

L'effet bulle : ces nouveaux comportements à risque des enfants et ados qui grandissent avec des écouteurs sur les oreilles



Si la musique a des bienfaits sur notre corps et permet à l'adolescent de se construire, une écoute trop prolongée et trop bruyante peut engendrer de graves lésions dans les oreilles.

Avec Mireille Tardy
Avec Philippe Duverger

Atlantico : Pour certains psychiatres, la musique permet aux adolescents de se recentrer en eux-mêmes, dans une sorte de "bulle protectrice". Ainsi, s'enfermer dans "sa bulle" musicale participerait à la construction identitaire de l'adolescent. En quoi la musique permet-elle de se construire ?

Philippe Duverger : La musique est un média entre le monde externe et le monde interne du jeune. Elle vient résonner à l'intérieur de soi. Elle est porteuse d'émotions, d'autant qu'elle rappelle des moments vécus, des moments de partage avec d'autres (une soirée, un concert...). Elle fait alors trace et souvenir d'une ambiance, d'un moment chargé d'émotions.

Elle vient bousculer à l'extérieur de soi et fait écho (ou non) aux pulsations du monde psychique de l'adolescent. Elle s'accorde (ou non) aux rythmes du jeune. Elle excite, dérange, étourdit, enivre (au point parfois de soûler) ou charme l'intime. Elle émeut et participe à l'expression de la sensibilité du jeune.

La musique permet aussi un choix pour l'adolescent qui va préférer telle ou telle musique. Elle est alors source d'identification et de différenciation par rapport aux autres (grands-parents, parents, pairs). On se retrouve pour un concert. On se démarque selon le style de musique.

Elle permet aussi parfois de marquer des repères culturels qui participent, eux-aussi, à la construction de soi.

La musique est une énigme. Elle est mystérieuse. **Simultanément, elle est un langage universel où chacun trouve son plaisir et le plaisir participe à la construction de soi. On ne sait pas pourquoi on aime telle ou telle musique mais on y retrouve quelque chose de soi.** Certains mêmes se révèlent dans la musique.

Quels sont les effets bienfaiteurs de la musique sur le corps ?

Philippe Duverger : La musique libère le corps, détend ou excite. Elle fait écho aux pulsations corporelles, raisonne aux rythmes physiologiques et se vit aussi dans le corps. Frissons, mouvements de pieds, battements de rythme, danse, transe... **le corps bouge et vit au rythme de la musique et permet au jeune de ressentir émotionnellement son corps, de le connaître, de l'éprouver.** Et retrouver une musique est un plaisir parfois charnel.

Certains écoutent la musique, d'autres la vivent, la jouent ou la dansent. Chaque jeune établit un rapport plus ou moins charnel avec la musique. Ecouter de la musique fait ressentir le temps physiquement.

Les ondes musicales activent les neurotransmetteurs reliés aux plaisirs et amènent ainsi à un état de bonheur intense. L'association JNA (Journée Nationale de l'Audition) craint d'éventuels effets addictifs provoqué par l'activation des neurotransmetteurs. Peut-on être addictif à la musique et quels peuvent en être les risques ?

Philippe Duverger : La musique peut devenir une addiction dans la mesure où elle est écoutée de manière répétée, à outrance **Elle n'est alors plus source de plaisir voire de bonheur mais d'enfermement, d'abrutissement**. Répétitive, elle enivre, soule, obnubile et devient un moyen pour éviter de penser, pour fuir une réalité, un présent. Alors oui, elle est alors une addiction qui marginalise et isole.

Les experts de l'association JNA s'inquiètent de l'augmentation des consultations des jeunes suite à des Traumatismes Sonores Aigus (TSA). Les jeunes testent-ils aussi leurs limites dans l'écoute de musique bruyante ? Ecouter de la musique à un volume trop fort et de manière répétée peut-il être réellement considéré comme un comportement à risque ?

Philippe Duverger : Oui bien sûr ! L'adolescence est un temps de découverte de soi et donc de ses ressources mais aussi de ses limites : limites que l'on peut supporter, limites que l'on ne peut tolérer. Façon de s'éprouver, d'apprendre à se connaître, à s'identifier aux autres (de la bande) ou au contraire à se différencier.

Limites aussi entre soi et l'autre. Je me rappelle cet adolescent qui mettait la musique à fond dans la voiture de sa mère qui le ramenait de l'école... pour éviter de l'entendre ! La musique à fond comme rempart contre l'autre...

Au-delà des effets délétères sur le corps, écouter de la musique à un volume trop fort isole du monde.C'est une façon de se mettre à distance, de s'enfermer dans une "bulle". Cela ne va pas dans le sens de l'épanouissement mais de l'abrutissement. "Bulle bruyante" qui fait violence à l'adolescent et agresse l'entourage. Il convient alors de comprendre pourquoi l'adolescent cherche cet abrutissement et agresse l'autre ; à quelle motivations, plus ou moins conscientes, cela renvoie-il ?

Comment éduquer les adolescents aux risques auditifs à un âge durant lequel ils testent leurs limites ?

Philippe Duverger : En écoutant de la musique ensemble, pour le plaisir et non pour s'étourdir.

En parler, partager... Mais il ne faut pas prendre les jeunes pour des imbéciles, ils savent très bien ce qui est bon ou non pour la santé. Alors oui, il faut les informer des risques, c'est fondamental, mais **ne pas croire que l'information évitera l'expérience**.

Selon une récente enquête Ifop - JNA 2016, 1 jeune sur 3 de 15 à 17 ans pense que les sons forts éduquent leurs oreilles. A force d'écouter de la musique à un volume trop élevé durant l'adolescence, quelles peuvent être les répercussions pour la santé des oreilles?

Mireille Tardy : Les effets de la musique sur notre corps sont variés, car ils dépendent de la durée et du volume d'écoute. Si le volume est correct (jusqu'à 80 décibels), un individu peut écouter de la musique pendant plusieurs minutes, se sentir apaisé, développer une fonction esthétique qui permet de se sentir bien. Au-delà de 80 décibels, on ne peut écouter trop longtemps de la musique sans ressentir une certaine fatigue ou lassitude générale. **L'oreille nécessite de temps en temps des pauses pour qu'elle puisse fonctionner correctement et n'ait aucune lésions ou troubles particuliers.**

Le volume idéal du bruit pour l'oreille est de 60 décibels (ce qui correspond à une conversation). Mais le volume de son peut très vite grimper puisqu'on se retrouve à 90 décibels dans une salle de classe ou dans un supermarché.

Dans le cas d'une écoute trop forte de la musique, lorsque les lésions apparaissent, elles peuvent être de deux types. Au bout de deux heures de musique trop élevée, on peut avoir une **perte auditive dans les aigus**. Lorsque l'écoute est répétée, cela peut engendrer des acouphènes. On peut également être atteint d'**hyperacousie** (un sentiment de douleur dans l'oreille à l'écoute de différents bruits). Lorsque le son est beaucoup trop fort, on peut avoir des lésions graves provoquant une destruction cellulaire.

La plupart du temps, l'écoute trop longue ou trop forte de la musique entraîne des lésions de troubles généraux. **Les premiers troubles sont psychiques et cognitifs**, avec des troubles de l'intention, des troubles visuels, une diminution de la perception des couleurs. On constate également des problèmes d'anticipation, de mémorisation, de flexibilité, autant de fonctions importantes pour les adolescents qui sont en plein apprentissage ou dans leur scolarité. **L'écoute de la musique trop forte ou prolongée entraîne de la fatigue, mais aussi de l'anxiété**, parce que l'adolescent sent que son corps est en train de se modifier. Il va développer des efforts pour répondre à ses troubles psychiques ou cognitifs. C'est là qu'un cercle vicieux s'installe : il va se réfugier dans la musique pensant y trouver un apaisement alors qu'il peut aggraver sa situation.

Un trop fort volume de musique peut également entraîner des **troubles cardiovasculaires, des troubles gastro-intestinaux**. Enfin, pour revenir à ce concept de bulle musicale, je précise qu'il n'est pas partagé par l'ensemble des médecins. Lorsqu'un adolescent se coupe de tout, c'est parfois mauvais signe.