

APPRENDRE LA MUSIQUE APRÈS 50 ANS, C'EST POSSIBLE ?



Apprendre à jouer d'un instrument de musique après 50 ans ? C'est possible !

Contrairement aux idées reçues, l'apprentissage de la musique se fait à **tout âge**... et c'est tant mieux.

Pour les seniors qui rêvent depuis longtemps de jouer du piano, de la guitare ou de chanter, tout espoir est permis.

Et **les bienfaits de la musique sont indéniables** : stimulation des **facultés cognitives**, maintien du **lien social**, préservation d'une **bonne audition**, etc. Une des clés du mieux vieillir ? *Sans aucun doute.*

I. APPRENDRE LA MUSIQUE APRÈS 50 ANS

Il n'est **jamais trop tard** pour apprendre la musique. L'objectif n'est pas de devenir un virtuose, loin de là. Il s'agit simplement de **trouver du plaisir** au travers de l'apprentissage musical à 50, 60 ans ou plus.

Un beau jour, les seniors motivés décident de franchir le pas avec l'aide **d'un professeur, d'un proche ou d'internet**. À la retraite, ils ont du temps et veulent concrétiser leur projet en sommeil depuis belle lurette, quelques fois depuis l'enfance !

Ils osent alors se lancer dans **le déchiffrage du solfège**, la **pratique du piano** ou **le chant au sein d'une chorale**, grâce à une formation musicale.

Certes, à l'âge adulte, on apprend plus lentement, mais on a **une fine qualité d'écoute** et **une approche mûre** qui font toute la différence.

Il suffit d'être **motivé**, de travailler **régulièrement** ses cours, d'aller à **son rythme** et surtout, de **trouver du plaisir** dans chaque interprétation, classique ou moderne. Et **les progrès arrivent très vite** pour la plus grande satisfaction des apprenants seniors.

A. APPRENDRE LA MUSIQUE APRÈS 50 ANS AVEC UN PROFESSEUR

Si professeur il y a, il doit **adapter sa pédagogie**. En fonction des possibilités physiques et des goûts musicaux propres à chacun, il doit **privilégier le côté ludique et la notion de plaisir** : les seniors aiment jouer une mélodie qu'ils connaissent bien ou découvrir une partition plus originale. Enseigner la musique à un adulte âgé ne s'improvise pas : la **psychologie** et la **passion** doivent être au rendez-vous !

B. CONNAÎTRE LE SOLFÈGE POUR JOUER DU PIANO OU CHANTER ?

C'est la question que se posent les plus de 60 ans qui n'ont qu'une envie : se faire plaisir **en apprenant la musique**. S'il est recommandé, l'apprentissage du solfège n'est pas obligatoire.

Il est alors possible d'utiliser d'autres méthodes.

Pour la guitare par exemple, des livrets répertorient des ensembles d'accords et de positionnements de doigts sur les cordes qu'il suffit d'apprendre par cœur. Un excellent exercice de **mémorisation** pour les élèves seniors !

C. COMMENT APPRENDRE LA MUSIQUE APRÈS 50 ANS ?

Lorsque la motivation est là, l'apprentissage de la musique peut se faire de façon classique ou plus innovante, quel que soit l'âge :

- **Seul** : sur internet, des sites proposent des méthodes et des partitions gratuites ou à moindre coût. Des cours sont même disponibles en vidéo ou en visioconférence sur YouTube pour apporter plus de précisions sur la technique de la leçon. Idéal pour **les personnes autonomes** qui veulent aller à leur rythme. De plus, des formations en ligne existent pour se former à son propre rythme en mettant le point sur tel ou tel point d'apprentissage.
- **En ligne sur Skype** : un professeur donne des cours en direct via l'ordinateur grâce à un logiciel de partage d'écran. Parfait quand on ne veut pas se déplacer.
- **Avec un professeur au Conservatoire**, en privé ou en école de musique : il saura guider l'apprenant adulte en fonction de ses capacités physiques (*car avec l'âge, les maux de dos et l'arthrose se font cruellement sentir !*) et de ses goûts musicaux. Adapté aux personnes ayant le budget nécessaire, qui veulent être encadrées, progresser et réaliser leur rêve rapidement.

II. BIEN VIEILLIR GRÂCE À L'APPRENTISSAGE DE LA MUSIQUE

À 60 ans et plus, l'enseignement musical a **des répercussions positives sur le moral et la santé** : une des clés pour le bien vieillir !

LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE MUSICALE APRÈS 50 ANS

En cours collectifs ou individuels, la pratique de la musique permet de :

- **Stimuler les capacités cognitives des seniors** : travailler des gammes tous les jours ou déchiffrer une partition, et le cerveau continue à se muscler quel que soit l'âge. L'esprit reste vif et la mémoire stimulée, un bon entretien des capacités cognitives permettant aussi de prévenir certaines maladies liées à la vieillesse (*Alzheimer, Parkinson, etc.*).
- **Améliorer l'audition** : l'oreille musicale s'affûte au fil du temps. Il devient alors facile de reconnaître les sons aigus et graves, même les fausses notes ! En parallèle, la sensibilité aux sons du quotidien est augmentée.
- **Créer du lien social et lutter contre l'isolement délétère des seniors** : « *la musique adoucit les mœurs* ». En rencontrant son professeur, d'autres apprenants, en partageant la musique que l'on aime avec sa famille et ses amis, en allant au concert, on lutte contre l'isolement social et les troubles de l'humeur qui en découlent. Fini le stress ou les idées noires ! Place à la bonne humeur, l'essentiel étant de passer un bon moment. Ensemble.
- **Se lancer de nouveaux défis** : pour les musiciens débutants à plus de 60 ans, quelle fierté d'interpréter un morceau de musique à l'occasion d'une fête ou d'un anniversaire devant toute une assemblée ! En solo, avec un orchestre ou une chorale, on épate les petits-enfants et toute la famille : l'objectif est atteint.

Même si les débuts des cours peuvent s'avérer difficiles, il n'est jamais trop tard pour **se lancer dans l'apprentissage musical** à un âge avancé. Et c'est tant mieux.

Comme quoi, apprendre la musique après 50 ans possède **de nombreuses vertus**.

Les nombreux bienfaits de la musique permettent aux seniors de **se maintenir en forme** plus longtemps avec **une meilleure qualité de vie**. Pourquoi pas vous ?