

## **Anne-Laure Schlaubitz Garin**

### **La Rythmique Jaques-Dalcroze au service des personnes ayant la maladie de Parkinson**

Depuis 2017, suite à un projet pilote réalisé en collaboration avec le Département de Neurologie des Hôpitaux Universitaires de Genève, l'Institut Jaques-Dalcroze propose des cours de Rythmique pour les personnes ayant la maladie de Parkinson.

La maladie de Parkinson est un trouble neurodégénératif qui affecte principalement la motricité. Les symptômes cardinaux sont les tremblements au repos; l'absence ou la lenteur des mouvements (akinésie /bradykinésie) caractérisées par une difficulté à initier un mouvement ou à le conduire jusqu'à la fin d'une action et la rigidité, qui se traduit par une perte des mouvements fluides. La marche est altérée (risque de chute), de même que les mouvements séquentiels, répétitifs et simultanés. Fréquemment, la voix est affectée (ton monocorde et diminution du timbre) et on constate aussi une diminution des expressions faciales. Au cours du temps, les fonctions cognitives peuvent être également touchées. Ces symptômes ont des répercussions négatives sur les activités quotidiennes et peuvent engendrer de l'anxiété voire un état dépressif.

Actuellement, les traitements disponibles (médication et chirurgie) atténuent les symptômes mais ne permettent pas de guérir de la maladie. Toutefois, des études ont démontré que des stimuli musicaux ou visuels pouvaient améliorer la marche en créant de nouvelles connexions neuronales (plasticité cérébrale).

Aussi, la Rythmique, grâce à l'alliance de la musique et du mouvement pourrait aider les personnes ayant la maladie de Parkinson, et ce, en dehors du cadre médical. L'improvisation musicale du professeur permet de s'ajuster finement aux participants et offre de nombreuses possibilités de variations au sein d'un exercice. L'utilisation de matériel (ballons, cerceaux, foulards...) favorise la visualisation des mouvements et aide à leur réalisation avec la juste amplitude ou énergie. Le travail dans l'espace permet d'exercer la marche, les changements de direction et les mouvements à divers tempi. Les fonctions cognitives telles que la mémoire et la planification, ainsi que l'affectivité sont également sollicitées pendant les exercices.

En conclusion, ces cours diffèrent des leçons ordinaires dans la mesure où il faut penser à sécuriser la salle; idéalement, les exercices devraient être réalisables également assis pour permettre à chacun de progresser à son rythme; enfin, la présence de deux professeurs est souhaitable pour assurer la sécurité des participants.

#### Références:

Anne-Laure Schlaubitz Garin, Travail de Master, HEM 2017, La Rythmique Jaques-Dalcroze au service des personnes ayant la maladie de Parkinson

#### Bio court:

Anne-Laure Schlaubitz Garin est titulaire d'un diplôme en pédagogie spécialisée. Passionnée de musique, elle a passé un certificat de piano avant de reprendre des études et d'obtenir un Master en pédagogie Jaques-Dalcroze. Intéressée par l'association de ces deux formations, elle enseigne la Rythmique à Genève, principalement à des adultes ayant un handicap mental ou psychique, aux seniors, ainsi qu'à des personnes ayant la maladie de Parkinson.