

Musicothérapie

La musicothérapie, c'est tout un univers, avec de multiples applications.

On sait depuis longtemps que l'apprentissage de la musique est associé au développement des capacités cognitives, et une étude récente¹ révèle qu'elle améliore notamment la fonction cérébrale exécutive. Cette fonction permet de traiter rapidement des informations, de résoudre des problèmes, de prendre des décisions, de planifier et de s'adapter.

Cette étude effectuée chez des enfants et des adultes ayant une formation musicale minimale de 2 ans et une pratique régulière, a utilisé l'IRM fonctionnelle ainsi que des tests cognitifs.

Sur les tests cognitifs, il est établi que la formation musicale améliore les performances du fonctionnement exécutif, versus des enfants ou adultes ne pratiquant pas la musique. A l'IRMf, les enfants ayant une formation musicale présentent une activation accrue du cortex préfrontal dans certaines tâches cognitives.

Sachant que ces fonctions exécutives prédisent bien plus la réussite scolaire que le niveau du Q.I., il serait utile de reconsidérer l'apprentissage de la musique à l'heure de la réduction de ces cours à l'école ...

Ces résultats permettent aussi de penser que la musique pourrait être une thérapie possible dans les différents troubles avec déficience des fonctions exécutives, comme le THDA ou même le déclin cognitif chez le patient âgé. Sans jouer de la musique, l'efficacité de la danse de type tango Argentin a pu démontrer son efficacité.

Et pour nos enfants agités et ne sachant pas se concentrer autrement que sur une console vidéo, l'apprentissage de la musique pourrait se révéler bien utile.

¹ <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0099868>