

DOSSIER

La musique, une voie d'épanouissement pour les autistes

Comme le sport ou les arts plastiques, la pratique musicale constitue une activité dont les vertus ne sont pas seulement réservées aux neurotypiques! Bien au contraire... Beaucoup d'autistes, enfants, adolescents ou adultes, y trouvent également une source de bien-être. Explications par l'exemple avec des témoignages de professeurs et de parents.

C'est à la fin des années 1950 que Paul Nordoff (musicien diplômé du Philadelphia Conservatory of Music) et le docteur Clive Robbins fondent les bases de ce que l'on appelle la musicothérapie. En utilisant le piano, mais aussi l'improvisation vocale comme un moyen de communication et d'échanges avec des enfants autistes, ils parviennent alors à obtenir des résultats significatifs. Leur théorie s'affirme : chacun d'entre nous recèle une musicalité cachée et la pratique instrumentale participe indéniablement au développement personnel. Car, au plaisir ordinaire et partagé de faire de la musique s'ajoutent des bénéfices multiples, notamment pour les autistes : amélioration du comportement socioaffectif et des fonctions cognitives, meilleure gestion du stress, diminution des comportements auto ou hétéro-agressifs, opportunité d'inclusion sociale, etc. Une étude menée en 2009¹ par Kim, Wigram et Gold a par exemple révélé que les enfants autistes manifestaient plus d'expression émotionnelle et

d'engagement social lors des séances de musicothérapie que lors des séances de jeu sans musique. Ces enfants ont également répondu plus fréquemment aux demandes du thérapeute lors de la musicothérapie que lors des séances de jeu sans musique. Publiée en 2016 sur le site de la Société des radiologues d'Amérique du Nord, une étude² faisant appel à la neuro-imagerie a même permis de mettre en évidence les changements microstructuraux de la substance blanche du cerveau avant et après un entraînement musical. « *La pratique musicale peut contribuer au développement du cerveau chez de tout jeunes enfants, parce qu'elle optimise la création et la mise en place des réseaux neuronaux et stimule notamment ceux situés dans les régions frontales, impliquées dans les processus cognitifs complexes* », explique le Dr. Pilar Dies-Suarez, chef de service de radiologie de l'hôpital pour enfants Federico Gómez de Mexico, dans un article consacré à cette étude³. Or, selon certains chercheurs, une faible connectivité neuronale dans le cortex frontal est justement l'un des marqueurs du TSA...

Améliorer sa concentration

Émilie Bélanger est fondatrice du Jardin musical à Longueuil, une école de musique inclusive. Pour celle qui se fait affectueusement appeler Émilie-belle-ange ou madame musique par ses élèves, « *la musique c'est la vie* ». Rien de moins ! Avant d'ajouter, « *je suis toujours épatée*

de tous les impacts positifs que la musique peut avoir, peu importe l'âge ou la condition de la personne. Comme la musique est multi-sensorielle et multidimensionnelle, elle fait son chemin dans la tête, le cœur et le corps de chaque personne, selon ses besoins, sa personnalité et ses particularités. » Et des exemples, Émilie Bélanger en a plein ses partitions... Pour Marie⁴, la pratique du piano a permis de mieux exprimer ses émotions, d'améliorer au fil du temps sa concentration et sa dextérité, d'appivoiser le trac de jouer devant des gens et de donner une possibilité à sa créativité de se déployer. Pour Martin, c'est une occasion d'apprendre des mélodies et des accords très structurés (ce qu'il adore), de développer une très belle relation avec son professeur, et de jouer en petit groupe en laissant « parler » la musique pour connecter avec les autres. « Pour mon petit garçon, qui suit des séances de musicothérapie, ça lui permet d'explorer les instruments qui l'intéressent à son propre rythme, de développer sa compréhension des consignes à travers une activité qu'il aime, d'avoir du plaisir tout en améliorant sa coordination, son langage et sa mémoire », assure-t-elle.

Rester à l'écoute des différences

Profiter des propriétés communicatives et créatives de la musique pour les mettre au centre de la relation et des interactions thérapeutiques... C'est aussi tout l'enjeu du programme APPROSH (Art-Percussion-Programme-Recherche-Organisation-Socio-Humaine) conçu par Mohamed Ghoul qui repose principalement sur les percussions. « Grâce à l'utilisation d'exercices rythmiques, les participants améliorent leur capacité de concentration, de communication, de socialisation dans un climat d'échanges sereins, respectueux et bienveillants », explique celui qui

Musicothérapeute, un métier reconnu

Au Canada, le musicothérapeute est un professionnel diplômé d'un programme de formation universitaire reconnu par l'Association de musicothérapie du Canada (AMC). L'accréditation mène au titre de musicothérapeute accrédité (MTA). De plus, il doit être membre actif en règle de l'AMC et de l'AQM. Quatre programmes universitaires offrent cette formation à l'heure actuelle, dont l'Université du Québec à Montréal. La formation inclut des cours en musicothérapie, psychologie, biologie et musique ainsi que des stages cliniques.

Pour en savoir plus :
Association de musicothérapie du Canada (AMC)
musicotherapieaqm.org/

est également à l'origine de la maison pour les artistes autistes et le monde, située à Rouyn-Noranda en Abitibi-Témiscamingue. En 2017-2018, la Commission scolaire des Draveurs a souhaité mettre en place un projet d'ateliers musicaux pour des élèves handicapés ayant un trouble du spectre de l'autisme ou présentant des difficultés d'adaptation, en lien avec Mohamed Ghoul et son programme APPROSH. « En plus du développement de l'intérêt pour la musique, plusieurs objectifs personnels et sociaux ont été travaillés comme l'amélioration de la communication et des interactions sociales, l'orientation vers les autres de même que la diminution de la fréquence et de l'intensité des réactions négatives reliées aux frustrations et aux changements », précise ce promoteur de l'improvisation et de la liberté musicale. Avec au final, une réussite à double titre : ce projet a été finaliste 2018 pour le prix À part entière de l'Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ) et la commission scolaire a décidé d'élargir l'accès aux ateliers aux écoles primaires

Percussions : des instruments bien notés !

Menée par deux universités britanniques, une étude⁴ scientifique parue dans le “Journal international des troubles du développement” a montré que la capacité des enfants autistes à suivre les instructions du corps enseignant et à interagir avec d’autres enfants pouvait être améliorée par la pratique régulière de la batterie et autres instruments de percussion. Outre l’amélioration de la dextérité, du rythme et de la perception du temps, plusieurs bénéfices ont été observés chez les enfants autistes :

- un meilleur contrôle des mouvements en dehors de la batterie, dans les tâches quotidiennes;
- une plus grande capacité de concentration durant les devoirs;
- une meilleure concentration et une meilleure communication en classe, entre enfants et avec les adultes, rapportées par les professeurs.

« La percussion est un mélange unique d’activité physique, de coordination et de musicalité, tous bénéfiques pour le bien-être. Ça a été stupéfiant de voir les enfants progresser et relever ce défi. La percussion a le potentiel d’impacter positivement la vie d’un large éventail de personnes », a déclaré le Dr Steve Draper, co-auteur de l’étude.

qui regroupent des classes spécialisées associées au trouble du spectre de l’autisme. « Plutôt que de forcer la capacité d’adaptation des élèves, c’est à nous de modifier nos attitudes, nos modes de communication et nos interventions, insiste Mohamed Ghoul. La musique en général et les percussions en particulier sont un excellent medium pour y parvenir. » Cette ouverture d’esprit, Émilie Bélanger la partage au sein de son école : « Les enfants comme les adultes sont libres de participer aux concerts et nous pouvons ajuster certaines choses au besoin. Par

exemple, une de nos élèves joue avec ses coquilles sur les oreilles pour atténuer le bruit des applaudissements. Une autre élève est venue aux répétitions avec son chien d’assistance. Il faut être au « diapason » des modes de fonctionnement et de pensée des personnes autistes. »

Des performances excellentes en public

Et les parents qu’en pensent-ils? Qu’elle soit pratiquée en groupe ou en solo, dans une école, une association spécialisée, voire même au Conservatoire, la musique apparaît aux yeux de beaucoup d’entre eux comme un précieux vecteur d’épanouissement. Marie-Claude Bibeau et Martin Hamel, parents de François, confirment : « Notre fils a débuté la guitare à 9 ans dans une petite école de musique privée et son professeur nous a conseillé en cours d’année de lui faire passer une audition au Conservatoire de musique de Québec puisqu’il avait, selon lui, le talent nécessaire pour la réussir. Nous avons décidé de suivre son conseil et il a réussi l’audition dès sa première tentative ! » Aujourd’hui, la musique fait partie intégrante de la vie quotidienne familiale. « Ses cours lui ont donné une discipline qu’il n’aurait pu apprendre dans son parcours académique qui a été très difficile au secondaire, complètent-ils. Il a aussi développé une grande maîtrise de son instrument au fil des ans et cela lui a permis d’être en contact avec des maîtres dans le domaine. Son professeur au Conservatoire depuis 5 ans maintenant est un guitariste de renommée internationale. C’est une chance extraordinaire pour François de pouvoir évoluer avec l’aide d’un si grand musicien. » Présentement élève en certificat en musique, ce qui correspond au niveau collégial, François suit 4 cours par semaine dont un d’instrument à raison d’une heure, seul avec son professeur.

Un concert solo et de groupe ponctuent chaque fin de trimestre. Un moment de stress ? « *Aussi bizarre que cela puisse sembler, et de l'avis même de son professeur, il est l'un des élèves qui performant le mieux devant un public* », reconnaissent, admiratifs, ses parents.

Adapter le rythme d'apprentissage

Pour Mathieu, la musique tient aussi depuis longtemps une place particulière, avant même d'avoir été diagnostiqué Asperger en janvier 2018 à l'âge de 19 ans. Le déclic a eu lieu à 8 ans à l'occasion d'une soirée chez son oncle alors qu'il découvre *Rock Band*, un jeu vidéo musical. « *Après trois chansons, il s'est mis à jouer du drum en mode expert, se souvient Martine Montminy, sa maman. Son aisance sur cette petite batterie en plastique était spectaculaire!* » « *Très mathématique et relativement actif physiquement, c'est un instrument logique à comprendre et parfait pour calmer mon anxiété ou même mes crises mineures* », explique Mathieu. Après plusieurs mois d'économie, il installe donc dans sa chambre sa première batterie. Autodidacte convaincu, Mathieu choisit d'intégrer tout de même un programme musical à l'école secondaire de l'Aubier, à St-Romuald. « *C'est là qu'il s'est mis à jouer plus sérieusement de la batterie et de la guitare, continue Martine Montminy. Et alors qu'il avait subi de la grave intimidation tout son primaire, Mathieu est devenu populaire et respecté.* » Après des années difficiles au Cegep, Mathieu poursuit aujourd'hui son chemin dans la musique comme auteur, compositeur et interprète. « *Jouer de la musique est essentiel à son bien-être, continue sa maman. S'il n'en joue pas une journée, c'est un signal sans équivoque qu'il est gravement malade ou profondément déprimé. J'irais jusqu'à affirmer que c'est pour lui aussi important que boire, manger et dormir.* » Ses conseils de maman avertie ? « *Si un enfant semble être attiré par un instrument, il est bon de l'encourager à en*

Pour aller plus loin...

- Sur le site de la Fédération

► autisme.qc.ca/ressources/ressources-en-art.html

Les ressources qui utilisent l'art comme une thérapie (ex. musicothérapie) sont également listées dans les [Ressources par région](#).

- Ailleurs sur le web

- apte-autisme.net/apte-france-musique/
- franceculture.fr/musique/je-suis-musicien-autiste
- journalmetro.com/plus/carrieres/1806460/la-musique-une-passion-tres-rassembleuse/
- [youtube.com/watch?v=OFLJJIOCvsw](https://www.youtube.com/watch?v=OFLJJIOCvsw)
- [youtube.com/watch?v=T44AdmlzX44](https://www.youtube.com/watch?v=T44AdmlzX44)
- ophq.gouv.qc.ca/evenements/prix-a-part-entiere/edition-2018/laureates-et-laureats.html#c23891

- À lire

► *Musique Autiste, vivre et composer avec le syndrome d'asperger*, d'Antoine Ouellette aux Éditions Varia

jouer, mais en douceur, sans pousser. Par exemple, s'il semble anxieux chaque fois qu'un cours est prévu, il est préférable de laisser l'enfant apprendre en autodidacte jusqu'à ce qu'il demande lui-même de suivre des cours. » Convaincue, Émilie Bélanger ne dit pas autre chose : « *La musique, c'est une aventure. L'apprentissage musical se fait par étape, la pratique à la maison aussi, et j'ai remarqué, surtout dans notre société « d'instantanéité », que l'on est souvent pressé de voir les résultats. Il faut se laisser le temps, et bien communiquer entre l'équipe : prof, parent, élève.* »

Pascal Franco, communication@autisme.qc.ca

- 1- ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19535468
- 2- press.rsna.org/timssnet/Media/pressreleases/14_pr_target.cfm?id=1911
- 3- francemusique.fr/savoirs-pratiques/la-neuroimagerie-prouve-l-effet-benefique-de-l-enseignement-musical-sur-le-cerveau-des-enfants-34338
- 4- Émilie Bélanger a souhaité respecter l'anonymat de ses élèves. Les prénoms utilisés sont ici fictifs.
- 5- sciencedaily.com/releases/2018/09/180914084829.htm