

TROMPETTE ET BAGUES

Méthode de réadaptation



Articles pour les professeurs

Le traitement orthodontique vu comme une blessure sportive

Le traitement orthodontique vu comme une blessure sportive

Afin de déterminer les conséquences de la pose d'un appareil dentaire, un questionnaire a été distribué à quelques jeunes musiciens ayant dû suivre un traitement. Le but était de savoir s'il était possible de tirer un parallèle avec les blessures sportives et si les mêmes stratégies de réadaptation pouvaient être utilisées.

Les élèves musiciens ont eu des réponses variées au questionnaire. Cependant, une certaine tendance semble se dessiner. Tous ont ressenti des douleurs ou ont signalé une baisse de la performance (ceux qui ne l'ont pas fait de manière directe dans la deuxième partie du questionnaire ont signalé ces symptômes dans les réponses ouvertes). Certains ont également eu l'impression de perdre leur identité musicale et ont subi un manque de confiance. Personne n'a eu envie d'arrêter la musique et une élève précise même que c'est en partie dû à la bonne ambiance qui règne à la fanfare. Tous ont également été soutenus par les parents. Au niveau des solutions de convalescence, les élèves trouvent important de fixer des objectifs avec le professeur, de rester positif et surtout de ne pas faire une pause, mais continuer à jouer et à participer aux répétitions.

Un traitement orthodontique dure 2 à 3 ans. S'il s'agissait d'une blessure, elle serait dans ce cas qualifiée de grave. En effet, la pose d'un appareil dentaire, à l'instar d'une blessure, empêche le musicien de maintenir son niveau et nécessite une réhabilitation. En partant de ce postulat, il est possible de penser que le traitement orthodontique peut entraîner des conséquences psychologiques chez l'enfant. Evidemment, la situation entre un athlète qui joue sa vie et un enfant qui pratique un hobby n'est pas la même.

Interrogée à ce sujet, des sportives blessées ont cité les conséquences psychologiques suivantes : l'anxiété, le manque de confiance, la baisse de la performance et l'isolement¹. Dans le modèle d'évaluation cognitive, le coping était l'un des facteurs psychologiques cités. Les sportives insistent également sur le fait que le soutien des proches était essentiel, notamment celui du physiothérapeute. Ce dernier est la personne qui propose des solutions médicales, mais également qui accompagne de manière affective et psychologique le blessé en l'encourageant et en trouvant les mots qu'il faut dans les moments difficiles.

¹ Tachet 2005

Comme le montre le questionnaire distribué aux jeunes musiciens, ils ressentent certaines conséquences psychologiques similaires aux sportifs blessés, comme la baisse de la performance ou l'anxiété. C'est pourquoi il paraît adapté d'appliquer les stratégies de convalescence des sportifs aux élèves suivant un traitement orthodontique.

La plupart des stratégies proposées par Fournier et al.² peuvent être appliquées avec le jeune trompettiste :

- Etablir des buts : dans le cadre de la pose d'un appareil dentaire, il s'agit par exemple pour le musicien d'arriver à nouveau à jouer des notes aigües ou de pouvoir élargir sa gamme de nuances ; l'élève peut également participer et se fixer lui-même certains objectifs, ce qui peut être encourageant.

- S'impliquer dans la pratique : en musique, la socialisation a également un aspect important. Même si son niveau n'est plus optimal, il faudrait éviter que l'élève se coupe du reste du groupe, par exemple en ne participant plus aux répétitions de l'orchestre ou de la fanfare. Cependant, il est important que le responsable de l'ensemble soit au courant de la situation et participe à la mise en place d'une stratégie. Les jeunes élèves interrogés ont également tous souligné l'importance pour eux de rester au contact avec leurs camarades musiciens en participant aux répétitions ou autres activités musicales de groupe.

- Visualiser la guérison : l'élève doit être conscient que le traitement orthodontique n'est pas éternel et qu'un jour ou l'autre, il prendra fin. Ce n'est peut-être pas le critère le plus important, puisque l'élève lui-même ne peut pas vraiment agir sur la durée de son traitement dentaire, peu importe son état psychologique.

- Savoir se relaxer : plusieurs élèves s'énervent facilement, car ils pensent que l'appareil dentaire est la cause de tous leurs maux musicaux. Il faut qu'ils apprennent à prendre du recul et à savoir être calmes, ce qui n'est pas forcément évident pour un jeune de 11 ans.

- Saisir les opportunités : ce critère peut s'appliquer au jeune trompettiste, dans le sens où pendant quelques temps, il ne pourra plus avoir un son aussi brillant et des aigus de qualité. Il devra donc jouer des partitions moins solistiques et plus graves. Il faut qu'il considère cette occasion comme une opportunité d'apprendre à jouer dans le registre des graves et de se voir

² Fournier et al. (2001)

comme le pilier qui soutient les solistes. C'est une réelle opportunité, mais pas toujours facile à comprendre pour un jeune qui préférerait évidemment être soliste.

- Développer une attitude positive : ce critère regroupe un peu ce qui a été dit ci-dessus. Le jeune doit essayer de comprendre que ce qui lui arrive peut lui être bénéfique. Le rôle du professeur est très important, car il devra encourager et motiver son élève.

- Employer un dialogue interne positif : le jeune trompettiste en traitement aura tendance à avoir des pensées négatives. Il doit apprendre à s'encourager lui-même. A nouveau, ce n'est pas facile quand on a 11 ans. C'est pour cette raison que le professeur doit guider son élève et lui apprendre à être positif avec lui-même.

Le professeur peut en quelque sorte être comparé au physiothérapeute. Il doit être compétent dans sa branche, tout comme le physiothérapeute doit proposer des solutions médicales, mais il doit aussi pouvoir motiver l'élève.

Il est important de noter que les élèves musiciens interrogés jouent dans une société de musique où ils fréquentent un groupe de pairs et ont été soutenus par leurs parents. Comme mentionné précédemment, ces deux agents ont un rôle essentiel dans la psychologie du développement de l'adolescent. Ce facteur les a certainement encouragés à continuer la musique, malgré les conséquences psychologiques ressenties. Il est, d'ailleurs, mentionné dans certains questionnaires.

Bibliographie

Fournier, J. ; d'Arripe-Longueville, F. ; Fleurance, P. ; Soulard, A. (2001). *La blessure chez les athlètes de haut niveau français : étude des stratégies d'adaptation psychologique et perspectives d'intervention*. Rapport de recherche. INSEP.

Tachet, J. (2015). Elles ont vaincu les blessures. *Le Nouvelliste*. Abgefragt von: <https://www.lenouvelliste.ch/articles/valais/canton/elles-ont-vaincu-les-blessures-456088> [24.01.2019].