

# Muse et alphabeats s'associent pour stimuler les performances mentales grâce à la musique.

Julia Park, 12 novembre 2024



Avez-vous déjà remarqué comment une bonne chanson peut instantanément changer votre humeur ? Que ce soit ce "beat" avec des basses puissantes qui vous aide à vous surpasser pendant votre séance de musculation, ou cette musique classique envoûtante qui vous prépare à un travail ou une étude approfondie, la musique a le pouvoir de nous amener et de nous maintenir dans le bon état d'esprit. Les effets sont prouvés. Écouter la musique que nous aimons nous place dans un état plus détendu et concentré – ce que beaucoup appellent le « flow ». Maintenant, imaginez si vous pouviez exploiter ce pouvoir non seulement pour vous sentir mieux sur le moment, mais aussi pour entraîner votre cerveau à ressentir cela à volonté, quand vous le souhaitez.

C'est ce que nous apportons à la communauté Muse grâce à un nouveau partenariat passionnant avec **alphabeats**, le leader de l'entraînement mental basé sur la musique. Cette collaboration allie l'expertise de Muse en technologie de détection cérébrale avec la maîtrise d'alphabeats dans l'entraînement de l'esprit grâce à la musique que vous aimez.

Bientôt, vous pourrez utiliser cette même musique pour améliorer vos performances et votre concentration, gérer votre stress et mieux dormir. Ce n'est pas simplement une autre fonction de méditation, c'est un système complet d'entraînement mental dont l'efficacité a été prouvée – en laboratoire et sur le terrain – avec des athlètes professionnels. Et maintenant, il est accessible à tous les membres de la communauté Muse.

Continuez à lire pour en savoir plus sur le fonctionnement de cette technologie, la science qui la soutient et, surtout, comment elle peut vous aider à vivre votre meilleure vie.

## Qu'est-ce que alphabeats ?

**alphabeats** travaille dur depuis une décennie pour révolutionner l'entraînement mental, mais son histoire a commencé bien avant. Philips, une entreprise de technologie de santé de renommée mondiale basée aux Pays-Bas, a développé cette technologie dans ses laboratoires de recherche, alors que l'intérêt pour l'utilisation grand public du biofeedback et du neurofeedback commençait à émerger.

Il ne s'agit pas simplement d'une autre application de bien-être. Elle est construite sur des bases scientifiques solides. La technologie a été rigoureusement testée, avec plusieurs articles évalués par des pairs de l'Université de Tilburg documentant son efficacité. **alphabeats** a poussé cette rigueur encore plus loin en créant et en collaborant étroitement avec un groupe de « pionniers » au cours des dernières années – un groupe composé principalement d'athlètes et d'équipes professionnels, ainsi que de PDG, d'entrepreneurs et d'autres performeurs de haut niveau issus de divers domaines, qui ont aidé l'entreprise à affiner et perfectionner l'expérience utilisateur.

Au cœur d'alphabeats, la musique du quotidien est transformée en un outil sophistiqué pour entraîner votre esprit. Vous savez comment un bon DJ peut lire une foule et utiliser sa sélection musicale pour faire monter ou descendre l'énergie de la piste de danse ? alphabeats fait quelque chose de similaire. Il adapte activement le son en fonction de l'activité de vos ondes cérébrales pour encourager votre esprit à produire plus d'ondes alpha, associées à cet état d'esprit idéal, à la fois détendu et concentré. Mais là où l'impact d'un DJ pourrait ne durer qu'une soirée, l'impact d'alphabeats est durable.

Pour débloquer cette plateforme puissante, il vous suffit de choisir votre genre de musique préféré dans une vaste bibliothèque (alimentée par Feed.fm), et alphabeats fait le reste. Vous plongez dans une expérience d'entraînement immersive où des

sessions musicales alternent avec des jeux cognitifs, renforçant progressivement votre esprit.

En s'associant à Muse, alphabeats fait un pas de plus pour rendre cette technologie accessible à tous. Vous n'avez pas besoin d'équipement coûteux ou de professionnels en laboratoire pour en tirer des bénéfices. Vous pourrez accéder à ces outils d'entraînement puissants directement via votre appareil Muse, à une fraction du coût des programmes traditionnels d'entraînement mental.

## Comment ça marche ?

La beauté d'alphabeats réside dans sa simplicité. L'utiliser est aussi facile qu'écouter votre musique préférée et ramener votre attention sur ces mélodies lorsqu'elle s'égaré. Voici comment cela fonctionne :

1. **Choisissez votre musique.** Après avoir mis votre bandeau Muse et ouvert l'application alphabeats, vous recevrez quelques instructions pour vous assurer que les capteurs détectent correctement les signaux. Vous commencerez ensuite le cours « Foundations », une série de sessions de 8 à 12 minutes qui familiarisent votre cerveau avec alphabeats, et vice versa. Ici, vous pouvez choisir parmi vos genres musicaux préférés, que ce soit la country, le hip-hop, le rock classique, etc., ou d'autres sélections de votre choix. Il y a également une section de musique scientifiquement conçue, axée sur des thèmes comme la méditation, la relaxation, la concentration et le sommeil.
2. **Connectez-vous et entraînez-vous.** Votre bandeau Muse surveille l'activité de vos ondes cérébrales en temps réel pendant que vous écoutez. C'est là que la magie opère : la même technologie de détection cérébrale que vous avez utilisée pour renforcer votre pratique de la méditation se connecte désormais directement à votre musique. Certaines sessions nécessitent que vos yeux soient ouverts, d'autres qu'ils soient fermés.
3. **Concentrez-vous et progressez.** Lorsque votre esprit s'éloigne de l'état alpha, la musique change subtilement, mais de manière perceptible, pour ramener votre attention – un peu comme un guide de méditation. Pour les sessions avec yeux ouverts, vous recevrez également un retour visuel via le « pouls alpha », qui change de forme en fonction de l'activité de vos ondes cérébrales.
  - Pour ramener la musique et le pouls alpha à la normale, vous aiguiser votre concentration en utilisant la technique qui fonctionne le mieux pour vous. Pour certains, cela consiste à se concentrer sur un élément particulier de la musique – comme la basse ou la batterie. Pour d'autres, il peut s'agir de se focaliser sur leur respiration ou un autre élément d'ancrage.

- Après la session de 8 à 12 minutes, un jeu cérébral captivant vous attend, une partie essentielle de l'expérience qui a prouvé son efficacité pour améliorer la flexibilité cognitive et d'autres compétences mentales.
- L'expérience combinée crée une sorte d'entraînement mental intense et une boucle de feedback naturel qui entraîne votre esprit à accéder et à maintenir son état idéal de calme et de concentration, chaque fois que vous en avez besoin.



## Fruit de la recherche scientifique.

Lorsque vous faites l'expérience d'alphabeats, vous verrez à quel point cela est intuitif et naturel. C'est le résultat de plus de 10 ans de recherche scientifique rigoureuse et d'une validation dans le monde réel.

Les chercheurs de l'Université de Tilburg ont étudié en profondeur la technologie de base d'alphabeats. Ils ont publié plusieurs articles évalués par des pairs et continuent d'initier de nouvelles études qui valident l'efficacité de cette technologie. Examinons de plus près quelques-unes de ces recherches :

- **Football professionnel** : une étude publiée dans *Applied Psychophysiology and Biofeedback* a révélé que les joueurs de football professionnels ont augmenté leur capacité à atteindre des états mentaux optimaux de 34 %.

• **Gymnastique professionnelle** : une étude publiée dans le *Journal of Sports Sciences* a montré que les gymnastes s'entraînant avec alphabeats ont amélioré la qualité de leur sommeil ainsi que leur condition mentale et physique. Plus de 80 % des participants ont reconnu sa valeur spécifique pour les athlètes.

Ces résultats ne se limitent pas aux études scientifiques ; ils sont également prouvés dans le monde réel. alphabeats a recueilli des témoignages et des retours de nombreux utilisateurs confirmant son impact sur leurs performances et leur récupération. Parmi ces utilisateurs figurent des joueurs de football, de baseball et de tennis professionnels, ainsi que des champions mondiaux de taekwondo, de kayak et de patinage de vitesse. De plus, des cadres d'entreprise et des professionnels de haut niveau issus de divers domaines bénéficient également de cette technologie.

Muse s'est également engagé à valider l'impact de sa technologie de neurofeedback éprouvée dans le domaine du sport. Une étude menée avec l'Université de Toronto a révélé que seulement sept minutes d'utilisation de Muse amélioreraient la précision des putts au golf.

Ce qui est passionnant dans ces résultats combinés, c'est de savoir que cette technologie peut avoir un impact sur chacun, partout. Ces découvertes ne se limitent pas aux athlètes professionnels : **tout le monde peut bénéficier de la capacité éprouvée d'alphabeats à améliorer la concentration, la performance et la récupération.**

## Pourquoi est-ce que la musique fonctionne ?

Qu'est-ce qui fait de la musique « l'ingrédient secret » dans l'équation d'entraînement mental d'alphabeats ? La réponse réside dans la manière dont notre cerveau la traite :

1. **Engagement naturel.** Notre cerveau est naturellement programmé pour réagir à la musique. Patrick Whelan, de Harvard, fait remonter cette caractéristique aux capacités auditives de survie de nos premiers ancêtres (comme entendre le crescendo d'un prédateur s'approchant rapidement), qui ont évolué pour nous rendre particulièrement réceptifs à la musique.
2. **Activation neuronale.** La musique est l'une des rares activités (avec les interactions sociales) qui activent presque toutes les régions du cerveau simultanément. Cela renforce les réseaux qui contrôlent le bien-être, l'apprentissage et les fonctions cognitives, faisant ainsi de la musique un outil idéal pour l'entraînement cérébral.

3. **Pouvoir neurochimique.** La musique déclenche la libération d'un ensemble de substances chimiques cérébrales favorisant l'engagement et la motivation, notamment : la **dopamine**, associée à la récompense et au plaisir ; le **cortisol**, qui régule le stress ; la **sérotonine**, qui soutient l'immunité ; et l'**ocytocine**, qui favorise la connexion sociale.

**alphabeats** exploite ces propriétés naturelles de la musique et les associe à une expertise scientifique grâce à son partenariat avec **Feed.fm**, leader dans la curation musicale pour le bien-être et la performance. L'entreprise a également collaboré avec **le Dr Daniel Bowling**, neuroscientifique à l'Université de Stanford, afin de garantir que ses stations de musique dédiées au bien-être reposent sur des principes scientifiques solides.

## Commencez dès maintenant : offres de lancement spéciales

Nous vous facilitons l'accès à ces nouveaux outils puissants grâce à des offres de lancement exclusives et à durée limitée, aussi bien pour les nouveaux utilisateurs que pour les membres existants de Muse.

### Nouveaux utilisateurs

Profitez de notre offre groupée limitée : **un appareil Muse 2 + un abonnement annuel à alphabeats pour seulement 299 \$ USD** (Prix habituel : 349 \$ USD).

👉 **Précommandez votre pack Muse 2 [ici](#).**

### Utilisateurs existants

Déjà membre de la communauté Muse ? Accédez à l'expérience complète d'alphabeats avec un **abonnement annuel à seulement 89 \$ USD** (Prix habituel : 149 \$ USD). Aucun matériel supplémentaire n'est requis.

👉 **Améliorez votre expérience Muse [ici](#).**

### Équipes et coaches


Vous souhaitez intégrer ces outils à votre organisation ? Contactez notre équipe commerciale alphabeats pour en savoir plus sur les offres personnalisées, les tarifs de groupe et l'accompagnement dédié.

👉 **Contactez notre service commercial [ici](#).**

## **Envie d'en savoir plus sur alphabeats ?**

Pour suivre notre parcours et approfondir votre découverte, explorez ces ressources :

- **Abonnez-vous à la [newsletter alphabeats](#)** pour recevoir des conseils d'entraînement et des annonces de nouvelles fonctionnalités.
- **Suivez-nous sur [Instagram](#), [Facebook](#) et [LinkedIn](#).**
- **Découvrez les témoignages de réussite sur [listenalphabeats.com](https://listenalphabeats.com).**
- **Plongez dans les [recherches scientifiques](#) qui soutiennent cette technologie.**
- **Regardez des tutoriels vidéo sur leur [chaîne YouTube](#).**

 **Note :** Toutes les offres promotionnelles sont valables pour une durée limitée. Une fois la période promotionnelle terminée, les prix standards s'appliqueront.