

# Entraînement cérébral avec le son : Protocole Sûr et Sain (SSP)



Image credit: Freepik

**Sommaire :** Le protocole Safe and Sound (SSP) est une intervention auditive (distincte de la thérapie d'intégration auditive) qui aide à calmer les personnes qui ont des problèmes de sensibilité aux sons et/ou qui ont des difficultés à tolérer la communication sociale, y compris la parole. Les premiers essais cliniques ont montré le succès de cette intervention auprès de jeunes atteints de troubles du spectre autistique (TSA), mais il semble qu'elle puisse également être utile dans d'autres situations. Le SSP a été développé par le Dr Stephen Porges et basé sur la théorie polyvagale.

## Est-ce que vous (ou votre proche) avez les éléments suivants :

1. Des problèmes de communication sociale, comme des difficultés à tenir des conversations à bâtons rompus avec les autres ?
2. Des problèmes d'activation du système sympathique, comme le fait d'être toujours " hyper ", de se mettre facilement en colère ou d'être anxieux, avec des difficultés à rester calme et détendu dans certaines situations ?
3. Sensibilité au son, par exemple problèmes avec les bruits forts ; problèmes lorsqu'il y a beaucoup de bruit de fond, par exemple dans les salles de classe, les lieux publics, les foules ?

Si c'est le cas, le protocole Safe and Sound (SSP) peut éventuellement être utile.

## Qu'est-ce que le protocole Safe and Sound (SSP) ?

Pour apprendre, travailler et jouer, notre système nerveux doit être dans un état de calme émotionnel et physique. Le problème, cependant, est que certains systèmes nerveux sont facilement perturbés par le bruit de l'interaction sociale, par exemple le fait d'être dans une salle de classe avec des pairs, de devoir interagir avec ses frères et sœurs ou ses parents à la maison.

Lorsque votre système nerveux est soumis au stress (ou à la détresse), il n'est pas calme, ce qui rend difficile l'apprentissage, le travail et le jeu. L'alarme du corps s'active afin de se défendre contre le danger, ce qui peut conduire à la "lutte" (colère, irritabilité, agressivité) ou à la "fuite" (anxiété).



Diagramme : Chez certains individus, le son déclenche le système d'alarme du cerveau, ce qui les amène à se

mettre dans un état de combat ou de fuite.

Souvent, des thérapies par la parole ont été essayées pour gérer le stress. Cependant, lorsque le système nerveux d'une personne est déclenché par l'engagement social et le bruit, les thérapies par la parole ne peuvent pas fonctionner correctement.

Un moyen d'aider ces systèmes nerveux est le protocole Safe and Sound (SSP).

Développé par le Dr Stephen Porges, le protocole Safe and Sound (SSP) est une intervention auditive de 5 jours (c'est-à-dire le son) conçue pour réduire la sensibilité auditive, ce qui conduit à un engagement social accru, à la résilience et à un système nerveux plus calme.

Comment cela fonctionne-t-il ?

- La personne écoute 1 heure de musique tout en effectuant des activités de motricité fine ou une activité relaxante sur une période de 5 jours consécutifs. (Si la personne est incapable de tolérer 1 heure à la fois, une période plus courte peut être utilisée, mais elle doit être effectuée sur des jours consécutifs et se poursuivre à partir du moment où elle a cessé d'écouter).
- La musique a été traitée spécifiquement pour "réactiver" le système nerveux :
  - Stimuler les muscles de l'oreille moyenne, ce qui permet de mieux filtrer les sons de haute et de basse fréquence que l'enfant doit traiter.

Le résultat final ?

- Cela permet au client de se sentir plus en sécurité et de s'engager socialement. Le client peut mieux interpréter le discours humain, ainsi que la signification émotionnelle du langage. Lorsque les interactions interpersonnelles s'améliorent, on observe souvent des comportements sociaux spontanés et une meilleure capacité d'apprentissage, d'autorégulation et d'engagement.

Qui peut bénéficier du PAS ?

- Les troubles du spectre autistique (TSA) sont ceux pour lesquels les preuves sont les plus nombreuses.
- En outre, l'expérience anecdotique (c'est-à-dire des données non publiées) suggère que les personnes suivantes peuvent également en bénéficier
- Troubles du traitement sensoriel (SPD),
- Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH/ADD)
- Survivants d'un traumatisme (y compris un traumatisme lié au développement)
- Problèmes d'engagement social, c'est-à-dire problèmes de connexion avec d'autres personnes sur le plan social.
- Problèmes de compréhension de la lecture.
- Sensibilité au son après une commotion cérébrale
- Perturbation gastro-intestinale (GI) due à une surstimulation du système nerveux (par exemple, réduction des comportements de boulimie, réduction des diarrhées liées au stress/à l'anxiété)."

Des raisons d'éviter d'utiliser le SSP ?

Il faut être prudent avec les individus qui ont eu :

- Crise d'épilepsie au cours de l'année écoulée,
- Trouble bipolaire ou trouble psychiatrique avec caractéristiques psychotiques.

Pour les personnes susmentionnées, il est important de consulter un neurologue ou un psychiatre pour obtenir son approbation avant de commencer un programme.

## Foire aux questions (FAQ)

**Q. Que faire si mon enfant a des problèmes sensoriels et ne supporte pas les écouteurs ? Les sons peuvent-ils être diffusés sur des haut-parleurs ?**

A. Malheureusement, l'intervention exige que l'enfant porte des écouteurs pour le protocole SSP - et l'enfant ne doit pas parler ou s'engager avec le thérapeute pendant ce temps.

**Q. Comment désensibiliser mon enfant aux écouteurs ?**

A. Il existe plusieurs stratégies, dont les suivantes :

- Entraînez-vous à mettre les écouteurs plusieurs fois avant.
- Demandez à votre enfant de vous mettre les écouteurs pour qu'il puisse voir comment vous réagissez.
- Approches OT pour la sensibilité tactile,
  - Brossage sensoriel avec exercices d'intégration des réflexes pour la paralysie de la peur et les réflexes de Moro
  - Tapping thérapeutique (alias technique de liberté émotionnelle) ;
  - Les tâches proprioceptives telles que l'utilisation d'un ballon d'exercice sur le corps pour exercer une pression profonde doivent être effectuées régulièrement à la maison ;
  - Pression profonde grâce à un petit appareil de massage manuel à utiliser sur le dos, les bras et les jambes de l'enfant ;

**Q. Mon enfant (qui est très inflexible !) déclare qu'il n'aime pas certaines des chansons de la liste de lecture pour adultes ou pour enfants.**

A. Le conseil aux parents est le suivant : si ce n'est qu'une ou deux chansons, enlevez simplement les écouteurs à votre enfant. Pendant ce temps, écoutez vous-même jusqu'à la fin de la chanson ou passez directement à la chanson suivante.

## Comment puis-je trouver un praticien du PAS ?

---

<https://integratedlistening.co...>

## Pour plus d'informations

---

<https://integratedlistening.co...>

## Références scientifiques

---

Porges S, Bazhenova O, Bal E, Carlson N, Sorokin Y, Heilman K, Cook E, Lewis G : Réduction des hypersensibilités auditives dans les troubles du spectre autistique : Preliminary Findings : Évaluation du protocole du projet d'écoute. Front Pediatr. 2014 ; 2 : 80.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/p...>

## A propos de cet article

---

Rédigé par les professionnels de la santé du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO), Ottawa, Canada. Un grand merci à : Heather Hodgins-Chan, ergothérapeute en pratique privée; Christie Byvelds, RSW au CHEO et en pratique privée.

Intérêts concurrents : Certains des professionnels consultés pour cet article (tels que les ergothérapeutes) peuvent utiliser le protocole Safe and Sound (SSP) dans leur travail clinique.

## Avis de non-responsabilité

---

L'information contenue dans cette brochure est offerte " telle quelle " et ne vise qu'à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas, les renseignements fournis par votre fournisseur de soins de santé. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations dans votre situation ou circonstance spécifique.

## Licence Creative Commons

---

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé de manière à suggérer que nous vous approuvons ou que vous utilisez ce matériel, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non-commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète sur <http://creativecommons.org/lic...>