

## Le métal et la psychologie - 1/2

**Un débat fait rage a propos du métal entre deux points de vue opposé : d'un coté certains pensent que le métal provoque la solitude, le repli sur soi, la souffrance, de l'autre il ferait vivre, il maintiendrait debout et pousserait à se battre pour vivre. Nous allons présenter ces deux points de vue, et faire le lien entre la musique métal et la psychologie...**

Un débat fait rage a propos du métal entre deux points de vue opposés : d'un coté certains pensent que le métal provoque la solitude, le repli sur soi, la souffrance, de l'autre il ferait vivre, il maintiendrait debout et pousserait à se battre pour vivre. Nous allons présenter ces deux points de vue, et faire le lien entre la musique métal et la psychologie.

Le metal provoquerait dépression, souffrance et repli sur soi

1- la souffrance conduit au métal

On constate d'après des études que la majorité des personnes écoutant du métal sont des personnes ayant vécu un passé difficile, des événements douloureux. Le métal est un moyen d'expression comme les autres musiques, il sert a faire passer un message. Mais le fait est que cette musique si brutale attire parce qu'elle permet aux individus d'exprimer toute leur souffrance, leur rage, leur colère à travers la musique. Deux comportements en ressortent : le premier est un comportement assez expressif, la personne montre qu'elle n'a pas peur de dire ce qu'elle pense et ne se laisse pas faire. Mais certains individus peuvent se renfermer sur soi.

2-le métal peut conduire a la souffrance

Tout les individus ne réagissent pas de la même façon au métal. Certains individus vont se renfermer dans un monde imbreigné par le métal qui est la vénération de la mort, de la douleur. Il peut donc s'en suivre tout d'abord un repli, solitude, perte de tout contact avec l'extérieur et avec les autres gens. Puis plus gravement un comportement d'auto-destruction (véhiculé dans les paroles de certains groupes) : prise de drogue, scarifications.

Mais tous les individus ne réagissent pas de cette manière

Le métal est une aide pour certaines personnes

Les individus écoutant du métal ne réagissent pas forcément de manière négative ! Les paroles de chansons transmettent le message de ne pas se laisser faire, de réagir ! Certains individus s'en servent pour se redresser et se battre face à la vie de tous les jours. Il peut donc empêcher la dépression !

De plus le fait que cette musique soit violente, forte permet à certains individus de libérer un surplus d'énergie, de rage qui est en soit ! Elle évite donc toute forme de violence en dehors de la musique ! Certains métalleux sont même très calme en général et ils dégagent toute leur énergie dans la musique.

Enfin le métal, comme toute musique, permet de rentrer dans une communauté, c'est à dire un groupe de personnes ayant les mêmes intérêts, ils peuvent s'entraider et discuter plus facilement ensemble : il peut être

## Le métal et la psychologie - 2/2

donc facteur d'insertion sociale !

Le métal a ainsi des aspects positifs et négatifs, tout dépend de la manière dont il est abordé: d'un côté il peut favoriser le replis sur soi, la souffrance, de l'autre côté il peut aider les personnes à s'en sortir et les aider à vivre en libérant leur colère, leur rage.