



# Musique classique et relaxation par Marie-Andrée Richard

## Liste de lecture proposée pour diminuer votre niveau de stress

De nombreuses études ont pu démontrer qu'écouter de la musique relaxante diminuait le niveau de stress. Des chercheurs américains ont constaté que suite à une tâche stressante, les participants qui ont écouté de la musique de leur choix ou classique durant 20 minutes étaient moins anxieux que ceux qui n'ont pas écouté la musique (Labbé, Schmidt, Babin et Pharr, 2007). Cet article vous propose une liste de lecture de musique classique afin de diminuer votre niveau de stress. Du baroque au romantisme et de l'impressionnisme à la musique ambiante, il y en a pour tous les goûts! Bonne écoute!

**Musique orchestrale :** [https://www.youtube.com/playlist?list=PLfpx3\\_tLy5rSk\\_Sw-KIqiCQ5Z\\_rNzTZNg](https://www.youtube.com/playlist?list=PLfpx3_tLy5rSk_Sw-KIqiCQ5Z_rNzTZNg)

Ouverture No. 3 en ré majeur, BWV 1068 : II. Air ≈ 5 :00  
Bach, 1730

Genre : Suite orchestrale, baroque

Ce mouvement est connu sous un mauvais nom. En réalité, *Air on the G String* est un arrangement de l'Air de Bach du violoniste allemand August Wilhelm vers la fin du XIXe siècle. Dans cet arrangement, la partie des violons I est jouée entièrement sur la corde sol par un soliste, ce qui n'est pas le cas dans cette version-ci.

Prélude à l'après-midi d'un faune ≈ 10 :00  
Debussy, Paris, 1894

Genre : Œuvre symphonique, impressionnisme

Considérée comme étant l'une des œuvres clés de l'impressionnisme, cette pièce symphonique est une adaptation du poème de Stéphane Mallarmé écrit en 1876, environ 14 ans avant sa création.

*Variations Enigma*, op. 36  
Elgar, Londres, 1899

*Variations Enigma* est constituée de plusieurs petites pièces qui met en musique les proches du compositeur. Les titres des variations sont en fait leurs initiales ou leurs surnoms. Les noms n'ont jamais été identifiés, donc leurs identités sont... des énigmes.

Par contre, selon Elgar, la véritable énigme concernait le thème principal des variations qui, semblerait-il, est très connu : certes, il n'est ni audible, ni jamais joué. Il compare ce mystère à une pièce de théâtre où le personnage principal n'est jamais sur scène.

Plusieurs hypothèses ont été émises, dont une suggérait que le thème soit *God Save the Queen*, mais aucune d'entre elles n'a pu être vérifiées (Schwarm, s.d.; « Sir Edward Elgar, » s.d.; Vignal, s.d.).

Mouvements proposés :

Theme ≈ 1 :30. Reconnu pour être l'autoportrait de sir Edward Elgar. Il introduit les variations qui suivent.

Variation 1 : C.A.E ≈ 2 :00

Variation 9 : Nimrod ≈ 3 :30

Concerto No. 2 pour piano, Op. 18 : II. Adagio sostenuto ≈ 11:00

Rachmaninov, Moscou, 1901

Genre : Concerto

Suite aux mauvaises critiques de son premier concerto en 1897, Rachmaninov a fait une dépression et a arrêté de composer. Trois ans plus tard, son psychiatre Nikolai Dahl est parvenu à lui redonner confiance en lui proposant de composer un 2e concerto.

Aujourd'hui, il s'agit de son concerto le plus reconnu. Un extrait du deuxième mouvement a été repris dans *All by Myself* d'Eric Carmen.

Adagio en sol mineur ≈ 8 :00

Giazotto (Albinoni), 1945

Contrairement à la croyance populaire, cet adagio n'a pas été composé par Albinoni (1651-1751). Son origine demeure mystérieuse, mais nous savons, toutefois, qu'elle est basée sur un petit fragment d'une composition d'Albinoni (« Albinoni, Tomaso, » s.d.). Le groupe rock *The Doors* en a fait sa propre version psychédélique. Il est possible de l'écouter sur leur album-compilation sorti en 2013.

Dream 3 (in the midst of my life) : 10:00

Max Richter, From Sleep, 2015

L'album de Max Richter, *From Sleep*, a pour le but de... nous endormir. Il est en fait dérivé de l'album *Sleep*, dont sa durée est de... huit heures! En ayant consulté le neuroscientifique David Eagleman, le compositeur a écrit ce mélange de musique électronique et de musique de chambre afin de renforcer le cycle du sommeil du dormeur (Currin, 2015).

Autres pièces suggérées :

Les quatre saisons. Le printemps, RV 269 : II. Largo en do dièse mineur ≈ 3 :00

Vivaldi, 1725

Genre : Concerto, baroque

Suites de pièces pour le clavecin. Suite no4 en ré mineur HWV437 : IV. Sarabande ≈ 3 :30  
Haendel, Londres, 1733  
Genre : Baroque

Concerto no. 21 en do majeur pour piano, K.467 : II. Andante en fa mineur ≈ 6 :45  
Mozart, 1785  
Genre : Concerto

Pavane en Fa# mineur, op. 50 entre 4:30 et 7:00  
Gabriel Fauré, Paris, 1888  
Genre : Pavane

Le carnaval des animaux : L'aquarium ≈ 2:30  
Saint-Saëns, 1886

Les saisons, op. 67. 4e tableau : paysage d'automne : XV. Petit adagio ≈ 4 :30  
Glazounov, Saint-Pétersbourg, 1900  
Genre : Ballet

Tableaux d'une exposition : IV. Le vieux château ≈ 4 :30  
Mussorgski, 1874, arrangé par Maurice Ravel, 1922

**Pour ceux qui préfèrent le piano, je vous ai sélectionnés quelques morceaux**  
: [https://www.youtube.com/playlist?list=PLfpX3\\_tLy5rRANiBMAng2BWB15kEAQCQj](https://www.youtube.com/playlist?list=PLfpX3_tLy5rRANiBMAng2BWB15kEAQCQj)

Chopin :  
Nocturnes en mi bémol mineur op. 9, No 1  
Valse de l'adieu, op. posthume 69 ≈ 3:00  
Nocturnes en mi mineur, op. posthume 72, No. 1

Waldszenen (scène des bois), op. 82 : Vii. Vogel als Prophet (L'oiseau prophète) ≈ 3 :00  
Schumann, 1849

Liebesträume (Rêve d'amour) No. 3  
Liszt, 1850

Les saisons, Op 37a : Juin – Barcarole  
Tchaïkovski, 1876

Première gymnopédie  
Satie, Paris, 1888

Jeux d'eau ≈ 5 :00  
Maurice Ravel, 1902

Rêverie ≈ 4:00  
Claude Debussy

## Bibliographie

. Albinoni, Tomaso. (s.d.) The Oxford Dictionary of Music.

Curran, G. H. (2015). Sleep. Repéré le 14 novembre  
2016 à <http://pitchfork.com/reviews/albums/20987-sleep/>

Labbé, E., Schmidt, N., Babin, J. et Pharr, M. (2007). Coping with stress: the effectiveness of different types of music. Applied psychophysiology and biofeedback, 32(3-4), 163-168.

Lischke, A. (s.d.). RACHMANINOV SERGUEÏ VASSILIEVITCH – (1873-1943)  
Encyclopædia Universalis.

Schwarm, B. (s.d.). Enigma Variations Britannica.

. Sir Edward Elgar. (s.d.) Britannica Library.

Taruskin, R. (s.d.). Sergey Rachmaninoff Britannica.

Vignal, M. (s.d.). ELGAR sir EDWARD – (1857-1943) Encycloædia Universalis.