

Sound News N°5

La Lettre d'information de la Thérapie par le Son

1- LE BILLET D'HÉLÈNE

Déficit d'attention et hyperactivité chez l'enfant : un problème sous-diagnostiqué et sous-traité.

C'est en 1900 que pour la première fois un pédiatre anglais a parlé d'un groupe de symptômes liés à un problème spécifique chez l'enfant. Mais ce problème n'a reçu de nom que vers 1970 : « Minimum Brain Damage » = dommage cérébral minime. De quoi faire très peur malgré le « minime » ! Puis on s'est aperçu qu'il ne s'agissait pas du tout d'un dommage cérébral mais d'un mauvais fonctionnement chimique du cerveau. On lui a donc trouvé un nouveau nom au début des années 80 : Attention Deficit Disorder auquel on a rajouté l'hyperactivité qui en était souvent (mais pas toujours, surtout chez les filles) un composante du problème. En français cela donne Trouble de l'Hyper Activité et Déficit d'Attention = THADA.

En bref ce problème est dû à un mauvais fonctionnement des neurotransmetteurs du cerveau chargés de réguler le comportement. La meilleure comparaison qui me vient à l'esprit est que le cerveau a des bouffées de chaleur, un problème que beaucoup d'entre vous, mesdames, connaissent ou connaîtront.

D'après une étude américaine (National Health and Nutrition Examination Survey) portant sur 3 082 enfants entre 8 et 15 ans, 9% des enfants sont atteints d'ADHD mais seulement 49% d'entre eux ont été diagnostiqués et 32% seulement reçoivent un traitement. Les autres sont considérés comme de sales gosses impossibles et durs à cuire.

Les symptômes

Ils dépendent aussi de l'âge de l'enfant.

Du point de vue du comportement général, l'enfant est :

- ❖ Constamment en mouvement, saute sur les lits ou les sièges ;
- ❖ Se trémousse et se tortille pour rien sur son siège ;
- ❖ Prend toutes les occasions de se lever et de marcher dans la classe ;
- ❖ Court en permanence pendant la récréation ;
- ❖ Ne peut pas jouer calmement ou écouter une histoire ;
- ❖ Ne semble pas écouter quand on lui parle ;
- ❖ Est distrait ;
- ❖ Ne finit pas ce qu'il a commencé, change de pôle d'intérêt, passe d'un jeu ou d'un jouet à un autre ;
- ❖ Fait de larges et brusques mouvements sans voir le vase ou la personne qui est à côté ;
- ❖ Fait des choses dangereuses sans en voir les conséquences (passer d'un balcon à l'autre au 5^{ème} étage) et entraîne les autres à faire de même.

Le déficit d'attention en lui-même est caractérisé par :

- ❖ La difficulté à voir les détails (un « s » de plus ou de moins, « en » ou « an » qu'est-ce que ça peut faire !)
- ❖ Les devoirs sont brouillons, pleins de taches ;
- ❖ L'attention est distraite par un rien (bruit, insecte, chant d'oiseau, mouvements qui ne dérangent pas les autres enfants) ;
- ❖ N'arrive jamais à finir son devoir sur table ou à la maison à temps ;
- ❖ Remet toujours à plus tard, n'arrive pas à commencer ;
- ❖ Oublie ses livres ou cahiers ;
- ❖ Change de tâches alors que ce n'est pas fini ;
- ❖ Parle tout le temps, tout seul ou à ses voisins ;
- ❖ Répond aux questions avant qu'on ait fini de les poser ;
- ❖ Ne peut pas attendre son tour ;
- ❖ Fait le clown ;

Un autre symptôme indirect : la maman n'ose pas le laisser à dormir chez les copains de peur qu'il ne fasse une catastrophe, est toujours sur le qui-vive (qu'est-ce qu'il a fait encore !) et est épuisée.

Le diagnostic

Il sera fait par le pédiatre ou le pédopsychiatre. Celui-ci commencera par rassembler des renseignements sur le comportement de l'enfant. Il adressera un questionnaire ou une lettre à l'institutrice, puéricultrice – leur demandant de comparer l'activité de l'enfant par rapport aux autres enfants du même âge – et interrogera les parents.

Ces symptômes doivent se manifester ET à la maison ET à l'école ou à la garderie ET avec des amis et pendant plus de 6 mois. Ne confondons pas l'hyperactivité = problème médical avec « On a déménagé. Ce nouvel endroit est formidable et je suis super-heureux de vivre ! »

Les causes

On cherchera aussi dans son histoire médicale ce qui a pu provoquer ce problème :

Cela peut aussi bien provenir d'un changement dans la façon de vivre : un déménagement, un divorce, un décès dans la famille, que d'un autre problème médical non-encore détecté : épilepsie, mauvais fonctionnement de la thyroïde, anxiété, dépression, mauvais sommeil,...

Certaines toxines sont mises en cause : empoisonnement au plomb ou autre métaux lourds, qui peuvent aussi conduire à l'autisme. Certains vaccins pourraient en être à l'origine.

Une étude a montré que le taux de glucose utilisé par le cerveau pour être attentif est moindre chez les enfants et personnes atteinte du déficit d'attention. Le glucose est la principale source d'énergie du cerveau avec les hautes fréquences.

Il y a aussi un facteur héréditaire : si dans un couple l'un des parents est hyperactif, il y a plus de chance que les enfants le soient.

Si pendant la grossesse la maman a été très inquiète, stressée, dépressive, l'enfant peut avoir l'ADHD.

Récemment des chercheurs ont trouvé une corrélation entre un gène variant (le DRD4) et l'ADHD. La bonne nouvelle est que ceux qui ont ce gène sont souvent aussi très intelligents. Si on arrive à les canaliser, ils seront premiers de la classe ! A l'âge adulte, ils n'ont plus de problèmes.

Les conséquences

A part le fait que ces enfants sont épuisants et potentiellement dangereux pour eux et les autres, ils ont le plus souvent des difficultés scolaires. Certains ont tendance aussi à s'opposer quoiqu'il arrive à leurs parents ou à tout ordre ou conseil. Ceux-là ne finiront sans doute pas leurs études, passeront de petits boulots en petits boulots, incapables de s'adapter, de supporter un patron, un ordre. D'autres peuvent devenir des anxieux pathologiques et finir en dépression.

Les médicaments

Ils vont agir sur des neurotransmetteurs appelés *norepinéphrine* et *dopamine* et augmenter sa quantité. Les neurotransmetteurs sont les substances chimiques secrétées par le cerveau pour transmettre les informations. Le problème c'est que l'enfant peut devenir dépendant de ce genre de drogue.

Les autres effets secondaires sont les problèmes d'estomac, diminution de l'appétit, nausées, vertiges, fatigue, mauvaise humeur, sans compter quelques réactions allergiques et maladies de peau, jaunisse due à un empoisonnement du foie, problème rénaux, ... certains sont rares certes, mais enfin !!!!

On peut aussi prescrire des antidépresseurs... même à un enfant ! Il ne faut pas oublier que les antidépresseurs sont dangereux et augmentent le risque de suicide surtout chez les enfants et adolescents. La Federal Drug Association d'Amérique l'a confirmé en octobre 2004. Alors de grâce ne droguiez plus vos enfants sauf cas de vie ou de mort. Les antidépresseurs agissent également sur les neurotransmetteurs, la sérotonine, la dopamine et la norepinephrine, le manque des deux dernières étant considéré comme responsable de L'ADHD. N'oublions pas les effets secondaires qui ne sont quand même pas des moindres : problèmes gastriques, constipation, bouche sèche, vision floue, hypotension, prise de poids, transpiration, problèmes urinaires, maux de tête, tremblements et somnolence. Ouf ! Et je ne parle pas des problèmes au moment où on arrête d'en prendre. C'est une drogue et comme toute drogue le sevrage est difficile.

On peut aussi prescrire, mais pour les adultes, un médicament pour faire baisser la pression sanguine. Avec le même genre d'effets secondaires déjà décrits, + une congestion des sinus.

Il y a encore d'autres médicaments qui sont utilisés si les premiers ne marchent pas, qui provoquent baisse d'appétit et de poids, maux de tête, désir de solitude, maux d'estomac.

La thérapie par le son et l'ADHD

- ❖ La thérapie agit sur les neurotransmetteurs et augmente leur production naturellement.
- ❖ Elle agit sur la dépression sans aucun effet d'accoutumance ni problèmes de sevrage.
- ❖ Elle donne de l'énergie au cerveau qui en manque.
- ❖ Elle chasse les insomnies.
- ❖ Elle agit aussi sur l'hypertension.

A peu près toutes les causes de l'ADHD sont soignées par la thérapie !

Vous devez aussi organiser la vie de votre enfant, **lui faire un programme**, une routine qu'il devra suivre tous les jours (et vous aussi) : le temps pour travailler, pour jouer, pour manger, pour se baigner, et comme toujours, y aller progressivement : ajouter une plage d'activité chaque semaine.

Ensuite une place pour chaque chose – à déterminer avec lui – et l'obliger d'une façon douce, peu à peu, à mettre chaque chose à sa place :

Tu as mis ton cartable là où il doit être ?

–Non, je dois faire...

Tu le feras après avoir mis ton cartable...

L'avantage de la thérapie par le son est que si l'enfant veut changer d'activité toutes les 3 minutes, il peut le faire tout en gardant ses écouteurs sur les oreilles. Mettez le lecteur de CD dans un micro sac à dos, pour qu'il ne risque pas de l'endommager et trouvez des activités pendant lesquelles il ne risque pas de se rouler par terre. Au début il faut tenir le coup pendant 30 mn. Peu à peu l'enfant se calmera. Donnez-lui une récompense s'il reste tranquille à lire un livre ou à regarder la télé pendant ce temps-là. Pour une fois le jeu vidéo peut avoir une réelle utilité. Bientôt il écouterait 1 heure allongé sur le canapé, tranquille... après avoir terminé ses devoirs et appris ses leçons

Il est bon que les parents fassent aussi la thérapie. La maman stressée retrouvera son calme, un meilleur sommeil et pourra plus facilement faire face. Le calme appelle le calme : toute la famille s'en trouvera bien et un seul programme suffit.

2- ARTICLES GLANÉS POUR VOUS

Les cours de musique boostent le QI !

Faire progresser le QI de votre enfant en quelques mois est parfaitement possible. Une étude menée au Canada a prouvé que les cours de musique ou de chant pouvaient booster le QI de plusieurs points en un an.

On connaissait déjà le fameux "effet Mozart", qui favoriserait le développement de l'intelligence en multipliant les connexions neuronales. Il semble clair aujourd'hui que les enfants n'aient pas besoin de composer leur premier opus à cinq ans pour devenir de petits génies !

La musique adoucit les moeurs et rend les enfants plus intelligents. C'est le constat dressé par les chercheurs de l'université de Toronto au Canada. L'apprentissage de la musique sollicite autant la mémoire que le raisonnement, ce qui produirait un effet bénéfique sur le cerveau en termes d'intelligences mathématique, spatiale et logique. Pendant quelques mois, les scientifiques ont observé deux groupes distincts d'enfants âgés de six à huit ans. Les enfants du premier groupe se sont vus offerts des leçons hebdomadaires de piano et de chant, tandis que le second groupe se contentait de suivre sa scolarité normale.

Avant le début de l'étude, les chercheurs ont pris le soin de faire passer aux enfants un test de QI. Ils les ont retrouvés neuf mois plus tard afin de les soumettre à un nouveau test d'intelligence. Tous les enfants ont démontré une hausse significative de leur QI, y compris ceux qui n'avaient pas reçu de cours de musique. Comme l'explique le docteur Schellenberg, à l'origine de cette étude : "Le cerveau d'un enfant de six ans est en développement permanent et le simple fait d'aller à l'école leur permet d'améliorer leur QI

Les musiciens en herbe ont amélioré leur QI de plusieurs points

Le cas des petits ayant bénéficié de cours de solfège est encore plus intéressant comme en témoignent les résultats de l'équipe du docteur Schellenberg. Si les enfants s'étant contenté d'aller à l'école ont augmenté leur QI de 3 points en moyenne, les apprentis musiciens ont amélioré de près de sept points leur résultat au test de QI ! A la lumière de ces résultats, on imagine aisément que de nombreux parents éprouvent l'envie d'évaluer les capacités de leur progéniture. Ils peuvent le faire dès maintenant en proposant à leur enfant de passer le test du QI junior.

Cette étude canadienne a été publiée dans le très sérieux Psychological Science Journal, une revue scientifique de référence outre-Atlantique. Enfin, si les parents peuvent nourrir, à juste titre, des espoirs grandioses au sujet de l'intelligence de leur progéniture, ils doivent néanmoins être avertis : jusqu'à preuve du contraire, l'éducation musicale favorise surtout l'intelligence des petits. Elle agit comme un phénomène de "boost" pendant la croissance. Les adultes qui espéreraient doper leur QI en allant gratouiller une guitare ou en s'époumonant dans la chorale du quartier, en seront pour leurs frais.

3- TÉMOIGNAGES DES PARENTS

Lire sans Ritalin, Judy et Gerrit Westerhof, Winnipeg

«Notre fils John est en 6ème et fait des progrès extraordinaires depuis qu'il écoute la thérapie, il y a 2 mois. Ses professeurs sont très étonnés et ses camarades de classe l'ont aussi remarqué. L'année dernière John faisait partie d'un programme de soutien spécial et cette année il est dans les classes normales. Il prenait de la Ritaline pour son problème d'ADHD mais maintenant il n'en a plus besoin. Il en est très heureux. Il n'aimait pas prendre ces pilules. Ça le rendait malade, surtout l'estomac. Il adore la musique baroque et il l'écoute jusqu'à ce qu'il n'ait plus de piles. C'est un vrai miracle et il continue à s'améliorer tous les jours. »

Calme en classe!

Mary Ann Scherr, Yorkton, Saskatchewan, Canada:

«Mon fils Aaron a été diagnostiqué ADD à l'âge de 10 ans. J'ai lu un article sur la Thérapie par le Son en Décembre. Nous l'avons achetée à Pâques et il a commencé à écouter. Seulement une semaine et demie après, à une réunion de professeurs, son professeur fait la remarque qu'il est nettement plus calme et agréable. Elle a dit : « J'ai enfin eu un cours de religion décent car Aaron n'a pas fait de bêtise et ne m'a pas interrompue ! Il prend des médicaments ? ». Je lui ai expliqué qu'il faisait la Thérapie par le Son mais que je n'avais pas jugé utile de le dire aux professeurs. « Quoi que ce soit, continuez ! » a-t-elle dit, « ça lui fait du bien. » Deux semaines plus tard, j'ai demandé au professeur si Aaron pouvait écouter à l'école, cela n'a pas posé de problème. Il est beaucoup plus relaxé et calme avec les autres. »

Meilleurs notes

Madame Joyce Saben, Vancouver, Colombie Britannique, Canada :

« Notre fils fait maintenant le programme de Thérapie par le Son depuis 2 ans. Cela l'a beaucoup aidé pour ses difficultés à l'école. On l'a autorisé à l'écouter en classe. Ses notes sont passées de en dessous de la moyenne à 15-16 sur 20. »

Et un dernier témoignage qui peut donner de l'espoir à certains.

Ecole spéciale pour handicapés Saint Peter, Saskatchewan, Canada :

« Une jeune adolescente, handicapée mentale suite à un dommage cérébral, écoute la Thérapie par le Son depuis maintenant 3 mois. Elle adore écouter la musique, elle parle mieux. Ses parents nous ont dit qu'elle était beaucoup moins stressée, et elle commence à se rappeler des événements passés. »

Cette lettre peut être copiée et transmise à qui vous voulez.

Si vous avez des commentaires à faire, contactez-moi.

Si vous voulez vous désabonner, renvoyez-moi ce mail en écrivant

« désabonnement » dans la rubrique « objet ». Votre nom et votre adresse seront immédiatement effacés du fichier.

Hélène Delafaurie, Kohinata 2-2-15, Bunkyo-ku, Tokyo 112-0006, JAPON
www.therapie-par-le-son.com