

La musique, pour renforcer le développement cognitif

Julien Hernandez, *rédacteur scientifique de Futura Santé*
Article paru sur le site Futura Santé le 1 novembre 2019

Un enfant qui pratique un instrument de musique voit ses capacités visuelles, spatiales, verbales et mathématiques s'améliorer en comparaison d'un enfant qui ne joue pas d'un instrument.

Les activités extra-scolaires, souvent négligées, sont pourtant d'une importance capitale pour le développement cognitif. Le sport, par exemple, comporte sa pléthore de vertus pour un enfant. Jeu, défouloir, prévention du surpoids... la liste est longue. Moins plébiscitée car probablement moins accessible, la pratique d'un instrument de musique confère des vertus appréciables aux capacités cognitives des enfants. Elle lui permet de se familiariser avec un ensemble de capacités toutes liées les unes aux autres, ce qui accroît les performances de l'enfant dans beaucoup d'autres champs de la vie.

La musique : un chef d'orchestre participant à votre développement cognitif

La plasticité cérébrale d'un enfant est généralement très élevée. C'est pourquoi c'est une période propice à l'apprentissage. Le mimétisme incessant des enfants en témoigne. Toutes ces capacités peuvent être exacerbées par la pratique musicale. La recherche en neurosciences montre qu'elle permet d'acquérir une meilleure mémoire verbale, exactitude de la prononciation dans une seconde langue, capacité de lecture et fonctions exécutives. De plus, apprendre à jouer d'un instrument lorsqu'on est enfant peut même prédire les performances scolaires et le QI chez les jeunes adultes. Les spécialistes parlent de compétences de transferts de la pratique musicale. On y retrouve également une meilleure capacité d'écoute et une facilité à se socialiser.

Comment la musique parvient-elle à réaliser ces prouesses ? Cela s'explique notamment par son action systémique sur notre cerveau et notre corps. La musique fait partie de ces disciplines complexes qui mêlent écoute, coordination, motricité fine, concentration, sensibilité et émotions. C'est pourquoi de nombreux parents décident de faire suivre des cours de musique à leur enfant, en fonction de leurs préférences. Ces cours peuvent être ludiques, et il est par exemple possible de suivre des cours de guitare avec un professeur à domicile, pour évoluer sereinement, dans un cadre familial.

Si l'on s'entraîne suffisamment, le cerveau amorce alors des changements afin de s'adapter à cette nouvelle pratique. La musique accroît la plasticité cérébrale et touche une grande majorité des zones du cerveau. Il n'est donc pas étonnant que par la suite, les enfants qui se sont adonnés à un entraînement musical intense soient plus performants que la moyenne dans certaines tâches : leur cerveau est plus malléable et plus entraîné à réagir à des stimuli complexes.

Zoom sur la guitare

La guitare est l'un des instruments les plus populaires qui soient. On en voit partout. Qui n'a jamais croisé au détour d'une ruelle ou sur une place bondée, un ou plusieurs artistes en train de jouer de la guitare ? C'est l'instrument idéal : il prend peu de place et peut facilement se transporter. C'est pourquoi cela pourrait être un choix judicieux que de faire suivre des cours de guitare avec un professeur à domicile à votre enfant, pour un enseignement personnalisé. Chez Allegro Musique par exemple, des cours sont proposés dans toute la France, chez vous, à l'heure de votre choix, et bien sûr adaptés à votre âge et même à vos goûts musicaux. Enfin, la guitare est l'instrument star des soirées au coin du feu, et c'est encore mieux si vous poussez la chansonnette.

Qu'attendez-vous ?

Compte tenu de ces résultats, il est vivement conseillé d'encourager votre enfant à démarrer la pratique d'un instrument de musique (celui qui plait le plus à votre enfant, de préférence). Enfin, précisons qu'il n'est jamais trop tard : la pratique musicale peut améliorer et permettre un développement cognitif à tout âge, mais dans une moindre mesure certes, que chez l'enfant en plein développement. On observe notamment des résultats encourageants de la musicothérapie chez les personnes démentes pour améliorer leur qualité de vie.

CE QU'IL FAUT RETENIR

- La plasticité cérébrale est à son paroxysme chez l'enfant. C'est le moment idéal pour la pratique d'un sport et d'un instrument de musique.
- La pratique musicale améliore ses capacités cognitives telles qu'une meilleure mémoire verbale, une meilleure exactitude de la prononciation dans une seconde langue et une meilleure capacité de lecture et autres fonctions exécutives.