ressentie au quotidien.

Les propos du participant 7 permettent de conclure cette analyse :

*« Beaucoup de personnes dans notre société semble ressentir cette absence de sens. Je ne sais pas d'où ça vient, mais, dans mon cas, créer de l'art est l'une des réponses pour avoir une vie pleine de sens. Sans l'Art, et dans mon cas c'est la musique Metal, la vie serait vraiment dépourvue de sens. »*



## DISCUSSION

Notre étude a été menée auprès de huit artistes du genre Metal. Les résultats issus des récits des participants ont permis d'analyser les éléments saillants en fonction des quatre thématiques choisies : l'appréciation de la musique, la création, l'expression sur scène et l'imaginaire du Metal lié à ses références fréquentes à la maladie mentale.

Le but de cette étude était d'explorer les effets psychologiques de la musique au travers d'une immersion dans l'expérience telle qu'elle est vécue par les artistes, population tissant le plus grand lien avec le Metal. Ceci a pour but d'ouvrir une réflexion sur la pertinence que pourrait avoir ce genre musical en psychothérapie.

### **A. Synthèse des résultats de l'étude**

#### 1) Éléments de personnalité

A un niveau très individuel, les artistes ont mentionné des éléments en lien avec le vécu de différence et parfois d'exclusion (30).

Les traits de personnalité en lien avec une certaine opposition à l'autorité et à la société en général, sont présents chez les participants de notre étude, ce qui est retrouvé dans la littérature (66). Le pessimisme et une colère surtout pendant l'adolescence y font référence. Le fait de vivre au jour le jour peut renvoyer à un refus de vivre de la manière dictée par notre société (66).

## 2) Effets psychologiques et régulation émotionnelle

Les trois types d'engagement dans la musique impliquaient globalement les mêmes effets et les mêmes procédés de régulation émotionnelle. On peut tout de même noter une gradation dans l'intensité des effets de la musique sur la psyché des participants de notre étude.

L'appréciation de la musique Metal participe à la construction de l'individu et est intégrée à l'identité (70). La création semble être une suite logique à cela. L'expression de l'art sur scène rend finalement la création entière. Le retour des auditeurs renforce positivement les artistes dans la poursuite des concerts et de leur activité musicale (66).

Tous les musiciens interrogés ont expliqué utiliser la musique comme un outil de régulation émotionnelle. Cela concorde avec les données de la littérature selon laquelle la fonction première de l'engagement dans une activité musicale est en lien avec l'émotionnel et ce d'autant plus chez les amateurs de Metal (3,48).

Les différentes techniques de régulation émotionnelle retrouvées dans la revue de la littérature ont été mentionnées par les participants. Nous retrouvons la régulation de la colère, et ce surtout pendant l'adolescence (20,50). Les artistes ont également évoqué la régulation par la validation d'émotions négatives, une majoration du niveau d'énergie ressenti, de la motivation et de la confiance en soi (57,61). L'aspect cathartique, de purge des émotions négatives, a aussi été mentionné (30,63,66).

La capacité d'un certain équilibre entre émotions négatives et positives a été rapporté. Pour les artistes, passer par des phases positives tout comme des phases négatives fait partie de la vie de tout un chacun. Ceci démontre une plus grande acceptation des contrastes émotionnels, donc des émotions négatives au même titre que celles qui sont positives, comme cela est souvent le cas chez les amateurs de Metal (62).

Les artistes ont aussi rapporté l'importance de se confronter à des sujets tabous, ce qui permet une régulation émotionnelle par la reprise d'un contrôle et un allègement des angoisses selon les données de littérature à ce sujet (53,64). Enfin, la musique offre un espace sûr, ce qui permet une exploration sereine des émotions. Ceci peut être corrélé aux études précédemment réalisées (38,62).

La musique a été mise en lien avec une majoration de l'isolement par un individu pendant un moment de sa vie durant lequel il avait une humeur basse. Ceci correspond également aux données de la littérature (50). Hormis ce cas particulier, les sujets n'ont pas mentionné d'autres effets négatifs sur le plan psychologique, mais ont seulement fait l'état d'effets positifs. Globalement la musique a été considérée comme une aide précieuse pour traverser les moments difficiles de la vie.

L'anxiété de performance précédant les concerts a été mentionnée par les artistes. Une étude plus ancienne permet d'expliquer la poursuite de l'implication dans la musique malgré ces émotions négatives. Il semblerait que le sujet trouve tout de même une récompense positive sur le plus long terme, ce qui contrebalance les affects négatifs, comme cette anxiété avant de monter sur scène (77).

Même si les artistes ont des goûts musicaux très éclectiques, et qu'ils utilisent également d'autres styles musicaux pour réguler les émotions, les participants ont mis l'accent sur le fait que certaines émotions ne sont accessibles qu'avec la musique Metal (48).

### 3) Régulation émotionnelle, identité et communauté

A un niveau plus large qui renvoie à une question identitaire en lien avec la communauté formée par les « métalleux », les résultats obtenus sont également comparables aux données de la

littérature. Les artistes, âgés entre 30 et 60 ans, ont découvert le Metal et commencé à jouer de la musique durant leur adolescence. Ils poursuivent toujours ces activités des dizaines d'années plus tard. Ceci montre que cette identité de « métalleux » est stable dans le temps comme le soutient la littérature scientifique (70).

L'une des raisons principales de l'engagement dans la musique Metal est l'expression d'une forme « d'insatisfaction », d'une « opposition », ce qui a été discuté dans des études précédentes (66). La musique et la communauté, offrent à l'auditeur le sentiment d'être enfin compris. Cet individu s'est souvent senti différent ou a même parfois subi un rejet de la part de la société, ce qui concorde avec des éléments issus d'études antérieures (38,69). Les artistes qui nous ont aidé dans la réalisation de notre étude ont en effet évoqué que le lien entre les uns et les autres implique une même manière de voir le monde et justement de partager ce vécu de différence.

La communauté affiliée à la subculture du Metal est décrite comme plus authentique et moins jugeante (52,66). Les musiciens ont aussi évoqué la grande importance de cette authenticité, ce qui est soutenu par des données de la littérature (70). Ceci se traduisait également par une critique de l'aspect grand public que le Metal semble adopter dernièrement. L'engouement pour le festival Hellfest est critiqué par un des musiciens. La bascule d'une extrême, marquée par la stigmatisation, à cet aspect très populaire et « à la mode » entache l'essence de la musique du genre Metal selon ce participant. Cette essence, dont les émotions sont la clé, se noie dans un aspect de distraction de masse.

#### 4) Comparaison à une thérapie ?

La plupart des participants ont mentionné utiliser la musique, et l'ensemble création-scène comme une « auto-psychothérapie ». Ceci est soutenu par les résultats d'autres études, dans lesquelles les amateurs de musique Metal établissaient cette comparaison (57,63,66).

#### 5) Metal et troubles psychiatriques

Les artistes n'ont pas tenu de propos négatifs ou stigmatisants en ce qui concerne les troubles psychiatriques. Ceci peut être expliqué par le fait que la communauté des « métalleux » est moins jugeante en ce qui concerne ces troubles (63).

Plusieurs parmi eux ont déplacé ces problématiques de santé à quelque chose de plus vaste, en mettant en cause la société dans l'émergence et l'entretien du mal-être qui règne actuellement.

#### 6) Conclusion

Les résultats de notre étude montrent que ni l'écoute de la musique, ni la création, ni l'expression sur scène ne s'accompagnent fondamentalement d'effets psychologiques négatifs. Nos résultats se placent dans la lignée des études plus récentes de notre revue narrative de la littérature qui dépeignent des effets psychologiques positifs de la musique Metal.

Les effets positifs sur la psyché impliquent des éléments de régulation émotionnelle à l'échelle individuelle et à une échelle plus collective. La discussion qui suit propose des axes d'interprétation des procédés de régulation émotionnelle qui ont été décrits par les participants de notre étude sur la base de différents concepts.

La comparaison de la musique à une « thérapie personnelle », répond à la question secondaire posée en amont de notre étude. Notre discussion propose également de lier cela à des données

de la science en vue de proposer une réflexion sur la manière par laquelle la musique Metal pourrait être envisagée comme un outil dans un cadre thérapeutique.

## **B. Musique Metal et modèle de régulation émotionnelle à l'échelle individuelle**

Les procédés de régulation émotionnelle retrouvés dans les récits des huit artistes qui ont participé à notre étude correspondent aux techniques de régulation émotionnelle par la musique décrits par Saarikallio et Erkillä (13). Cette partie réfèrera pour l'essentiel à l'étude de ces auteurs.

### 1) Explication des techniques de régulation émotionnelle mises en évidence dans la littérature

Les diverses stratégies de régulation émotionnelles décrites par Saarikallio et Erkillä sont représentées dans le tableau issu de leur étude (*cf. Annexe 3*). Nous les avons résumées ci-dessous.

- **Divertissement (« *Entertainment* »)** : Procédé à l'origine d'une humeur et d'émotions positives. La musique permet dans ce contexte de remplir un silence ou de l'ennui par quelque chose de positif.
- **Renouveau (« *Revival* »)** : Permet une relaxation dans des situations stressantes et de se recharger d'énergie, d'émotions positives. La musique permet alors de donner la force nécessaire à poursuivre dans certaines tâches.



- **Sensations fortes (« *Strong sensation* »)** : La musique donne lieu à des expériences émotionnelles jugées comme intenses. Les émotions en lien sont une joie très intense, une excitation, une euphorie.
- **Distraction et échappatoire (« *Diversion* »)** : Procédé de régulation qui permet de mettre à distance, d'oublier des émotions et des états d'esprits négatifs et non désirés. La musique permet également de se détacher de certaines préoccupations et angoisses.
- **Décharge émotionnelle (« *Discharge* »)** : Expression des émotions négatives (par exemple la colère, tristesse) par la musique. La musique permet alors d'exprimer les émotions et humeurs négative aux autres.
- **Travail mental (« *Mental work* »)** : La musique permet une exploration des émotions et une réflexion sur ces dernières et sur les situations jugées problématiques.
- **Réconfort (« *Solace* »)** : La musique offre le sentiment d'être compris et d'être entouré. La musique permet d'alléger un fardeau par cette dimension-là.

## 2) Mise en lien des techniques de régulation avec les résultats de notre étude

Le *Tableau 3* ci-dessous met en évidence le nombre de participants de notre étude qui ont décrit les diverses techniques selon les trois facettes de l'engagement dans la musique. En effet, même si notre étude ne vise pas de généralisation, il est intéressant d'évaluer la proportion d'artistes qui utilisent cette technique en rapport avec chacune d'entre elles et les trois composantes de l'engagement dans le Metal.

**Tableau 3 : Différentes techniques de régulation des émotions telles en fonction de l'activité musicale et du nombre de sujets les ayant mentionnées dans notre étude**

Technique de régulation	Description	Appréciation	Création	Expression
<b>Divertissement</b> ( <i>Entertainment</i> )	Maintien humeur, viser des humeurs positives, combler l'ennui	3	1	3
<b>Renouveau</b> ( <i>Revival</i> )	Relaxation et obtenir de l'énergie dans des situations stressantes	4	1	3
<b>Sensations fortes</b> ( <i>Strong sensation</i> )	Sensations fortes	3	3	7
<b>Distraction, échappatoire</b> ( <i>Diversion</i> )	Mise à distance et détachement d'une humeur négative	3	1	6
<b>Décharge émotionnelle</b> ( <i>Discharge</i> )	Expression des émotions négatives	4	3	2
<b>Travail mental</b> ( <i>Mental Work</i> )	Explore des émotions négatives et réflexion sur certaines situations problématiques	3	4	-
<b>Réconfort</b> ( <i>Solace</i> )	Sentiment d'être compris et entouré	3	2	1

Nombre de personnes



Toutes les stratégies de régulation émotionnelle n'ont pas été mentionnées par tous les artistes pour chaque facette de l'engagement dans la musique. Il ne s'agit pas de tenter de généraliser ces processus pour toute personne qui écouterait et/ou qui jouerait du Metal. L'objectif est de proposer une réflexion fondée sur les données de la littérature qui élucide la manière dont ce genre musical peut permettre de réguler les émotions et donc avoir un impact psychologique positif.

La dimension du « **divertissement** » a été retrouvée dans les trois types d'activités. En accord avec l'étude menée par Saarikallio et Erkillä, la joie et un sentiment de bien-être ont été mentionnés à plusieurs reprises par les artistes qui ont participé à notre projet de recherche. Il est possible de les expliquer par cette technique de régulation des émotions.

La technique du « **renouveau** » permet d'explicitier une autre manière de régulation évoquée par les artistes pour les trois types d'activités. Les participants ont décrit parvenir à se recharger d'énergie positive grâce à la musique Metal, qu'il s'agisse de l'écouter, de la créer ou de l'exprimer sur scène. Selon les participants, cette dimension du renouveau se traduit par un sentiment de reprise de pouvoir sur des émotions négatives, d'une autonomisation. Cette sensation est plus intense qu'une simple relaxation. Ceci peut être mis en lien avec les caractéristiques sonores de la musique Metal. Quelques personnes ont expliqué obtenir le sentiment de relaxation plutôt avec d'autres genres musicaux.

La technique des « **sensations fortes** » permet de décrire des éléments retrouvés surtout lors de l'expérience scénique. Il s'agit du moment de l'engagement dans la musique Metal qui procure les émotions les plus intenses selon les participants. Ceci peut être mis en lien avec cette expérience d'un état de conscience modifié. Ce point sera abordé dans la partie suivante. Ces sensations très intenses sont également possibles dans une moindre mesure avec l'appréciation et la création de la musique.

Le fait de réguler ses émotions par « **l'échappatoire et la distraction** » permet aussi de nommer des effets psychologiques retrouvés chez les participants de notre étude. Même si cette technique de régulation émotionnelle est présente dans les trois types d'activités qui constituent

l'engagement dans la musique Metal, elle est le plus intense lors de l'expression sur scène. Toutefois, cette dimension est aussi présente dans l'appréciation de la musique et dans la création.

La « **décharge émotionnelle** » correspond à la régulation d'émotions négatives par une catharsis. Cette technique permet d'explicitier des procédés de régulation émotionnelle retrouvées au cours des trois types d'activités. Selon les artistes qui ont participé à notre étude, il s'agit là d'une sorte de continuum. La musique Metal, souvent découverte durant l'adolescence, permet une expression des émotions négatives. Par la suite, la personne débute une activité de création artistique. L'expérience sur scène permet de couronner l'expression issue de la création. La scène rend la création vivante, comme l'a évoqué un participant.

Le procédé du « **travail mental** », une exploration des émotions négatives, permet surtout d'éclairer la régulation émotionnelle lors de la création artistique. Cette dimension ne semble que peu présente lors de l'expression sur scène selon les artistes de notre étude. En effet, comme mentionné auparavant, le moment sur scène est un moment indescriptible et marqué par une sorte de transe, d'état de conscience modifié. Les musiciens ressentent alors des sensations très fortes et parviennent à réguler leurs émotions, mais sans ce processus de réflexion et d'élaboration mentale.

La technique du « **réconfort** » est présente lors des trois étapes de l'engagement dans la musique. Pendant de l'appréciation de la musique, ceci semble provenir de l'identification aux paroles qui sont exprimées par ce que l'on écoute. L'auditeur se sent moins seul dans sa souffrance, comme le décrivaient certains participants. Lors de la création, cela passe surtout par le sentiment de sécurité que crée l'espace de création dans lequel l'auditeur se trouve avec

la musique. Et lors de l'expression sur scène cela est rendu possible par l'interaction avec le public qui valide les émotions de l'artiste.

L'étude menée par Saarikallio et Erkillä permet d'explicitier les propos des artistes du genre Metal qui ont participé à notre étude. Ces auteurs ont également évoqué que ces techniques de régulation émotionnelle permettent des effets psychologiques positifs tels que l'accès à un état de bien-être et une modulation de l'humeur (13). Ceci soutient les effets psychologiques positifs de la musique Metal décrits par les artistes au cours des divers entretiens qui composent notre étude.

### 3) Réflexion sur l'intensité des effets émotionnels

De plus, Saarikallio et Erkillä avancent que la musique permet de moduler l'intensité des affects et des émotions ressenties. Certains facteurs, comme par exemple le contexte ou encore la présence d'autres personnes, influencent les procédés de régulation émotionnelle et donc l'intensité de l'expérience (13).

Notre étude menée sur la population des artistes du genre Metal et le lien avec les techniques de régulation des émotions décrites par Saarikallio et Erkillä permettent de dégager l'élément suivant. L'intensité émotionnelle qui accompagne les différentes techniques de régulation semble différente selon les activités d'engagement avec la musique (appréciation, création et expression sur scène).

Le *Tableaux 4* et le *Tableau 5* schématisent les intensités émotionnelles qui accompagnent chaque type de stratégie de régulation émotionnelle en lien avec les diverses activités musicales (appréciation, création et expression) tel que cela a été rapporté dans notre étude.

- Le **Tableau 4** met en avant les termes utilisés par les participants de notre étude selon les différentes techniques de régulation décrites par Saarikallio et Erkillä et les différentes activités en lien avec l'engagement dans la musique Metal.






















Le registre linguistique et les termes utilisés permettent de se faire une idée de l'intensité des diverses techniques de régulation.

- Le **Tableau 5** reprend les éléments du *Tableau 4* et les éléments issus des divers entretiens pour schématiser l'intensité de la technique de régulation émotionnelle selon l'activité. Le diamètre de la sphère est corrélé à l'intensité de la stratégie de régulation émotionnelle. Il est à noter que ce tableau a strictement une valeur figurative et n'est en aucun cas statistique.

**Tableau 4 : Termes et expressions utilisés par les artistes de notre étude lors de la description des diverses techniques de régulation émotionnelle selon Saarikallio et Erkillä**

<b>Expression sur scène</b>	Incroyable / Super, super content / Rêve / Bien-être / Joie	Majoration importante de l'énergie positive / Bien-être / Récompense / Personnage sur scène renforce émotions positives / Décompression	Impatience d'être sur scène / Osmose / Idées de grandeur type « Roi du monde » / Euphorie / Ecstase / Autonomisation importante	Monde à part / Transe / « Personne n'existe en dehors » / Blackout / « Les lois ne s'appliquent pas »	Soulagement / « Relâcher ma bête intérieure » / Combat de boxe / Catharsis ++ / Comme « Quelqu'un qui a chialé pendant 3 heures »	-	Lien fort avec le public / Interaction +++ « Émotion non atteignable avec la création » / Cohésion sociale intense / Gratitude / Espace sécuritaire
<b>Création artistique</b>	Agréable / Secours quand ennui / Motivation / Joie	Soulagement	Excitation / Osmose pendant la création	« Après les émotions ne sont plus mon problème » / Bulle / Mode créatif « en dehors du monde »	Extérioriser les émotions / « Un peu le côté cathartique » / Expression / Traverser des moments et émotions difficiles	« Écrire les choses pas cool me permet d'avancer » / Utilisation de moments négatifs / Thérapeutique / Traiter émotions	Partage moments avec amis / Dimension d'entraide ++ / Espace sécuritaire
<b>Appréciation de la musique</b>	Occupationnel / Joie / Bien-être	Décharger le stress, recharge énergie positive / Calmer l'anxiété / Metal = outil / Acceptation d'émotions négatives / Énergie positive	Palette émotionnelle variée / Autonomisation	Valve de soupape / Échapper aux angoisses et aux émotions négatives / Échappatoire par rapport au quotidien	Moyen de se faire entendre / « Un peu cathartique » / « Faire sortir les angoisses et la colère » / « Laisser couler les émotions »	Comparaison à une thérapie / Travailler sur les émotions / Faire face aux émotions	Réconfort / Communauté et concerts : espace sécuritaire / « La musique te comprend » / Salvatrice
	<b>Divertissement</b>	<b>Renouveau</b>	<b>Sensations fortes</b>	<b>Distraction, échappatoire</b>	<b>Décharge émotionnelle</b>	<b>Travail mental</b>	<b>Réconfort</b>

**Tableau 5 : Schématisation de l'intensité des techniques de régulation émotionnelles selon les différentes facettes de l'engagement dans la musique telles que décrites par les participants de notre étude**

<b>Expression sur scène</b>							
<b>Création artistique</b>							
<b>Appréciation de la musique</b>							
	<b>Divertissement</b>	<b>Renouveau</b>	<b>Sensations fortes</b>	<b>Distraction, échappatoire</b>	<b>Décharge émotionnelle</b>	<b>Travail mental</b>	<b>Réconfort</b>



Les personnes ont tendance à choisir des activités qui permettent de satisfaire le plus grand nombre de buts émotionnels et donc d'avoir recours à des activités qui utilisent plusieurs stratégies de régulation de manière simultanée (78). Ceci explique que les diverses activités peuvent avoir divers objectifs de régulation émotionnelle.

Nous pouvons penser que l'engagement dans la musique Metal est soutenue par cette théorie-là. En effet, ce genre est à l'origine d'une intensité de décharge émotionnelle, d'une catharsis, supérieure à d'autres genres musicaux selon les données de la littérature (48). Ceci est illustré par un participant de notre étude qui évoque que la musique Metal est la seule manière de ventiler sa colère par exemple.

Dans cette continuité, nous affirmons que les personnes s'engagent toujours davantage dans la musique, c'est-à-dire en débutant une création artistique et finalement en l'exprimant sur scène précisément parce que ces activités permettent d'atteindre d'autres techniques et d'autres intensités de régulation émotionnelle.

### **C. Vers un processus d'extériorisation : La performance sur scène**

Notre étude suggère que l'intensité émotionnelle varie selon les techniques de régulation telles que décrites par Saarikallio et Erkillä et selon l'activité musicale (13).

L'expression de la création sur scène semble s'accompagner d'émotions, et donc de techniques de régulation, bien plus intenses que les autres activités pour les artistes qui ont participé à notre étude. Il est nécessaire d'analyser plus en profondeur ce moment de la performance sur scène pour en expliquer les effets psychologiques.

Loin du stéréotype selon lequel la musique Metal n'est que du bruit, les artistes de notre étude insistent sur la nécessité d'une réelle implication, d'une organisation et surtout d'une grande préparation. Si les musiciens poursuivent tout de même dans cette voie, qu'ils partent en tournée pour plusieurs semaines, malgré un chemin rude, c'est que quelque chose couronne cette activité. Cet élément doit être bien plus fort que la réponse émotionnelle immédiate. C'est ce qui est soutenu par la littérature scientifique au sujet de la musique en général (79).

Le fait de jouer sur scène se base, pour la musique en général, sur des éléments hédoniques selon le postulat suivant : Si écouter de la musique procure du plaisir et régule les émotions, l'expérience doit être encore plus forte si l'on produit cette musique, c'est-à-dire si l'on joue d'un instrument ou que l'on chante (80). De plus, la performance sur scène alloue une récompense émotionnelle encore bien supérieure au simple fait de jouer de la musique (81).

Ces études confirment nos résultats qui mettent en avant une différence dans les intensités des émotions qui accompagnent les diverses techniques de régulation émotionnelle.

#### 1) Expérience optimale (ou « *flow* »)

Le concept d'expérience optimale<sup>15</sup> peut enrichir la réflexion à propos des effets psychologiques qui accompagnent l'expression de l'art sur scène. Selon Csikszentmihalyi, il s'agit d'un état pendant lequel les personnes sont tellement engagées dans une activité qu'elles

---

<sup>15</sup> De l'anglais « *flow* ». Parfois traduit de la manière suivante : « expérience optimale » ou « état psychologique optimal ». Nous choisissons ici d'utiliser le terme français « expérience optimale ».

en perdent leur conscience de soi. Ces individus ressentent alors une sorte de fusion de la conscience et de l'action et perdent même la notion du temps<sup>16</sup> (82).

Cette expérience optimale surgit lorsque les capacités techniques de la personne et le défi que la tâche apporte sont dans un état d'équilibre. En effet, si les compétences de la personne sont bien supérieures au défi, cela aboutit à un sentiment d'ennui. A l'inverse, si le défi est trop élevé par rapport aux compétences du sujet, qu'il semble insurmontable, cela mène à une anxiété de performance. Ceci peut aussi aboutir à une diminution de l'engagement émotionnel de la part du musicien et à un décrochage (82).

L'expérience optimale est présente chez les groupes de Metal lors du moment sur scène, comme l'a montré un travail récent (66). Sans avoir été mentionné nominativement en tant que tel, tous les artistes ont décrit cet état en utilisant leurs propres termes. La distorsion temporelle a été mentionnée. Ils ont également tenté de dépeindre l'indescriptible. Le registre lexical est celui du mystère, du magique. Aucun artiste n'a rapporté d'effet négatif en lien avec cet état de conscience modifiée.

Les études ont démontré que ces moments ont des effets psychologiques positifs. L'expérience optimale renforce le sentiment de bien-être des artistes et les motive même à poursuivre leur carrière dans la musique (83,84). Ce type d'état est à l'origine d'émotions positives (85). Il permet également de majorer la confiance en soi (86). La littérature soutient que ces bénéfices psychologiques sont aussi valables pour les personnes dans un cadre de loisirs (87).

---

<sup>16</sup> Traduction de « *When people are so engaged in an activity that they lose self-consciousness, feel a merging of awareness and action, and even lose track of time* » (82)

D'autres auteurs ont étudié ce phénomène lors de performances de Jazz. Ils retrouvaient que les échanges d'émotions pendant les concerts étaient comparés aux orgasmes ou à des états d'euphorie que pourrait produire un produit stupéfiant (88). Ceci sous-tend et explicite les résultats retrouvés lors des entretiens avec les artistes qui ont participé à notre étude.

Même si la description des émotions ressenties sur scène leur était difficile, les artistes ont clairement exprimé ressentir une euphorie dans les suites des concerts. Un participant compare ce moment aux effets intenses de « défonce » d'un produit psychoactif, mais dépourvu de tout effet secondaire ou de descente. Par ces mots, ce participant insiste sur le renforcement positif que les concerts vont exercer sur la poursuite de son activité et de sa carrière musicale.

Le concept d'expérience optimale permet d'expliquer les effets psychologique et émotionnels intenses ressentis par les artistes lors des concerts. Par le sentiment de bien-être qui en découle, les artistes parviennent à dépasser certaines contraintes comme celles en lien avec les aspects techniques ou l'anxiété de performance. Cela explique également pourquoi les artistes persévèrent dans leur activité musicale.

## 2) Expérience paroxystique (« Peak experience » de Maslow)

Abraham Maslow, psychologue américain du 20<sup>ème</sup> siècle, décrit un concept similaire à celui de l'expérience optimale. Il s'agit de l'expérience paroxystique<sup>17</sup>. Ce concept nous permettra de mener plus loin notre réflexion concernant les effets psychologiques de la musique Metal.

### a. *Définition de l'expérience paroxystique*

Abraham Maslow a en effet schématisé les besoins intrinsèques à l'être humain au travers d'une

---

<sup>17</sup> Traduction de l'anglais « Peak experience ».

pyramide à cinq niveaux. Le niveau le plus basique est constitué par les besoins physiologiques, tels que l'alimentation ou le sommeil. Le niveau le plus élaboré et élevé dans cette hiérarchie, correspond au besoin d'auto-actualisation. Il s'agit du besoin de s'accomplir. Les événements paroxystiques permettent de satisfaire ce besoin, selon Maslow (89).

Les caractéristiques de ces expériences paroxystiques sont les suivantes (89) :

- Attention totale sur l'objet en question
- Absorption complète
- Distorsion du temps et de l'espace
- Transcendance du soi
- Identification voire fusion de celui qui perçoit et de l'objet perçu

Ainsi, l'expérience paroxystique, qui correspond la plupart du temps à des événements de vie très marquants, est positive et désirable. Les émotions négatives, telles que l'anxiété ou la peur disparaissent bien souvent lors de ces expériences (90).

Selon Maslow, les deux moyens les plus faciles pour atteindre ces expériences paroxystiques sont la musique et le sexe. Le psychologue américain va jusqu'à dire que la musique a les mêmes effets qu'une psychothérapie. Il soutient aussi que la musique permet de découvrir sa propre identité (91).

#### *b. Expérience paroxystique et lien avec la performance sur scène*

Le concept d'expérience optimale possède des caractéristiques très proches de l'expérience paroxystique. Le moment sur scène peut être défini comme étant une expérience paroxystique.

En effet, les participants de notre étude ont mentionné les différentes caractéristiques de ce type d'expérience en lien avec la performance sur scène.

Un participant a évoqué le moment où il a découvert le Metal. Il explique avoir vu la chanteuse d'un groupe sur scène, et avoir ressenti lui-même toute la passion et l'énergie qu'elle dégageait. Il s'agit, pour lui, d'un moment clé, qu'il compare à une sorte de photographie, de cliché instantané. C'est comme s'il disait que cette image et les émotions en lien avaient été gravées en lui. Cette image est toujours aussi forte environ trente années plus tard. Lorsqu'il explique avoir ressenti ces émotions intenses, il décrit la fusion entre lui-même et l'objet qu'il perçoit, ce qui est une des caractéristiques de l'expériences paroxystiques. Son attention était totalement captivée.

Étant donné que ce moment a marqué un tournant dans sa vie et a façonné son activité professionnelle par la suite, il s'agit d'un moment transcendantal. Cet instant peut être qualifié d'expérience paroxystique.

Les autres participants n'ont pas développé le moment de leur engagement comme l'a fait ce participant, mais ils mentionnaient tous que la musique leur a apporté des réponses à une certaine colère. La musique Metal a, par la suite, été intégrée à leur identité. Nous émettons l'hypothèse que la plupart des participants pourraient établir un parallèle avec une expérience paroxystique lors de leur engagement dans la musique. C'est ce que soutient Fabien Hein, docteur en sociologie, dans son ouvrage paru en 2003 lorsqu'il évoque la rencontre des amateurs avec la musique Metal : « *On pénètre là dans le registre du choc, de la révélation et du basculement. Ce moment, véritable hapax existentiel, touche directement le corps, le submerge, sans que les effets proprement physiques soient clairement descriptibles [...].* » (16)

Pour les participants de notre étude, l'expérience sur scène correspond à une expérience paroxystique telle que décrite par Maslow. Ainsi, le moment sur scène s'accompagne d'une régulation, d'une amélioration des émotions négatives (90).

### 3) Mémoire autobiographique et régulation émotionnelle

L'intensité des émotions ressenties, notamment par l'expression de la musique sur scène, est sous-tendue par ces concepts d'expérience optimale et d'expérience paroxystique comme nous venons de l'exposer. L'expérience paroxystique est liée au besoin de s'accomplir et renforce l'identité de la personne lorsque celui-là est satisfait (91). La musique Metal permet un sentiment d'appartenance et un renforcement de l'identité (30). Cette notion d'identité a été mentionnée comme importante par les participants de notre étude.

#### *a. Définition de la mémoire autobiographique*

La mémoire autobiographique fait partie de la mémoire à long terme. Elle « *représente l'ensemble des informations personnelles qu'une personne possède sur elle-même et les souvenirs d'événements passés, vécus personnellement et accumulés pendant toute une vie* ». Cette mémoire permet à l'individu « *à la fois de revivre mentalement son passé, de s'orienter dans le monde et de poursuivre efficacement ses objectifs personnels présents et futurs en fonction de ses connaissances sur lui-même, ses croyances et ses objectifs* » (92).

Selon les données de la littérature, la mémoire autobiographique permet de remplir plusieurs fonctions et participe notamment à la construction de l'identité (92,93). Elle permet également une régulation émotionnelle (92,94).

*b. Mémoire autobiographique et régulation émotionnelle*

Les études suggèrent que plus un événement est intense d'un point de vue émotionnel, plus le rappel du souvenir associé sera précis et facile. Les détails sensoriels en lien avec ce rappel seront également plus nombreux (95).

La remémoration de souvenirs positifs permet de réguler les émotions en faisant ressentir les émotions positives liées à l'événement passé (96). Un individu peut ainsi générer des émotions positives dans des situations anxiogènes par la remémoration de souvenirs positifs et ainsi réguler ses émotions (97). A l'issue d'une revue de la littérature de 2017 sur le sujet, Pascuzzi et Smorti émettent l'hypothèse que les personnes s'engageraient dans une certaine construction d'un récit de vie pour ces raisons de régulation émotionnelle (98).

*c. Lien de la mémoire autobiographique avec la musique Metal*

Les souvenirs évoqués par les participants de notre étude sont intensément chargés en émotions positives. Le parallèle avec les expériences paroxystiques est aisé à faire. Les expériences émotionnelles ont une intensité croissante en fonction de l'activité : pratiquer la musique, la créer et finalement l'exprimer sur scène. Les musiciens s'engagent toujours davantage dans le Metal, jusqu'à finalement arriver à l'expression sur scène, pour des raisons de régulation émotionnelle. Ces événements émotionnellement intenses sont intégrés à l'histoire de vie et à la mémoire autobiographique. Les participants de notre étude ont par exemple évoqué des émotions positives et intenses en lien avec des créations dont ils étaient fiers. Ils ont aussi relaté les souvenirs de concerts mémorables. Le rappel de ces souvenirs positifs permet de réguler les émotions, ce qui pousse les musiciens à poursuivre dans leur activité artistique.



Ainsi, la musique Metal est à l'origine d'effets psychologiques positifs par le biais de l'intégration dans la mémoire autobiographique de souvenirs intenses et chargés d'émotions positives. Le rappel des souvenirs permet une régulation des émotions.

#### **D. La musique Metal et la satisfaction de besoins fondamentaux : un aspect plus collectif**

La communauté des « métalleux » offre un sentiment d'appartenance et renforce l'identité (30,52,63,70). Comme évoqué par Hamilton et al., la scène est « *un endroit où [les artistes] peuvent forger leur identité en tant que membre de leur communautés respectives* »<sup>18</sup> (66).

Cet aspect plus collectif en lien avec la communauté, est également important lorsqu'il est question d'analyser les effets psychologiques de la musique Metal.

##### 1) Le bien-être : une notion reliée à la collectivité

La définition de la santé proposée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) est la suivante : « *La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* » (99). Concernant la santé mentale, l'OMS précise qu'elle « *correspond à un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté* » (100).

---

<sup>18</sup> Traduction de l'anglais de « *a place where they can forge their identities as part of their respective communities* » (Hamilton et al. 2019)

Ces définitions permettent de dégager deux éléments importants. Elles soutiennent l'importance de la société et donc des aspects culturels dans l'atteinte d'un état de bien-être. La notion de potentiel est également centrale. Elle implique les ressources d'une personne, ainsi qu'une possible évolution et des projections dans sa communauté.

La santé mentale est liée au bien-être, ce qui implique qu'une personne puisse atteindre son plein potentiel dans la société, la culture, qui l'entoure en satisfaisant ses besoins.

L'étude de la notion de besoin, qui est liée à la société, est importante et pourra contribuer à notre réflexion sur les effets émotionnels et psychologiques de la musique Metal.

Nous allons élargir notre focale à ces questions plus sociétales qui influencent l'individu, ancré dans cette société. Pour ce faire, nous allons étudier la notion de besoin au travers de la pyramide des besoins décrite par Abraham Maslow.

## 2) Pyramide d'Abraham Maslow, société et culture

La notion de besoin peut être conceptualisée par la hiérarchie décrite par Abraham Maslow dans les années 1940, mentionné auparavant. Cette conceptualisation sous forme de pyramide a été affinée par l'auteur par la suite et est encore utilisée de nos jours (101).

Don Gorman met en lien ces niveaux de besoins avec l'environnement social et culturel de la personne. Selon lui, les différents niveaux de besoins qui permettent un accès à un bien-être social et émotionnel sont fondamentalement liés à la culture et donc à l'environnement social (101).

Don Gorman définit la culture de la manière suivante :

*« La culture définit les croyances, les sanctions, les valeurs et les buts qui constituent la manière de vivre d'un groupe de personnes. Ceci inclut par*

*exemple le langage, les valeurs, les rituels ou les attentes en ce qui concerne des comportements, le contrôle social, ce que nous mangeons et comment nous communiquons. La culture fournit le contexte selon lequel nous voyons le monde et prenons des décisions sur notre manière de vivre. Elle nous permet fondamentalement de développer notre identité, en définissant qui nous sommes et quel rôle jouer. » (101)*

Cet auteur s'inspire des réflexions de Zalenski et Raspa pour soutenir le lien entre la hiérarchie décrite par Maslow et le lien fort avec la culture (102). Don Gorman décrit les différents besoins reliés au côté culturel de la manière suivante :

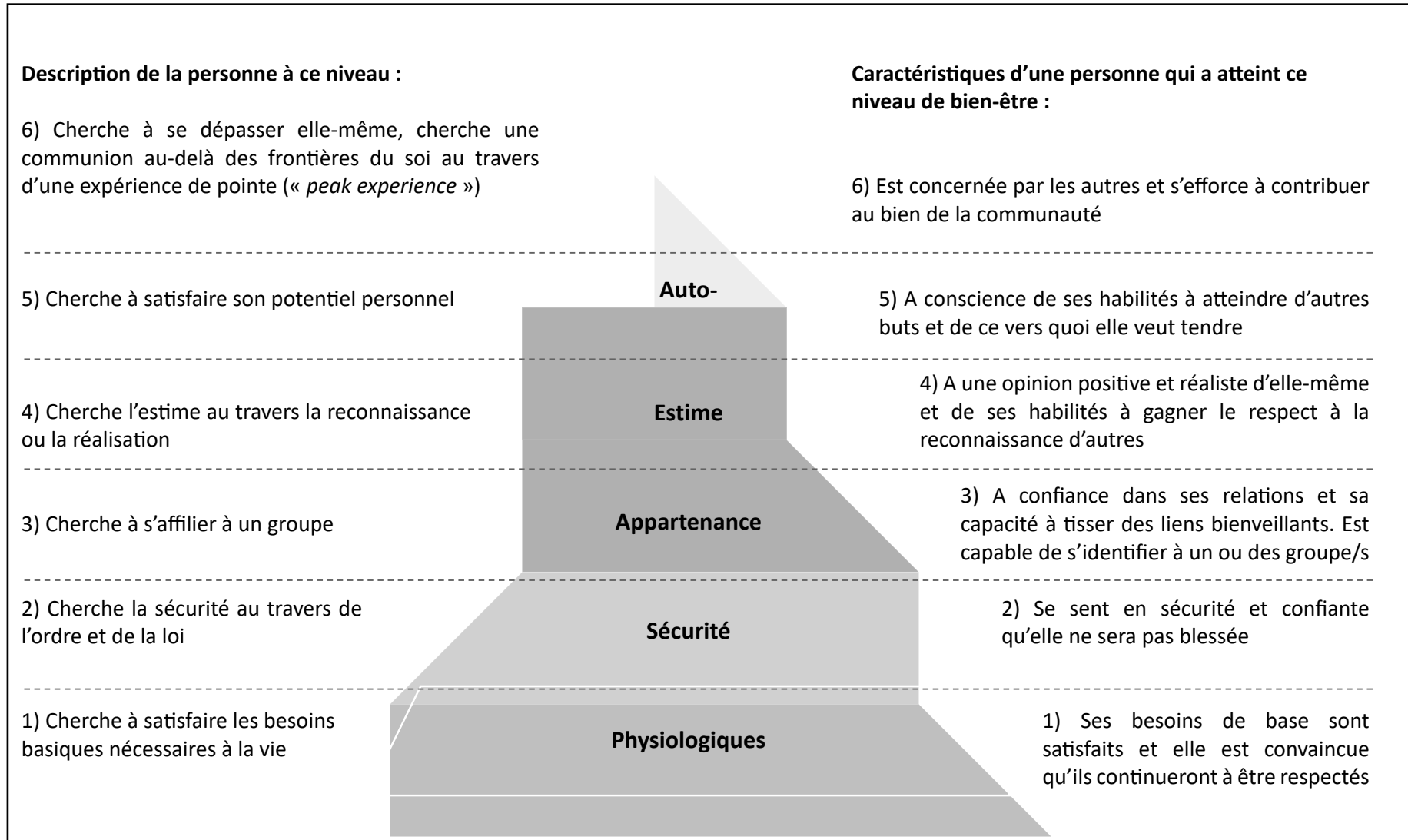
- **Besoin de sécurité** : Ce niveau est en partie déterminé par l'ordre et par la loi et donc défini par la société. La société est elle-même régie par les croyances et les valeurs culturelles.
- **Besoin d'appartenance** : Ce niveau est également régi par les valeurs et les croyances propres à la culture dans lequel évolue le sujet. La culture détermine également les normes, ainsi que les règles d'inclusion et d'exclusion.
- **Besoin d'estime** : Ce besoin peut être satisfait en remplissant et en correspondant aux exigences établies par la société, et par conséquent par le milieu culturel.
- **Besoin d'auto-actualisation/accomplissement** : Ce niveau implique qu'un sujet atteigne son potentiel le plus élevé. Ce dernier est déterminé par la culture selon l'auteur. En effet, celle-ci détermine également quel devrait être un potentiel digne d'être atteint.

- **Besoin de transcendance du soi** : Il est ici question des expériences de points évoquées auparavant dans cette réflexion. Il s'agit d'atteindre une connexion, une communion, profonde avec les autres ainsi qu'avec les valeurs jugées comme importantes par la culture (par exemple la nature, la religion, la beauté, etc.)

Selon Don Gorman, la pyramide correspond également à une hiérarchie dans le lien à la culture. En effet, les deux derniers niveaux sont selon lui encore davantage régis par la culture que les niveaux inférieurs (101).

La *Figure 1* ci-dessous illustre ces propos en s'inspirant de la réflexion de Don Gorman et de Zalenski et Raspa (101,102). Cette schématisation décrit les caractéristiques des personnes qui cherchent à atteindre ces différents niveaux. Elle met aussi en avant les attributs des sujets qui ont atteint le niveau de besoin et donc de bien-être émotionnel et social associé.

**Figure 2 : Schématisation de la pyramide des besoins d'Abraham Maslow mis en lien avec les caractéristiques des personnes cherchant à atteindre le niveau et celles ayant atteint le niveau**



### 3) Musique Metal et satisfaction des besoins fondamentaux selon Maslow

Les différents niveaux de besoins qui permettent d'accéder à un état de bien-être sont profondément façonnés par la culture. Cette dernière permet un accès aux niveaux plus élevés notamment. Ainsi, quelqu'un qui subirait une marginalisation, et donc une exclusion culturelle, serait amené à ne pas pouvoir accéder aux niveaux les plus élevés. A l'extrême, il lui serait seulement permis de satisfaire les besoins physiologiques du niveau le plus basique. Il ne pourrait alors pas remplir pleinement son potentiel dans la société. L'état de bien-être, d'une bonne santé mentale, lui serait alors inaccessible (101).

La musique Metal fait partie d'une subculture. Elle peut donner les clés de l'accès à ce bien-être par l'accès aux divers niveaux de besoins aux personnes qui s'affilient à la communauté des « métalleux ». En effet, la musique Metal est à l'origine d'expériences paroxystiques lors des concerts, ce qui correspond au niveau le plus élevé de la pyramide de Maslow (89). Si la musique permet de satisfaire le niveau le plus élevée de la transcendance de soi, c'est qu'elle permettrait également de remplir les besoins des autres niveaux (101).

La musique Metal et la communauté associée mettent à disposition un espace sécuritaire (30,38,62). La musique permettrait donc de satisfaire ce **besoin de sécurité**. Il s'agit d'un élément qui a été mis en lien par les participants de notre étude avec le fait d'écouter de la musique, la création et également la performance sur scène. Selon l'un des participants, les concerts de Metal seraient les plus sécuritaires parmi tous.

L'univers du genre Metal permet aussi aux personnes de s'identifier à un groupe et donc de satisfaire le **besoin d'appartenance** (30,52,63,70). Cette identification est stable dans le temps,

comme l'ont également mentionné les participants de notre étude. Ces derniers ont décrit une réelle cohésion qui se tisse entre des pairs qui ont ce vécu de différence en commun, ce qui est soutenu par les données de la littérature (30). Les personnes se considèrent comme des semblables. Ceci est le signe d'une capacité à tisser des liens bienveillants.

Il est également possible d'assouvir le **besoin d'estime et de reconnaissance** par la musique Metal. La littérature suggère que ce genre permet d'améliorer l'estime de soi en diminuant le sentiment de honte (38,39,60). De plus, les artistes qui ont participé à notre étude ont mentionné que la création et sa restitution sur scène sont des activités qui s'accompagnent d'un sentiment de récompense important. Ceci est sous-tendu par une étude récente, qui évoque que les artistes du genre Metal considèrent le moment sur scène comme une récompense (66). Selon cette étude, ce sentiment provient de la restitution de leur art à des fans, qu'ils considèrent comme leurs semblables. La reconnaissance de ces pairs semble pouvoir satisfaire le besoin de reconnaissance et d'estime.

Les **besoins d'auto-actualisation et d'auto-transcendance** sont remplis par l'exercice de la création, mais surtout par les concerts, comme déjà évoqué. Notre étude s'est focalisée sur l'activité artistiques des participants. Nous pouvons imaginer que les concerts puissent aussi permettre aux auditeurs d'accéder aux expériences paroxystiques, par le fort sentiment de cohésion sociale.

Il est à noter que les trois besoins hiérarchiquement les plus élevés, ne sont pas satisfaits en permanence dans le cas des artistes qui ont participé à notre étude. Cette particularité est mentionnée par Don Gorman également. Il n'est pas nécessaire de satisfaire les niveaux les plus

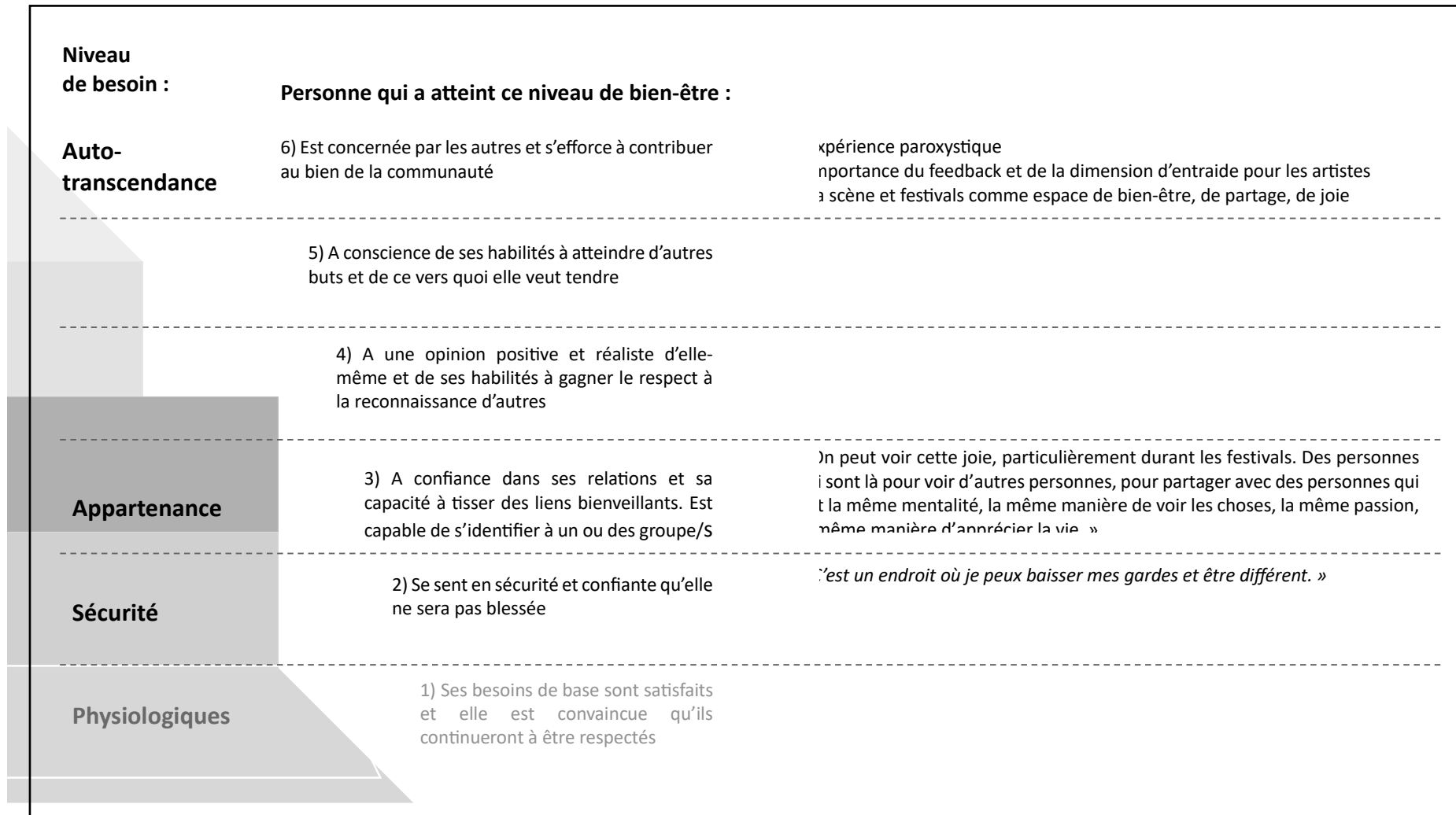
élevés en permanence pour atteindre un niveau de bien-être. Il est seulement nécessaire de pouvoir y répondre de temps à autre et de se prouver qu'on en a la capacité (101).

Les récits des huit participants de notre étude permettent de penser qu'il est possible d'accéder aux divers besoins décrits dans la pyramide de Maslow. Il est intéressant de relever qu'en plus ils se décrivaient comme les personnes ayant atteint ces divers niveaux (*cf. Figure 1 ci-dessus*). Il est à noter que nous faisons ici référence aux aspects en lien avec la communauté et la subculture du Metal.

La *Figure 2* ci-dessous propose un lien avec notre étude de cas. Cette schématisation montre la manière par laquelle la musique Metal permet de réaliser les divers objectifs en lien avec les besoins décrits par Maslow. Ce schéma, illustre en quoi la musique Metal permettrait d'accéder à un état de bien-être en satisfaisant les divers niveaux de besoins de la hiérarchie d'Abraham Maslow, qui sont intimement liés à l'aspect collectif.



**Figure 3 : Mise en lien des caractéristiques des personnes qui ont atteint chaque niveau de la pyramide des besoins de Maslow et les caractéristiques des participants de notre étude**



## **E. L'identité de métalleux : une manière de s'affirmer collectivement contre les stéréotypes ?**

La thématique de la stigmatisation et des préjugés a été évoquée par plusieurs participants de notre étude. Ils ont globalement tous fait l'expérience d'un vécu de différence et d'exclusion. Il s'agit d'un élément récurrent chez les amateurs de musique Metal (30). Ce ressenti est mis en lien avec une stigmatisation et un rejet. Il peut aussi être relié à l'intérêt pour une musique qui s'oppose globalement à une norme, à un système jugé défaillant et à la société (66). Notre revue mettait en avant des études, pour la plupart antérieures aux années 2010-2015, montrant des effets négatifs de la musique Metal. Des études plus récentes soutenaient que les premières étaient souvent biaisées et imprégnées des stéréotypes négatifs initialement propagés par les médias qui sont encore très présents dans l'imaginaire collectif (54).

Les propos qui suivent proposent une réflexion sur les raisons qui poussent les « métalleux » à adopter cette identité, alors même qu'elle est la cible de comportements de stigmatisation.

### 1) Définition des notions de stéréotype et préjudice

La notion de stéréotype est importante. Il s'agit d'attributs supposés caractériser un groupe, basés sur des généralisations simplistes (103). Ils ne sont pas fondamentalement problématiques et font partie intégrante de tout échange social (104). Selon Miranda Fricker, philosophe américaine, les stéréotypes peuvent même être fiables et justes. Ils permettent de fluidifier les interactions sociales. En effet, les interactions sociales se basent sur des raccourcis, des

catégorisations de l'Autre, ce qui permet de transmettre et de traiter des informations plus rapidement (104).

Ils deviennent problématiques lorsqu'ils provoquent des préjudices. Ces derniers sont des jugements de valeur négative, qui peuvent par exemple cibler l'identité de la personne. Les préjudices sont par essence irrationnels. Ils sont résistants à toute preuve contraire et en lien avec l'un des affects plutôt que la raison. Lorsqu'ils ciblent l'identité de la personne, ils correspondent à une association désobligeante entre un groupe social et un ou plusieurs attributs (104).

## 2) Les stéréotypes en lien avec la musique Metal

Des stéréotypes en lien avec la préférence pour certains genres musicaux ont été mis en évidence. Le Rock et ses apparentés sont associés à l'image d'une plus grande consommation de produits toxiques (105). Les stéréotypes en lien avec les musiques considérées comme problématiques ont également été analysées. Il a été montré que les étiquettes de « déviant », « rebelle », « agressif », « junkie », « suicidaire », et bien d'autres sont souvent accolées aux amateurs des genres musicaux dits « problématiques » dont le Metal fait partie (106).

Ces stéréotypes ciblent l'identité des amateurs de musique Metal d'une façon négative et peu rationnelle. Ils se basent probablement sur l'image négative largement véhiculée par les médias.

Ces stéréotypes correspondent donc à un préjudice d'identité.

## 3) Particularité de l'identité de « métalleux »

Les amateurs de Metal maintiennent leur engagement de manière durable dans ce style musical et dans la communauté associée, malgré les stéréotypes négatifs dont ils sont souvent la cible (70). Ceci a également été rapporté par les artistes qui ont participé à notre étude.

L'identité affiliée à la communauté Metal est associée à des stéréotypes et des comportements de stigmatisation de la part de la société. Rowe et Guerin soutiennent que le rejet subi par les « métalleux » provient souvent d'une forme de marginalisation indépendante de cette identité. Par conséquent, le vécu d'une différence ou la stigmatisation sont antérieures à cette identité associée à ce genre musical (30).

La musique Metal et sa communauté offrent un sentiment d'appartenance et de sécurité, en plus d'un sentiment de protection sociale, comme l'évoquent les mêmes auteurs (30). En effet, en plus d'être « *accepté par les "bonnes" personnes [...] l'identité de "métalleux" permet de maintenir à distance les "mauvaises" personnes, en mettant de l'espace entre soi-même et les menaces sociales* »<sup>19</sup> (30).

Il est par conséquent possible d'émettre l'hypothèse suivante : il y aurait une différence entre la stigmatisation et le rejet subi du fait de l'appartenance à la communauté des « métalleux » et celle qui provient de l'appartenance à un autre groupe, lui aussi stigmatisé.

L'ouvrage « *Stigmaté : les usages sociaux des handicaps* » écrit par le sociologue américain Erving Goffman en 1963 permet d'éclairer cette différence. Selon cet auteur, le sujet qui subit des comportements de stigmatisation a tendance à avoir recours à des techniques de contrôle de l'information. Cela signifie que le sujet tentera de dissimuler les signes évocateurs du stigmaté (107). Or, les « métalleux » n'adoptent pas du tout cette tendance à dissimuler les attributs qui renvoient aux éléments qui sont souvent à la source des comportements de stigmatisation de la part de la société. Ces personnes portent fièrement les t-shirts de leurs

---

<sup>19</sup> Traduction de l'anglais : « [...] *Metal community membership was about feeling accepted by the "right" people. [...] Metal identity also served to keep the "wrong" people out, essentially putting space between oneself and perceived enemies and social threats.* » (Rowe et Guerin, 2018)

groupes favoris par exemple (70). Ceci a également été rapporté par les participants de notre étude.

Un des participants de notre étude mentionnait que le point commun de tous les métalleux est ce vécu d'une différence. Les personnes qui appartiennent à cette communauté se reconnaissent entre eux, selon lui. Les signes visibles sont alors souvent une manière d'exprimer certaines opinions (66). Ces signes permettent également de souligner une appartenance à un groupe et de reconnaître les autres qui en font partie (30). Pouvant être perçus comme stigmatisés, ils deviennent alors une manière de se lier aux semblables et de s'affirmer ensemble contre les éléments à la source du sentiment d'agression.

En référence aux propos d'Erving Goffman, il est alors possible d'établir une comparaison entre les comportements désidentificateurs qu'il mentionne et les attributs démontrant une appartenance à la communauté des « métalleux ». L'auteur évoque d'ailleurs le sujet stigmatisé en tenant les propos suivants : « *Il lui est aussi impossible d'épouser son groupe que de s'en séparer.* » (107) Pourtant, grâce à la communauté des amateurs de musique Metal, il semble tout de même possible de se détacher d'un groupe et d'en épouser un autre, moins jugeant et plus sécurisant. Ceci a été illustré par les participants de notre étude.

Comme l'évoquent Rowe et Guerin, « *les jeunes réécrivent leur identité non choisie pour en faire une identité choisie* »<sup>20</sup>. Il est alors possible d'utiliser un signe, normalement à l'origine d'un rejet, pour le moduler et en faire un atout. Comme ces auteurs le mentionnent, ces signes permettent de tenir l'autre, celui à l'origine des comportements hostiles, à l'écart (30).

---

<sup>20</sup> Traduction de l'anglais : « *These young people reauthored their unchosen identities into chosen identities.* » (Rowe et Guerin, 2018)

En faisant référence à la pyramide de Maslow, nous pouvons évoquer que cette identité choisie permet de satisfaire le besoin d'appartenance et donc de mener à un état de bien-être. L'identité de « métalleux » permet des effets psychologiques positifs.

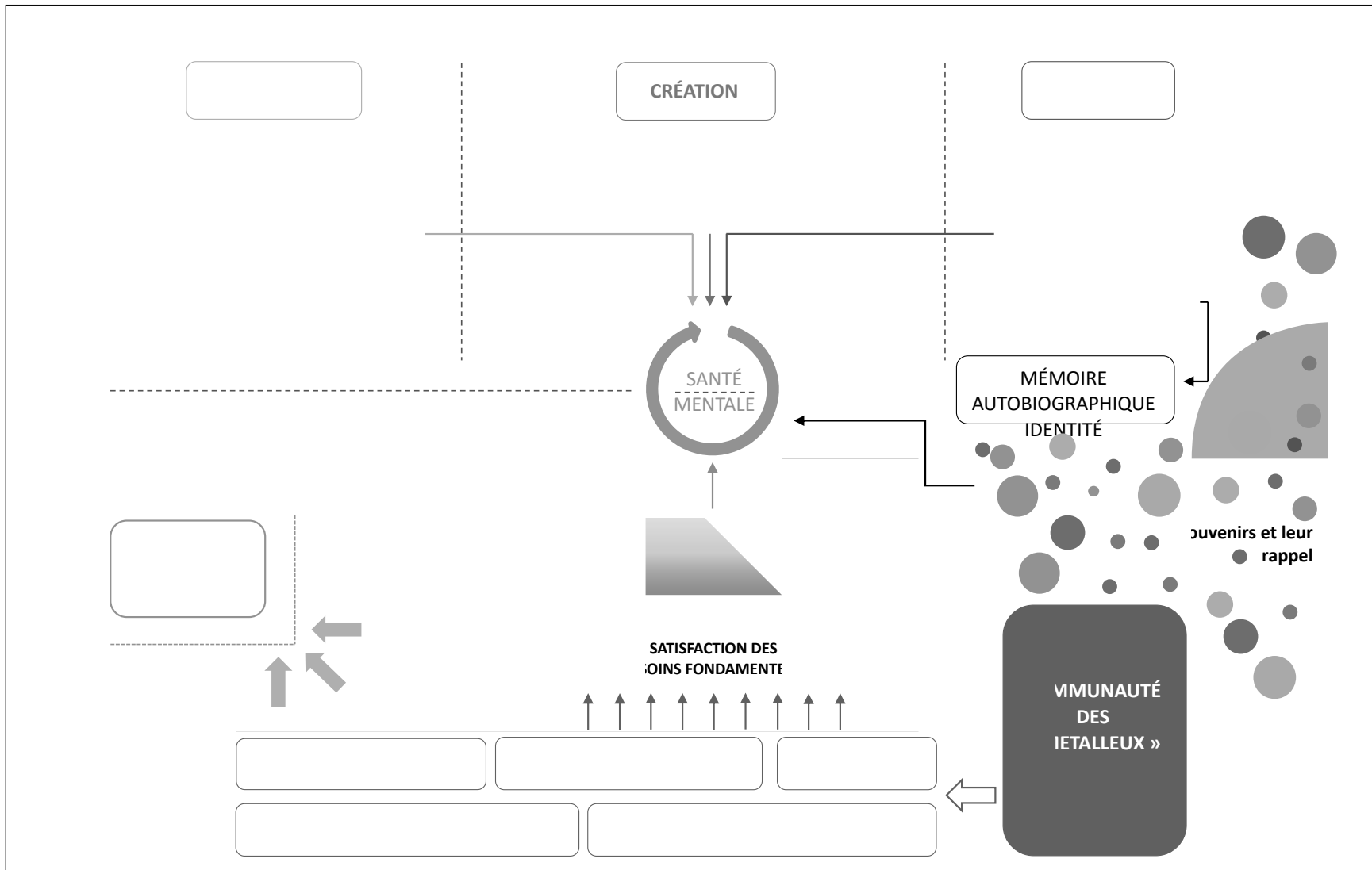
## **F. Synthèse et intégration des effets psychologiques de la musique Metal**

Notre réflexion a permis de dégager des pistes concernant les effets psychologiques de la musique Metal. Les effets sur la psyché des artistes se placent dans la continuité des études récentes qui ont montré des bénéfices psychologiques et émotionnels.

Les effets psychologiques de la musique Metal sont de l'ordre de l'individuel et du collectif.

En vue de synthétiser les divers concepts évoqués par notre réflexion, nous proposons ci-dessous une schématisation qui permet d'intégrer les divers concepts (*cf. Figure 3*).

**Figure 4 : Proposition d'une intégration des effets psychologiques positifs de la musique Metal individuels et collectifs au travers d'un schéma**



Sur ce schéma figure tout d'abord la régulation de l'humeur au travers des trois types d'activités en lien avec la musique. Les diverses techniques de régulation ont été apparentées à celles décrites par Saarikallio et Erkillä (13).

L'intensité des émotions et de leur régulation est croissante selon les trois types d'activités (appréciation simple de la musique, création artistique et expression sur scène). Ces trois facettes de l'engagement dans la musique permettent de satisfaire davantage de besoins et d'une manière plus intense (78,80,81).

L'expression sur scène permet des émotions à une intensité telle qu'il est possible de les caractériser par le terme d'expérience optimale (« *flow* ») (66,82). Cet état, caractérisé par une conscience modifiée et une distorsion temporelle est à l'origine d'effets psychologiques et émotionnels positifs (83–86). Le moment des concerts peut également être caractérisé d'expérience paroxystique, concept proche de l'expérience optimale. L'expérience paroxystique correspond au niveau le plus élevé de la hiérarchie d'Abraham Maslow, c'est-à-dire au besoin d'auto-actualisation et d'auto-transcendance (89). Satisfaire ces besoins, par ces expériences émotionnellement intenses renforce l'identité et contribue à la régulation des humeurs (90,91).

Les expériences émotionnellement intenses sont par la suite intégrées à l'autobiographie du sujet. Ceci permet, là encore, une régulation des émotions et donc des bénéfices psychologiques, notamment par la remémoration des souvenirs (92,94,96).

Le renforcement de l'identité par la création de souvenirs intégrés à la mémoire autobiographique du « métalleux » est un élément important. C'est ce qui lui permet de



s'intégrer et d'être accepté par une communauté (30). L'appartenance à un groupe moins jugeant favorise la satisfaction des besoins de la pyramide de Maslow, et non seulement le niveau le plus élevé (101). Contenter ces besoins par l'appartenance à une communauté est à l'origine d'effets psychologiques positifs, et notamment d'un sentiment de bien-être (101).

L'identité d'amateur de musique Metal permet aussi une fonction de désidentification (107). Elle permet la mise à distance de la société qui a été à l'origine du vécu de différence et parfois même d'exclusion dont les « métalleux » font souvent part, et ce indépendamment de cette identité (30). Cette identité permet une protection sociale par rapport à la société et, en même temps, de reconnaître les semblables (30).

## **G. La musique Metal : une place en psychothérapie ?**

Les données de notre revue narrative de la littérature suggèrent que la musique Metal pourrait être employée dans un cadre psychothérapeutique (46,57,60,63,65,66). Cette hypothèse est illustrée par les résultats de notre étude, étant donné que plusieurs artistes ont comparé la musique Metal à une « auto-thérapie ».

### 1) L'exemple de la « Heavy Metal Therapy »

Mentionnée dans notre revue, Kate Quinn, une psychologue britannique, avance que le sujet de la musique peut être un excellent moyen d'engager la discussion avec les patients et ainsi de consolider la relation thérapeutique (65). En outre, la musique Metal est, pour elle, un outil qui peut trouver sa place en psychothérapie. Dans un article récent, elle développe les différentes inspirations psychothérapeutiques validées par la science, qui ont mené à la création du site

internet « *Heavy Metal Therapy* » (65). La psychologue s'inspire de la théorie du dialogue intérieur (108). Elle intègre également des concepts de rétablissement en santé mentale et la théorie cognitive comportementale (109,110). Un aspect intéressant de la *Heavy Metal Therapy* est l'inspiration par la thérapie narrative, par laquelle les personnes se redéfinissent ainsi que leurs expériences en écrivant de nouveaux récits. Ceux-ci sont partagés par la suite avec d'autres personnes, dans une dynamique d'entraide. Kate Quinn explique que les patients peuvent utiliser des morceaux de musique Metal en vue de décrire certaines expériences et de constituer un récit (111,112).

Les résultats de notre étude permettent de dégager des aspects qui sont en accord avec les idées qui composent la « *Heavy Metal Therapy* ». Les propos issus des entretiens avec les artistes tissent surtout des liens avec la thérapie narrative.

## 2) La thérapie narrative

Dans les propos qui suivront, nous définirons brièvement en quoi consiste la thérapie narrative, puis nous ferons le lien avec les propos des participants de notre étude.

### *a. Définition de la thérapie narrative*

Selon Jean Cottraux, la thérapie narrative permet une exposition par le récit oral rapporté au thérapeute, qui lui rédige le récit (113).

*« La thérapie narrative a pour but de faciliter l'encodage dans la mémoire déclarative des souvenirs émotionnels, autrement dit de mettre en mots ce qui est parfois indicible, même à un psychothérapeute. » (113)*

Cette thérapie se base, entre autres, sur un accès à une habitude, à partir d'une sensibilisation. Dans cette approche, la sensibilisation correspond à une réaction émotionnellement intense que provoque un stimulus bref. Cette réaction est considérée comme problématique, car les émotions ressenties par le sujet donnent lieu à des comportements excessifs qui peuvent avoir un impact fonctionnel important sur la vie du sujet. L'habitude, visée par la thérapie narrative, correspond à une diminution de la force de ces réponses inconditionnelles. L'exposition au récit permet le chemin vers cette habitude. Ceci est permis grâce au cadre sécurisant qu'offre la thérapie et la relation avec le professionnel qui permet au patient de s'exposer au récit avec un bas niveau d'activation émotionnelle (113).

*b. Thérapie narrative et musique Metal*

Le concept de thérapie narrative éclaire certains propos des artistes qui ont participé à notre étude. Plusieurs participants ont mentionné utiliser la musique Metal, et surtout la création artistique, pour réguler leurs émotions et pour les aider à traverser des événements de vie négatifs. C'est le cas pour les artistes qui écrivent les paroles de leurs groupes, mais également pour ceux qui composent la musique. En effet, les caractéristiques musicales sont associées à des émotions, parfois négatives, en lien avec des événements de la vie des musiciens.

Un participant décrit le processus d'habitude qui est possible grâce à la création des phrases musicales : Lorsqu'il s'immerge dans la composition, il se remémore l'événement négatif et retrouve les émotions ressenties à ce moment-là. Par la suite, l'écriture des phrases musicales et leur répétition permettent une mise à distance de ces émotions.

La musique a été comparée à un lieu sûr par les musiciens qui ont participé à notre étude. Ceci s'explique par la compréhension et le réconfort qu'elle procure. Il est possible que cette

composante soit à l'origine des ressemblances retrouvées avec la thérapie narrative. La musique Metal crée ce cadre sécurisant qui contribue à une exposition aux émotions négatives avec ce bas niveau d'activation décrit auparavant. Ceci permet, dans les suites, le traitement des émotions négatives.

Tous ces éléments suggèrent une possibilité de comparaison des effets de la musique Metal, et des diverses activités en lien, à une sorte de thérapie narrative. La « *Heavy Metal Therapy* » de Kate Quinn se base sur des thérapies existantes et validées. Notre étude n'a pas pour but de proposer un protocole pour intégrer la musique Metal dans un cadre de soin de santé mentale formel. Au vu des bénéfices psychologiques et des éléments qui évoquent la thérapie narrative, des études ultérieures pourraient investiguer spécifiquement la possibilité d'une intégration de ce genre dans un cadre thérapeutique. Il serait possible d'imaginer la musique Metal comme un outil de médiation par exemple.

## **H. Limites de l'étude**

### 1) Les femmes et la scène Metal

La population recrutée est constituée exclusivement d'hommes. En effet, le sexe masculin est dominant et sur-représenté dans ce genre musical. Même si on peut penser à des groupes qui comprennent des membres de sexe féminin, il s'agit plutôt d'exceptions cantonnées à des sous-genres du Metal bien particuliers, comme le registre gothique, le Metal symphonique et atmosphérique. La communauté des « métalleux », décrite comme authentique, non jugeante et se construisant en réaction à l'oppression de la société semble pourtant encore reproduire un modèle patriarcal (16).

Selon Fabien Hein :

*« Si les femmes gagnent effectivement en représentativité, on peut toutefois se demander si le phénomène procède d'une réelle tendance égalitariste ou plutôt d'une tendance utilitariste reproduisant une nouvelle forme de domination masculine. » (16)*

*« Si l'expression de la sensibilité féminine est valorisée dans certains genres musicaux Metal, elle l'est également dans la société sur un mode prétendument naturaliste qui autorise le masculin à exprimer des sentiments tels que la colère ou l'agressivité mais cantonne le féminin à l'expression du romantisme, de la tendresse et de la douceur. On touche ici à l'intériorisation des normes culturelles et des attendus sociaux. » (16)*

Si la population des artistes du Metal constitue une lacune dans la littérature scientifique, le fossé est bien plus large en ce qui concerne la population des femmes.

Il serait intéressant de modifier la mise au point pour se focaliser sur la population des amatrices de musique Metal.

## 2) Biais de réponses

### *a. Induction de réponses par notre statut d'amateur de Metal*

La majorité des artistes ont été rencontrés sur des lieux de concerts. Les échanges de vive voix et par messagerie électronique ont pu laisser transparaître le statut d'amateur de ce genre de la part des investigateurs de cette étude. Par ses questions larges et ouvertes, la méthodologie se

basant sur IPA a été un outil qui visait à se dégager des préconceptions positives de la musique Metal.

Ce statut d'amateur de musique Metal a probablement renforcé la confiance et la relation avec les artistes, qui ont probablement pu se livrer davantage, dans un contexte plus sécurisant. Il n'est pourtant pas exclu que nous ayons induit des réponses globalement plus positives en incitant à dépeindre les effets positifs du Metal.

*b. Sélection des artistes*

Un autre biais possible est inhérent aux artistes qui ont accepté de participer à notre étude. Nous ne pouvons pas exclure que les personnes qui n'ont pas donné suite à notre proposition de participer au projet étaient moins intéressés par les aspects psychologiques en lien avec la musique. Il est possible que les artistes qui ont accepté de participer à notre étude étaient spécifiquement des personnes qui présentaient déjà un certain attrait pour le domaine de la psychologie. La sélection des participants s'est potentiellement focalisée sur ceux qui avaient déjà des connaissances de notre domaine d'étude, ce qui les a menés à accepter de participer à notre recherche. Il s'agit d'un éventuel biais. Mais ceci constitue également un élément qui a pu renforcer la confiance qu'ils nous ont accordé durant l'étude et la manière dont ils ont accepté de partager leur expérience.

3) Les stéréotypes chez les soignants

La musique du genre Metal est associée à des stéréotypes qui peuvent donc être à l'origine de préjugés (105,106).

Une psychothérapie implique deux personnes : un patient et un thérapeute. Selon Hans Strotzka une psychothérapie « *nécessite une relation émotionnelle solide* » (114). Olivier Chambon et Michel Marie-Cardine, expliquent que cette relation émotionnelle, appelée relation thérapeutique, trouve ses fondements dans une communication empathique. Ces auteurs s'appuient sur la littérature en disant que « *l'empathie, chez le thérapeute, ne consiste pas seulement à avoir intuitivement conscience de ce que vit le patient à tel moment ; elle inclut aussi la capacité de percevoir ce dont il ne peut pas tolérer l'existence en lui-même* » (115).

Par conséquent, l'utilisation de la musique Metal en thérapie suppose une absence de jugement, ou du moins une capacité de tolérance envers ce genre musical, de la part du thérapeute. Des stéréotypes négatifs envers la musique Metal dans l'imaginaire du soignant pourraient entraver cette possibilité de tolérance. Ceci pourrait être perçu par le patient comme une forme de rejet, et constituer un frein à la construction d'une relation thérapeutique.

A notre connaissance, aucune étude n'a étudié les stéréotypes en fonction des préférences musicales chez les soignants en santé mentale. Dans l'optique où la musique Metal pourrait être intégrée dans un cadre psychothérapeutique au vu de ces effets psychologiques positifs, il serait pertinent d'effectuer ces investigations.





## CONCLUSION

La musique est utilisée par les hommes depuis des milliers d'années, en vue de réguler leurs humeurs et leurs émotions.

Le genre Metal fait partie des musiques extrêmes et peut exprimer, entre autres, de la colère, de la mélancolie, de la violence. Ses sonorités distordues, ses voix saturées et son imaginaire sombre ont été les points de mire des médias, puis du milieu scientifique, depuis son émergence à la fin des années 1960. Au-delà de la critique, ce genre musical s'est vu accusé de pervertir ses auditeurs, de les rendre violents, inadaptés socialement, suicidaires. Cependant, des travaux plus récents ont montré que ce genre musical peut être à l'origine d'effets psychologiques positifs.

Notre revue de littérature narrative s'est focalisée sur ces points et nous avons illustré notre propos par une analyse interprétative phénoménologique de huit artistes du genre mettant l'accent sur leur vécu expérientiel (appréciation du Metal, création artistique, expression sur scène, imaginaire de la musique).

L'analyse des huit entretiens met en avant des bénéfices psychologiques de la musique Metal. De la simple joie ressentie lors de l'écoute à une catharsis par l'expression d'émotions négatives, les effets de la musique sur la régulation des émotions sont multiples. Les diverses techniques de régulation sont permises par l'écoute de la musique, la création et l'expression sur scène dans une intensité émotionnelle croissante.

Les mêmes techniques de régulation émotionnelle par la musique sont retrouvées que dans celles décrites par la littérature pour la musique en général. Ces aspects émotionnels sont au cœur de la motivation des artistes à s'engager dans l'activité musicale. La création artistique et surtout son expression scénique étaient liées à des émotions plus intenses que celles associées à la simple appréciation de la musique.

L'analyse des concepts d'état psychologique optimal et de performance paroxysmique (niveau le plus élevé de la pyramide des besoins de Maslow) permettaient d'éclairer cet accès à un état de bien-être intense, de « transe » indescriptible, de distorsion temporo-spatiale, en particulier pendant les concerts. Les souvenirs chargés d'émotions positives, intégrés à la mémoire autobiographique du sujet permettaient également de réguler les émotions et constituaient un moteur motivationnel fort pour la poursuite de l'engagement dans la musique Metal. La musique était considérée comme une forme de thérapie par notre population d'artistes.

Si nos résultats n'ont pas une visée généralisatrice, ils permettent toutefois d'ouvrir une réflexion sur la place que la musique metal pourrait avoir en psychothérapie au vu de ses effets sur le plan émotionnel. Du simple catalyseur de la relation thérapeutique à une réelle thérapie d'exposition, nous imaginons la musique metal comme un outil très différent d'un cadre et d'une norme établie. Ceci permettrait une accroche aux soins de santé mentale pour des personnes qui ont développé une certaine sensibilité à l'altérité par un vécu de différence.

VU  
 Strasbourg, le 6 septembre 2023  
 La Présidente du Jury de Thèse  
 Professeure Laurence LALANNE

VU et approuvé  
 Strasbourg, le 06 SEP 2023  
 Le Doyen de la Faculté de  
 Médecine, Médecine et Sciences de la Santé  
 Professeur Jean SIBULLA



**ANNEXES**

## **ANNEXE 1 : Fiche d'information et de recueil du consentement**

### **NOTICE D'INFORMATION**

---

Madame, Monsieur,

Nous vous invitons à participer à une étude scientifique sur la musique Metal et ses effets sur la santé mentale.

La littérature scientifique soutient que la musique est à l'origine d'effets positifs psychologiques pour celui qui s'engage dans une activité musicale. Malgré la littérature croissante dans le domaine de la musique Metal depuis quelques années, les données sont contradictoires. Des stéréotypes négatifs, véhiculés d'abord par les médias puis par la science, sont toujours fortement associés à ce genre musical. Les études qui se centrent sur le vécu des amateurs de musique Metal sont rares. Les travaux récents soutiennent que ce genre musical peut être une manière d'expression et d'influence sur les émotions, ce qui peut mener à des résultats positifs. Notre recherche se focalise sur l'expérience des musiciens du genre Metal.

Nous nous adressons à vous étant donné votre expérience dans ce domaine.

#### **Titre de l'étude :**

**Musique Metal et santé mentale : Une étude du vécu expérientiel des musiciens**  
*Création, expression et appréciation de l'Art : une forme de thérapie ?*

#### **Équipe de recherche :**

- Directeur de recherche : Professeur KARILA Laurent, Professeur de Psychiatrie et Addictologie à l'Université Paris-Saclay
- Directrice de recherche : Docteur LUPU Madalina, Psychiatre
- Investigatrice Principale : PICCOLROVAZZI Antonella, Doctorante en psychiatrie à l'Université de Strasbourg

Pas de financement. Pas de de conflit d'intérêt.

#### **Objectif de l'étude :**

- Analyser les potentiels effets de la pratique de la musique Metal sur la santé mentale.
- Envisager l'utilisation de la musique Metal en soins de santé mentale et en psychothérapie.

#### **Ce à quoi vous attendre :**

La participation à cette étude est volontaire. Si vous acceptez notre invitation, nous vous contacterons pour fixer un rendez-vous pour un entretien (en personne ou conférence téléphonique, à votre convenance). Cet entretien durera environ 30 à 60 minutes et sera enregistré pour les besoins de notre méthode de recherche. Cet enregistrement restera strictement confidentiel et protégé par le secret professionnel.

**Bénéfices attendus :**

- Étude de l'expérience des musiciens, ce qui n'a jamais été investigué de cette manière à notre connaissance.
- Meilleure compréhension du vécu des amateurs du genre Metal et briser les préjugés.
- Envisager l'utilisation de la musique Metal en psychothérapie.
- Contribuer à la littérature scientifique sur le genre Metal.

Il n'y a pas de compensation financière pour la participation à notre projet.

**Risques de l'étude :**

Il n'y a pas de risque lié à notre étude, hormis l'inconfort que vous pourriez ressentir face à des questions personnelles. Vous pouvez choisir de ne pas répondre à certaines questions ou cesser la participation à tout moment.

**Vos droits :**

- Confidentialité : Votre participation à notre étude sera anonyme et les informations recueillies confidentielles et utilisées dans le cadre strict de cette étude. Les informations du résultat final de l'étude pourront comporter des citations de vos propos. Votre nom ne sera pas divulgué, nous utiliserons un nom aléatoire pour référer à vos propos. Aucun renseignement ne pourra révéler votre identité. A noter qu'il est possible de lever l'anonymat, sur demande explicite écrite, si telle est votre demande et si cela fait sens pour vous.

- Consentement : Votre contribution à cette recherche est volontaire. Vous pouvez cesser votre participation à tout moment sans nécessité de justification et sans conséquence.

Droit d'information : Les résultats de votre interview vous seront communiqués par e-mail.

Les résultats globaux pourront vous être communiqués sur simple demande à l'adresse suivante :

antonella.piccolrovazzi@etu.unistra.fr

Vous pouvez, a posteriori, demander à rectifier ou détruire certaines données sur simple demande.

Si vous souhaitez davantage d'informations sur déroulement de l'étude, veuillez nous contacter en utilisant la même adresse électronique.

Si vous souhaitez participer à notre projet de recherche, nous vous remercions de prendre connaissance du document de consentement ci-dessous, de le compléter. Le document sera établi en deux exemplaires. L'un vous sera destiné, pour que vous puissiez vous y référer à n'importe quel moment. En le signant, vous certifiez avoir lu et compris les renseignements ci-dessus.

Nous vous garantissons que ce projet a été évalué lors d'une commission d'éthique (Comité d'éthique de la faculté de médecine de Strasbourg).

Cette recherche sera diffusée dans le cadre d'une thèse d'exercice de médecine (psychiatrie) et dans une potentielle publication sous forme d'article.

En espérant une réponse positive de votre part, nous vous remercions de l'attention que vous portez à notre demande.

**PICCOLROVAZZI**

**Antonella**

*Investigatrice principale*

**Professeur**

**KARILA Laurent**

*Directeur de recherche*

**Docteur**

**LUPU Madalina**

*Directrice de recherche*

## FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

---

**Madame / Monsieur** (rayer la mention inutile)

**Nom :** .....

**Prénom :** .....

**Adresse électronique :** .....

Il m'a été proposé de participer à une étude sur la musique Metal et mon expérience en tant que musicien :

**Musique Metal et santé mentale : Une étude du vécu expérimentiel des musiciens**  
*Création, expression et appréciation de l'Art : une forme de thérapie ?*

Les investigateurs m'ont précisé que suis libre d'accepter ou de refuser. J'ai reçu toutes les informations nécessaires et réponses à mes éventuelles interrogations.

Afin d'éclairer ma décision, j'ai reçu et compris les informations suivantes :

- Je pourrai à tout moment interrompre ma participation si je le désire, sans avoir à me justifier.
- Je peux choisir de ne pas répondre à certaines questions au cours de l'entretien.
- L'entretien sera enregistré pour les besoins de la méthode de la recherche.
- Les données recueillies demeureront strictement confidentielles. Certains passages de mes propos seront susceptibles d'être repris sous forme de citations dans le résultat de l'étude, de manière anonyme. Si je le souhaite, je peux faire une demande de levée de l'anonymat en m'adressant aux investigateurs.
- Je pourrai prendre connaissance du résultat dans sa globalité lorsqu'elle sera achevée.

Compte-tenu des informations qui m'ont été transmises, j'accepte librement et volontairement de participer à cette recherche sur la musique Metal :

OUI

NON

\_\_\_\_\_  
Nom du participant

\_\_\_\_\_  
Date

\_\_\_\_\_  
Signature

\_\_\_\_\_  
Nom de la personne recueillant  
le consentement

\_\_\_\_\_  
Date

\_\_\_\_\_  
Signature

---

Document en double exemplaire. Un exemplaire vous sera remis et l'autre conservé par l'investigateur.

**ANNEXE 2 : Guide d'entretien****QUESTIONNAIRE ARTISTES**

---

La musique metal :

- 1) A quel moment de votre vie avez-vous commencé à [chanter, jouer de tel ou tel instrument] ? Comment vous sentiez-vous à ce moment de votre vie ?
- 2) Qu'est ce qui a fait que vous vous êtes dirigé vers le metal plutôt que vers un autre genre ?
- 3) Vous arrive-t-il de pratiquer/d'écouter d'autres genres de musique ? Lesquels ? Ressentez-vous d'autres émotions que lorsque vous jouez/écoutez du metal ?
- 4) Mettez-vous à la place de l'adolescent que vous étiez. Qu'imaginiez-vous pour votre avenir ?
- 5) Avez-vous arrêté de pratiquer la musique à un moment donné de votre vie ? Comment vous sentiez-vous ?

Création artistique :

- 6) Comment se déroule le processus de création de votre art ? Êtes-vous seul ou avec les autres membres de votre groupe à ce moment-là ? Quelle en est la temporalité ?
- 7) Pour les auteurs-compositeurs : Comment se fait le choix du champ lexical ? Quel est votre rapport à ce champ lexical ?
- 8) Quels sont les sentiments/émotions amenés par le fait de créer ?

Expérience scénique :

- 9) Pouvez-vous nous parler de votre première expérience sur scène ? Comment vous-êtes-vous sentis dans les suites ?
- 10) Et quelle a été votre dernier moment remarquable sur scène ? Qu'est-ce qui rend ce moment aussi important et unique ?
- 11) En général, comment vous sentez vous avant, pendant et après un concert ?
- 12) Création artistique / expérience live : est-ce un ensemble ? Est-ce que l'une de ces deux activités a davantage d'importance pour vous émotionnellement parlant ? Si oui, pourquoi ?
- 13) L'espace de la scène : Décrivez ce qu'il représente pour vous ? A-t-il une signification particulière ?

Psychiatrie, société :

- 14) La musique est-elle une réponse à quelque chose (pensées, émotions, comportements, etc.) ?

- 15) Maladie mentale : Que signifie ce terme pour vous ? Que ressentez-vous lorsque j'évoque ce terme ? Quels sont les souvenirs qui émergent ?
- 16) Quel est le lien entre la maladie mentale et l'imaginaire du métal selon vous ?
- 17) L'absence de sens dans notre société actuelle est souvent mentionnée. D'où pensez-vous que cela provient ? Le ressentez-vous ? Quand l'avez-vous ressenti pour la première fois ?



**ANNEXE 3 : Tableau descriptif des techniques de régulation émotionnelle issu de l'étude de Saarikallio et Erkillä**

96 *Psychology of Music* 35(1)

TABLE 1 *The characteristics of the regulatory strategies*

Regulatory strategy	Typical mood before	Typical musical activity	Typical social situation	Typical changes in mood
ENTERTAINMENT	No specific moods, feeling ok, sometimes boredom	Mainly listening, music is usually in the background	Mostly alone but also with others	Lifting up spirits, maintaining positive mood
REVIVAL	Stress and treadmill, need for relaxation, need for energy	Mainly listening, but also singing, playing, writing, songs ...	Mostly alone but also with others	Feelings of reviving, relaxing, and getting energy
STRONG SENSATION	No specific moods	Any kind of musical activity, involvement is strong	Both alone and with others	Intensity and attention become stronger, sometimes thrills
DIVERSION	Anger, sadness, 'depression', stress, disruptive and annoying thoughts	Listening, singing, playing, music is happy and pleasant	Both alone and with others	Forgetting about current negative mood
DISCHARGE	Anger, sadness, and 'depression'	Mainly listening, sometimes playing, music is aggressive or sad	Alone	Music gives form to the expression of current negative mood
MENTAL WORK	Issues that require thinking, like personal conflicts, on mind	Listening, writing songs	Alone	Music promotes imagery, insights, clarification and reappraisal of experiences
SOLACE	Sad and troubled	Listening, attention to lyrics	Alone	Feeling understood and comforted

## BIBLIOGRAPHIE

1. Thaut MH. Music as therapy in early history. In: Progress in Brain Research [Internet]. Elsevier; 2015 [cité 29 mai 2023]. p. 143-58. Disponible sur: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0079612314000260>
2. Bible - Ancien Testament (français) - Premier livre de Samuel Chapitre 16. 14-23. In.
3. Lonsdale AJ, North AC. Why do we listen to music? A uses and gratifications analysis: Music uses and gratifications. *British Journal of Psychology*. févr 2011;102(1):108-34.
4. DeNora T. Music as a technology of the self. *Poetics*. oct 1999;27(1):31-56.
5. Laiho S. The Psychological Functions of Music in Adolescence. *Nordic Journal of Music Therapy*. janv 2004;13(1):47-63.
6. Gillen E, Biley F, Allen D. Effects of music listening on adult patients' pre-procedural state anxiety in hospital. *Int J EB Healthcare*. mars 2008;6(1):24-49.
7. Hsu WC, Lai HL. Effects of music on major depression in psychiatric inpatients. *Archives of Psychiatric Nursing*. oct 2004;18(5):193-9.
8. Leubner D, Hinterberger T. Reviewing the Effectiveness of Music Interventions in Treating Depression. *Front Psychol*. 7 juill 2017;8:1109.
9. Volpe U, Gianoglio C, Autiero L, Marino ML, Facchini D, Mucci A, et al. Acute Effects of Music Therapy in Subjects With Psychosis During Inpatient Treatment. *Psychiatry*. 3 juill 2018;81(3):218-27.
10. National Institute for Clinical Excellence (NICE). Psychosis and schizophrenia in adults: prevention and management - Updated edition. London, UK: NHS; 2014.
11. Geretsegger M, Fusar-Poli L, Elefant C, Mössler KA, Vitale G, Gold C. Music therapy for autistic people. *Cochrane Developmental, Psychosocial and Learning Problems Group*, éditeur. *Cochrane Database of Systematic Reviews* [Internet]. 9 mai 2022 [cité 4 juin 2023];2022(5). Disponible sur: <http://doi.wiley.com/10.1002/14651858.CD004381.pub4>
12. Fancourt D, Perkins R. Could listening to music during pregnancy be protective against postnatal depression and poor wellbeing post birth? Longitudinal associations from a preliminary prospective cohort study. *BMJ Open*. juill 2018;8(7):e021251.
13. Saarikallio S, Erkkilä J. The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*. janv 2007;35(1):88-109.
14. Vuoskoski JK, Thompson WF, McIlwain D, Eerola T. Who Enjoys Listening to Sad Music and Why? *Music Perception*. 1 févr 2012;29(3):311-7.

15. Thompson WF, Geeves AM, Olsen KN. Who enjoys listening to violent music and why? *Psychology of Popular Media Culture*. juill 2019;8(3):218-32.
16. Hein F. *Hard rock, heavy metal, metal: histoire, cultures et pratiquants*. Clermont-Ferrand Paris: M. Sèteun IRMA; 2003. (Collection Musique et société).
17. Bogdanov V, Woodstra C, Erlewine ST, éditeurs. *All music guide: the definitive guide to popular music*. 4th ed. San Francisco: Backbeat Books/All Media Guide; 2001. 1491 p.
18. Merz ZC, Lace JW, Coleman TR, Roth RM. Challenging the presumptive link between musical preference and aggression. *Psychology of Music*. nov 2021;49(6):1515-31.
19. Scheel KR, Westefeld JS. Heavy metal music and adolescent suicidality: an empirical investigation. *Adolescence*. 1999;34(134):253-73.
20. Arnett J. Adolescents and Heavy Metal Music: From the Mouths of Metalheads. *Youth & Society*. sept 1991;23(1):76-98.
21. Rosenbaum JL, Prinsky L. The Presumption of Influence: Recent Responses to Popular Music Subcultures. *Crime & Delinquency*. oct 1991;37(4):528-35.
22. Weinstein D. *Heavy metal: the music and its culture*. Rev. ed., 1st Da Capo Press ed. New York: Da Capo Press; 2000. 352 p.
23. *Hellfest: la bible*. Parmain: Editions Point Barre; 2022.
24. Encyclopaedia Metallum : The Metal Archives [Internet]. [cité 16 août 2023].  
Encyclopaedia Metallum : The Metal Archives. Disponible sur: <https://www.metal-archives.com>
25. Brown AR. Heavy Genealogy: Mapping the Currents, Contraflows and Conflicts of the Emergent Field of Metal Studies, 1978-2010. *Journal for Cultural Research*. juill 2011;15(3):213-42.
26. Lozon J, Bensimon M. Music misuse: A review of the personal and collective roles of “problem music”. *Aggression and Violent Behavior*. mai 2014;19(3):207-18.
27. Bodner E, Bensimon M. Problem music and its different shades over its fans. *Psychology of Music*. sept 2015;43(5):641-60.
28. Dillman Carpentier F, Knobloch S, Zillmann D. Rock, rap, and rebellion: comparisons of traits predicting selective exposure to defiant music. *Personality and Individual Differences*. nov 2003;35(7):1643-55.
29. North AC, Hargreaves DJ. Problem Music and Self-Harming. *Suicide and Life-Threatening Behavior*. oct 2006;36(5):582-90.
30. Rowe P, Guerin B. Contextualizing the mental health of metal youth: A community for social protection, identity, and musical empowerment. *J Community Psychol*. mai 2018;46(4):429-41.

31. Mast JF, McAndrew FT. Violent Lyrics in Heavy Metal Music Can Increase Aggression in Males. 2011;
32. Rubin AM, West DV, Mitchell WS. Differences in Aggression, Attitudes Toward Women, and Distrust as Reflected in Popular Music Preferences. *Media Psychology*. févr 2001;3(1):25-42.
33. Mulder J, Bogt TT, Raaijmakers Q, Vollebergh W. Music Taste Groups and Problem Behavior. *J Youth Adolescence*. 22 mars 2007;36(3):313-24.
34. Ter Bogt TFM, Keijsers L, Meeus WHJ. Early Adolescent Music Preferences and Minor Delinquency. *Pediatrics*. 1 févr 2013;131(2):e380-9.
35. McNamara L, Ballard ME. Resting arousal, sensation seeking, and music preference. 1999;
36. Arnett JJ. *Metalheads: heavy metal music and adolescent alienation*. Boulder, Colo: WestviewPress; 1996. 196 p.
37. Selfhout MHW, Delsing MJMH, ter Bogt TFM, Meeus WHJ. Heavy Metal and Hip-Hop Style Preferences and Externalizing Problem Behavior: A Two-Wave Longitudinal Study. *Youth & Society*. juin 2008;39(4):435-52.
38. Schwartz KD, Fouts GT. Music Preferences, Personality Style, and Developmental Issues of Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*. juin 2003;32(3):205-13.
39. Baker F, Bor W. Can Music Preference Indicate Mental Health Status in Young People? *Australas Psychiatry*. août 2008;16(4):284-8.
40. Martin G, Clarke M, Pearce C. Adolescent Suicide: Music Preference as an Indicator of Vulnerability. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. mai 1993;32(3):530-5.
41. Shafron GR, Karno MP. Heavy metal music and emotional dysphoria among listeners. *Psychology of Popular Media Culture*. avr 2013;2(2):74-85.
42. Miranda D, Claes M. Music listening, coping, peer affiliation and depression in adolescence. *Psychology of Music*. avr 2009;37(2):215-33.
43. Stack S, Gundlach J, Reeves JL. *The Heavy Metal Subculture and Suicide*. 1994;
44. Lester D, Whipple M. Music Preference, Depression, Suicidal Preoccupation, and Personality: Comment on Stack and Gundlach's Papers. 1996;
45. Stack S. Heavy metal, religiosity, and suicide acceptability. *Suicide & Life - Threatening Behavior*. 1998;28(4).
46. Lacourse E, Claes M, Villeneuve M. Heavy Metal Music and Adolescent Suicidal Risk. *Journal of Youth and Adolescence*. juin 2001;30(3):321-32.

47. King P. Heavy metal music and drug abuse in adolescents. *Postgraduate Medicine*. avr 1988;83(5):295-304.
48. Ollivier R, Goupil L, Liuni M, Aucouturier JJ. Enjoy The Violence: Is appreciation for extreme music the result of cognitive control over the threat response system? [Internet]. *Neuroscience*; 2019 janv [cité 19 févr 2023]. Disponible sur: <http://biorxiv.org/lookup/doi/10.1101/510008>
49. Gowensmith WN, Bloom LJ. The Effects of Heavy Metal Music on Arousal and Anger. *Journal of Music Therapy*. 1 mars 1997;34(1):33-45.
50. McFerran KS, Garrido S, O'Grady L, Grocke D, Sawyer SM. Examining the relationship between self-reported mood management and music preferences of Australian teenagers. *Nordic Journal of Music Therapy*. 3 juill 2015;24(3):187-203.
51. Powell M, Olsen KN, Thompson WF. Does music help regulate depressive symptoms for fans of violently themed music? *Psychology of Music*. juill 2022;50(4):1296-311.
52. Howe TR, Aberson CL, Friedman HS, Murphy SE, Alcazar E, Vazquez EJ, et al. Three Decades Later: The Life Experiences and Mid-Life Functioning of 1980s Heavy Metal Groupies, Musicians, and Fans. *Self and Identity*. 3 sept 2015;14(5):602-26.
53. Recours R, Aussaguel F, Trujillo N. Metal Music and Mental Health in France. *Cult Med Psychiatry*. sept 2009;33(3):473-88.
54. Kneer J. Are we evil? Yes we are – but at least not crazy! How to test implicit associations of fans and non-fans with metal music. *metal music studies*. 1 mars 2016;2(1):69-86.
55. Olsen KN, Terry J, Thompson WF. Psychosocial risks and benefits of exposure to heavy metal music with aggressive themes: Current theory and evidence. *Curr Psychol* [Internet]. 25 mai 2022 [cité 21 févr 2023]; Disponible sur: <https://link.springer.com/10.1007/s12144-022-03108-9>
56. Labbé E, Schmidt N, Babin J, Pharr M. Coping with Stress: The Effectiveness of Different Types of Music. *Appl Psychophysiol Biofeedback*. 12 nov 2007;32(3-4):163-8.
57. Sharman L, Dingle GA. Extreme Metal Music and Anger Processing. *Front Hum Neurosci* [Internet]. 21 mai 2015 [cité 19 févr 2023];9. Disponible sur: [http://www.frontiersin.org/Human\\_Neuroscience/10.3389/fnhum.2015.00272/abstract](http://www.frontiersin.org/Human_Neuroscience/10.3389/fnhum.2015.00272/abstract)
58. Culat R. L'âge du métal - Contrastes et Paradoxes d'une culture musicale. *Camion Blanc*. 2007.
59. Blott J. High spirits: heavy metal and mental health. *The Lancet Psychiatry*. févr 2021;8(2):105-7.
60. Wooten MA. The Effects of Heavy Metal Music on Affects Shifts of Adolescents in an Inpatient Psychiatric Setting. *Music Therapy Perspectives*. 1 janv 1992;10(2):93-8.

61. Hines M, McFerran KS. Metal made me who I am: Seven adult men reflect on their engagement with metal music during adolescence. *International Journal of Community Music*. 1 juin 2014;7(2):205-22.
62. Olsen KN, Powell M, Anic A, Vallerand RJ, Thompson WF. Fans of Violent Music: The Role of Passion in Positive and Negative Emotional Experience. *Musicae Scientiae*. juin 2022;26(2):364-87.
63. Messick KJ, Aranda B, Day C. The experiences of metal fans with mental and developmental disorders in the metal music community. *metal music studies*. 1 juin 2020;6(2):193-214.
64. Kneer J, Rieger D. The memory remains: How heavy metal fans buffer against the fear of death. *Psychology of Popular Media Culture*. juill 2016;5(3):258-72.
65. Quinn K. Heavy metal music and managing mental health: Heavy metal therapy. *Metal Music Studies*. 2019;(5:3):1-6.
66. Hamilton AK, Pernía DM, Puyol Wilson C, Carrasco Dell'Aquila D. What makes metalheads happy? A phenomenological analysis of flow experiences in metal musicians. *Qualitative Research in Psychology*. 2 oct 2019;16(4):537-65.
67. Dictionnaire Larousse Français. Catharsis. In 2008 [cité 15 sept 2023]. Disponible sur: <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/catharsis/>
68. Yavuz MS. 'Delightfully depressing': Death/doom metal music world and the emotional responses of the fan. *metal music studies*. 1 juin 2017;3(2):201-18.
69. Baker C, Brown B. Suicide, Self-Harm and Survival Strategies in Contemporary Heavy Metal Music: A Cultural and Literary Analysis. *J Med Humanit*. mars 2016;37(1):1-17.
70. Larsson S. 'I Bang my Head, Therefore I Am': Constructing Individual and Social Authenticity in the Heavy Metal Subculture. *YOUNG*. févr 2013;21(1):95-110.
71. Kubrin CE. Gangstas, Thugs, and Hustlas: Identity and the Code of the Street in Rap Music. *Social Problems*. août 2005;52(3):360-78.
72. Quinn K. Heavy Metal Therapy [Internet]. 2018 [cité 18 août 2023]. Disponible sur: <https://heavymetaltherapy.co.uk>
73. Angeler D. Analogies between Heavy Metal Music and the Symptoms of Mental Illness. *Challenges*. 5 avr 2018;9(1):18.
74. Savigny H, Schaap J. Putting the 'studies' back into metal music studies. *metal music studies*. 1 sept 2018;4(3):549-57.
75. Smith JA, Flowers P, Larkin M. Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research. 2nd edition. London ; Thousand Oaks, California: SAGE; 2022. 225 p.

76. Santiago Delefosse M, Del Rio Carral M. Les méthodes qualitatives en psychologie et sciences humaines de la santé. Paris: Dunod; 2017. (Psycho sup).
77. Larsen RJ. Toward a Science of Mood Regulation. *Psychological Inquiry*. juill 2000;11(3):129-41.
78. Shah P, Iwata Y, Caravaggio F, Plitman E, Brown EE, Kim J, et al. Alterations in body mass index and waist-to-hip ratio in never and minimally treated patients with psychosis: A systematic review and meta-analysis. *Schizophrenia Research* [Internet]. janv 2019 [cité 29 janv 2019]; Disponible sur: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0920996419300052>
79. Woody RH, McPherson GE. Chapter 15 : Emotion and Motivation in the Lives of Performers. In: *Handbook of Music and Emotion : Theory, Research, Applications*. Oxford University Press. 2010.
80. Persson RS. The subjective world of the performer. In: *Music and emotion: Theory and research*. New York, NY, US: Oxford University Press; 2001. p. 275-89. (Series in affective science.).
81. Bailey BA, Davidson JW. Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers. *Psychology of Music*. 2005;33(3):269-303.
82. Csikszentmihalyi M. *Flow: the psychology of optimal experience*. 1. HarperPerennial ed. New York: HarperPerennial; 1991. 303 p.
83. Fritz BS, Avsec A. The experience of flow and subjective well-being of music students. *Psihološka Obzorja / Horizons of Psychology*. 2007;16(2):5-17.
84. O'Neill S. Flow Theory and the Development of Musical Performance Skills. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*. 1999;(141,):129-34.
85. Landhäuser A, Keller J. Flow and its affective, cognitive, and performance-related consequences. In: *Advances in flow research*. New York, NY, US: Springer Science + Business Media; 2012. p. 65-85.
86. Asakawa K. Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives? *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. 2010;11(2):205-23.
87. Little CC. An exploration of flow, knowledge acquisition, and transfer in the leisure pursuits of science fiction fans. *Qualitative Research in Psychology*. 2012;9(2):114-33.
88. Sawyer RK. Group creativity: musical performance and collaboration. *Psychology of Music*. avr 2006;34(2):148-65.
89. Maslow AH. *Toward a psychology of being*. 3rd ed. cNew York: J. Wiley & Sons; 1999. 270 p.

90. Gabrielsson A. Strong experiences with music. In: *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. New York, NY, US: Oxford University Press; 2010. p. 547-74. (Series in affective science.).
91. Maslow AH. *The farther reaches of human nature*. New York, NY, US: Arkana/Penguin Books; 1971. xxi, 407 p. (The farther reaches of human nature.).
92. Gandolphe MC, Allé M, Berna F. Emotion et mémoire autobiographique. In: *Psychologie des émotions: concepts fondamentaux et implications cliniques*. 2e éd. Louvain-la-Neuve (Belgique): De Boeck supérieur; 2021. (Ouvertures psychologiques).
93. Bluck S, Alea N. Crafting the TALE: Construction of a measure to assess the functions of autobiographical remembering. *Memory*. juill 2011;19(5):470-86.
94. Öner S, Gülgöz S. Autobiographical remembering regulates emotions: a functional perspective. *Memory*. 2 janv 2018;26(1):15-28.
95. Comblain C, D'Argembeau A, Van Der Linden M. Phenomenal Characteristics of autobiographical memories for emotional and neutral events in older and younger adults. *Experimental Aging Research*. 9 mars 2005;31(2):173-89.
96. Bower GH. Mood and memory. *American Psychologist*. 1981;36(2):129-48.
97. Speer ME, Delgado MR. Reminiscing about positive memories buffers acute stress responses. *Nat Hum Behav*. 24 avr 2017;1(5):0093.
98. Pascuzzi D, Smorti A. Emotion regulation, autobiographical memories and life narratives. *New Ideas in Psychology*. avr 2017;45:28-37.
99. Organisation Mondiale de la Santé - Constitution [Internet]. [cité 3 sept 2023]. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/about/governance/constitution>
100. Organisation Mondiale de la Santé - Santé mentale : renforcer notre action [Internet]. [cité 3 sept 2023]. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
101. Gorman D. Maslow's hierarchy and social and emotional wellbeing. *Aborig Isl Health Work J*. 10 janv 2010;23.
102. Zalenski RJ, Raspa R. Maslow's Hierarchy of Needs: A Framework for Achieving Human Potential in Hospice. *Journal of Palliative Medicine*. oct 2006;9(5):1120-7.
103. Matthews S, Dwyer R, Snoek A. Stigma and Self-Stigma in Addiction. *Bioethical Inquiry*. juin 2017;14(2):275-86.
104. Fricker M. *Epistemic injustice: power and the ethics of knowing*. Repr. Oxford: Oxford University Press; 2011. 188 p.
105. Rentfrow PJ, Gosling SD. The content and validity of music-genre stereotypes among college students. *Psychology of Music*. avr 2007;35(2):306-26.



106. Neguț A, Sârbescu P. Problem music or problem stereotypes? The dynamics of stereotype activation in rock and hip-hop music. *Musicae Scientiae. mars* 2014;18(1):3-16.
107. Goffman E. *Stigmaté: les usages sociaux des handicaps*. Paris: Les Éditions de minuit; 2015.
108. Stone H, Stone S. *Embracing Our Selves : The voice dialogue manual*. New World Library; 2011.
109. Morrison AP, Barratt S. What Are the Components of CBT for Psychosis? A Delphi Study. *Schizophrenia Bulletin*. 1 janv 2010;36(1):136-42.
110. Frese FJ, Davis WW. The consumer–survivor movement, recovery, and consumer professionals. *Professional Psychology: Research and Practice*. 1997;28(3):243-5.
111. Morgan A. *What is narrative therapy? an easy-to-read introduction/ by Alice Morgan*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications; 2000. 135 p.
112. Denborough D. *Linking stories and initiatives: A narrative approach to working with the skills and knowledge of communities*. 2006;(2).
113. Cottraux J. *Les psychothérapies cognitives et comportementales*. 6e édition. Issy-les-Moulineaux: Elsevier Masson; 2017.
114. Strotzka H, éditeur. *Psychotherapie: Grundlagen, Verfahren, Indikationen*. 2., überarb. u. erw. Aufl. München ; Wien ; Baltimore: Urban und Schwarzenberg; 1978. 592 p.
115. Chambon O, Marie-Cardine M. *Les bases de la psychothérapie: approche intégrative et éclectique*. Troisième édition. Paris: Dunod; 2014.

# DÉCLARATION SUR L'HONNEUR



Document avec signature originale devant être joint :

- à votre mémoire de D.E.S.
- à votre dossier de demande de soutenance de thèse

Nom : Piccolinazzi Prénom : Antonella

Ayant été informé(e) qu'en m'appropriant tout ou partie d'une œuvre pour l'intégrer dans mon propre mémoire de spécialité ou dans mon mémoire de thèse de docteur en médecine, je me rendrais coupable d'un délit de contrefaçon au sens de l'article L335-1 et suivants du code de la propriété intellectuelle et que ce délit était constitutif d'une fraude pouvant donner lieu à des poursuites pénales conformément à la loi du 23 décembre 1901 dite de répression des fraudes dans les examens et concours publics.

Ayant été avisé(e) que le président de l'université sera informé de cette tentative de fraude ou de plagiat, afin qu'il saisisse la juridiction disciplinaire compétente.

Ayant été informé(e) qu'en cas de plagiat, la soutenance du mémoire de spécialité et/ou de la thèse de médecine sera alors automatiquement annulée, dans l'attente de la décision que prendra la juridiction disciplinaire de l'université

J'atteste sur l'honneur

Ne pas avoir reproduit dans mes documents tout ou partie d'œuvre(s) déjà existante(s), à l'exception de quelques brèves citations dans le texte, mises entre guillemets et référencées dans la bibliographie de mon mémoire.

**A écrire à la main :** « J'atteste sur l'honneur avoir connaissance des suites disciplinaires ou pénales que j'encours en cas de déclaration erronée ou incomplète ».

*J'atteste sur l'honneur avoir connaissance des suites disciplinaires ou pénales que j'encours en cas de déclaration erronée ou incomplète.*

Signature originale :

À Strasbourg le 6 septembre 2023.

**Photocopie de cette déclaration devant être annexée en dernière page de votre mémoire de D.E.S. ou de Thèse.**



---

**RÉSUMÉ :**

La musique est la langue des émotions. Les hommes utilisent cet Art depuis des milliers d'années en vue de réguler leurs émotions et pour atteindre un état de bien-être. Ceci va jusqu'à son intégration dans un cadre psychothérapeutique.

La musique Metal peine à trouver sa place dans ces postulats. Cible d'abord des médias, puis dans la ligne de mire des publications scientifiques, elle a longtemps été considérée comme mauvaise et néfaste. Des études plus récentes font l'état de bénéfices psychologiques de la musique du genre Metal pour ses amateurs. Notre revue de littérature narrative s'est focalisée sur ces points.

Notre étude vise à déterminer les effets psychologiques de la musique Metal en analysant le vécu expérientiel de huit artistes du genre par une analyse interprétative phénoménologique. L'analyse explore les diverses facettes de l'engagement dans la musique : appréciation de la musique, création artistique, expression sur scène et imaginaire du Metal.

Les résultats montrent que la musique Metal s'accompagne d'effets positifs sur la psyché. Les techniques de régulation des émotions sont multiples. Les souvenirs positifs associés avec la musique Metal forgent l'identité et permettent aussi une régulation des émotions lors de leur rappel. Ce genre musical a été comparé à une forme de thérapie par les sujets de notre étude.

Si nos résultats n'ont pas de visée généralisatrice, ils permettent tout de même d'envisager la musique Metal comme un outil psychothérapeutique. Du simple catalyseur de la relation thérapeutique à une réelle thérapie d'exposition, la musique metal pourrait permettre une accroche aux soins de santé mentale pour des personnes qui ont souvent fait l'expérience d'un vécu de différence.

---

**Rubrique de classement :** Psychiatrie

---

**Mots-clés :** Musique Metal ; régulation émotionnelle ; identité ; psychothérapie ; analyse interprétative phénoménologique

---

**Présidente :** Madame la Professeure Laurence Lalanne

**Assesseurs :** Monsieur le Professeur Laurent Karila  
Madame la Docteure Madalina Lupu  
Monsieur le Docteur Djamel Radji

---

**Adresse de l'auteur :**

Faculté de Médecine de Strasbourg - 4 rue Kirschleger – 67085 Strasbourg Cedex