

Le tambour pour le développement du cerveau et les troubles de la santé mentale



Image credit: Freepik

Sommaire : La plupart des sociétés humaines (sinon toutes) ont des pratiques sociétales telles que le tambour, le chant ou la danse en rythme. Les neurosciences modernes commencent à confirmer ce que la plupart des batteurs savent déjà intuitivement : le tambour est bon pour le cerveau. La pratique du tambour et la capacité à se synchroniser sur un rythme renforcent la capacité du cerveau à se concentrer, à contrôler ses impulsions, à s'autoréguler et à acquérir d'autres compétences cérébrales supérieures essentielles.

Introduction

Il est intéressant de noter que la plupart des sociétés humaines (sinon toutes) ont des pratiques sociétales telles que le tambour, le chant ou la danse en rythme.

Dans les sociétés indigènes, les tambours sont sacrés et représentent les battements de cœur des personnes, des animaux et de la Terre Mère elle-même.

Beaucoup d'entre nous se souviennent peut-être encore de la façon dont nous chantions, dansions ou frappions des mains à l'école maternelle ou au jardin d'enfants.

La compréhension moderne des neurosciences confirme aujourd'hui ce que beaucoup de gens savent intuitivement. La plupart de ces activités traditionnelles ont des effets bénéfiques sur le cerveau.

Chanter, danser et taper des mains en synchronisation avec les autres n'est pas simplement amusant. De telles activités de mouvements rythmiques à l'école maternelle peuvent favoriser la base neurologique de l'autorégulation.

Malheureusement, en grandissant, les enfants cessent souvent de pratiquer ce type d'activités de développement du cerveau.

Que montre la recherche scientifique ?

Des recherches de plus en plus nombreuses montrent que les interventions au tambour peuvent avoir des avantages thérapeutiques pour diverses affections cérébrales telles que la maladie d'Alzheimer (Keough, 2017), le SSPT (Bensimon, 2005 ; Lithke, 2019) et l'autisme (Willemin, 2018 ; Cahart, 2022).

Des études montrent que les personnes qui jouent du tambour ont un meilleur contrôle de leurs impulsions (Slater, 2017).

Pour les élèves atteints de TDAH, le tambour a été proposé comme un type d'intervention musicale en classe (Frantz, 2020). Des études ont montré que les personnes atteintes du TDAH ont plus de difficultés à maintenir un

rythme avec les autres parce que leur rythme est plus rapide que celui des personnes sans TDAH (Gilden, 2009). Des traitements tels que le métronome interactif (IM) sont censés aider le TDAH en améliorant ce sens du rythme (Shaffer, 2001).

Pour les adolescents autistes, une étude montre que le tambour peut aider à améliorer les compétences de socialisation, le contrôle de l'inhibition et la concentration (Cahart, 2022). La moitié des 36 personnes atteintes de TSA ont bénéficié d'une intervention consistant en 8 semaines de cours de batterie, deux fois par semaine, alors que le groupe témoin n'en a pas bénéficié. Dans le groupe qui jouait du tambour, on a constaté une amélioration des symptômes du TDAH, des compétences sociales et de l'autorégulation. Les changements cérébraux ont été confirmés par un scanner IRMf, montrant une meilleure connectivité dans les zones responsables du contrôle inhibiteur, du suivi des résultats de l'action et de l'autorégulation.

La batterie peut être utile à toute personne souhaitant améliorer ses capacités d'attention, de contrôle des impulsions et d'autorégulation.

Comment la percussion aide-t-elle le cerveau ?

Le tambourinage exige une synchronisation du rythme, c'est-à-dire la capacité de taper ou de bouger sur un rythme. Cela requiert diverses aptitudes telles que

- l'attention (c'est-à-dire l'écoute du rythme)
- les capacités motrices et la coordination œil-main (c'est-à-dire bouger en suivant le rythme).
- sens du rythme ;
- la capacité à surveiller et à corriger les erreurs.

Jouer du tambour avec une autre personne exige d'écouter une autre personne et de répondre à une autre personne (c'est-à-dire qu'il faut faire preuve d'empathie).

Toutes les compétences fondamentales de bas niveau mentionnées ci-dessus sont importantes pour les compétences de niveau supérieur telles que l'autorégulation, les compétences sociales et le bien-être (Cahart, 2022)

Questions fréquemment posées (FAQ)

Q. Que faire si je (ou mon proche) n'ai pas la coordination nécessaire pour les tambours ?

A. L'enseignement de la batterie sera adapté au niveau de compétence de votre enfant. Par exemple, on peut commencer par des tambours joués avec les mains, ce qui est moins compliqué que de tenir des baguettes.

Q. J'aime le calme, et j'ai peur que ce soit trop bruyant dans notre maison avec des tambours.

A. Si vous décidez d'acheter des tambours pour la maison, il existe de nombreuses options silencieuses, comme l'achat d'une simple batterie (un coussin en caoutchouc) ou de tambours électroniques (où vous portez des écouteurs). Vous pouvez également encourager la pratique du tambour à l'extérieur, ce qui sera également bénéfique pour la nature.

Q. Mon proche est sensible au bruit.

A. Le professeur de tambour peut trouver un type de tambour plus silencieux pour commencer. Et comme votre enfant aura un sentiment de contrôle en étant celui qui produit les sons, il sera plus à même de tolérer le bruit.

Où trouver des cours de percussions ?

Faites une recherche sur les "percussions thérapeutiques" dans votre région, et/ou

Recherchez des instructeurs de percussions dans votre région.

Pour reproduire ce qui a été fait dans les essais cliniques de Cahart, visez deux leçons de percussions par semaine, d'une durée minimale de 45 minutes. d'au moins 45 minutes.

Thérapies basées sur des principes similaires

Il est intéressant de noter qu'il existe d'autres types d'interventions et de traitements thérapeutiques proposés par des professionnels qui semblent exploiter des principes similaires de synchronisation des temps et des battements.

Métronome interactif (IM)

Le métronome interactif est un type de thérapie où, à l'aide d'un équipement informatique, une personne (avec l'aide d'un thérapeute) apprend à améliorer sa synchronisation des battements, sa capacité à frapper des mains en rythme. L'amélioration de cette compétence fondamentale favorise ainsi les compétences ultérieures telles que l'attention, la concentration, le contrôle des impulsions et les compétences motrices/sensorielles.

Pratiques intégrant des principes similaires

Parmi les autres activités qui mettent en pratique des mouvements séquentiels, citons la danse, comme la danse écossaise et les claquettes. Cependant, elles nécessitent un haut niveau de coordination, ce qui les rend difficiles pour la plupart des gens.

Références

Bensimon M et al : Drumming through trauma, *Arts in Psychotherapy*, 2008, 35(1) : 34-48.
<https://doi.org/10.1016/j.aip....>

Brakke, K., Fragaszy, D.M., Simpson, K., Hoy, E., & Cummins-Sebree, S. (2007). The production of bimanual percussion in 12 to 24-month-old children. *Infant Behavior and Development*, 30 (1), 2-15.

Cahart MS et al : L'effet de l'apprentissage du tambour sur le comportement et la fonction cérébrale chez les adolescents autistes. *PNAS*, 2022 May 31, 119 (23) e2106244119
<https://doi.org/10.1073/pnas.2106244119>.

Frantz, Mandy, "Identifier les interventions musicales pour soutenir les élèves atteints de TDAH en classe" (2020). Soumissions de recherche des étudiants. 376.
<https://scholar.umw.edu/studen...>

[More...](#)

Auteurs

Rédigé par les membres de l'équipe de eSantéMentale.ca et les professionnels du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) en Ontario, Canada. Traduction française par Mary Velez (candidate infirmière autorisée de l'uOttawa, classe 2024).

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de partager, copier et distribuer ce travail dans son intégralité, sans aucune altération. Cette œuvre ne peut être utilisée à des fins commerciales.

Pour la licence complète, visitez <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/ca/deed.fr>

Avis de non-responsabilité

L'information contenue dans ce feuillet d'information peut s'appliquer ou non à votre situation. Votre fournisseur de soins de santé est la meilleure source d'information sur votre situation.