

# AVOIR MAL AUX DOIGTS À LA GUITARE, C'EST NORMAL ?



Bienvenue dans cet article sur le thème « **Avoir Mal Aux Doigts À La Guitare** ».

Si vous pratiquez la guitare depuis un moment, vous avez dû remarquer quelque chose en particulier... Et vous vous demandez très certainement si c'est normal.

Eh bien oui, c'est plus ou moins normal. Donc, ne vous inquiétez pas, je vous explique tout.

De quoi je veux parler ? Du fait d'**avoir mal aux doigts** et aux articulations du poignet (*ou d'une autre partie du corps que vous utilisez principalement pour jouer, comme les jambes et les chevilles si vous êtes également batteur*).

Un professeur ou un expert vous dirait que NON, ce n'est pas normal d'**avoir mal aux doigts à la guitare** ou quand vous jouez du piano...

Et il a... à la fois tort et raison !

## AVOIR MAL AUX DOIGTS À LA GUITARE « **NATURELLEMENT** »

Prenons le cas de la guitare :

Lorsque vous commencez à poser vos doigts sur le manche pour la toute première fois de votre vie, vous trouvez **très désagréable, pas naturel** du tout... puisque ça vous « *cisaille* » littéralement la pulpe au bout des doigts. Eh bien, ça, vous n'y pouvez rien.

Avec le temps et l'entraînement (*bien évidemment*), cette pulpe au bout des doigts viendra à se durcir de plus en plus, jusqu'à avoir **plus ou moins de corne**, en fonction du type de guitare sur lequel vous jouez. Si vous commencez à travailler la guitare folk pendant un ou deux ans et que vous passez subitement sur une guitare électrique, vous aurez l'impression de **jouer sur du coton**, et tout vous paraîtra extrêmement facile ! Voire même trop d'ailleurs, et ça pourrait tellement vous déstabiliser que vous pourriez vous planter sévère...

À l'inverse, si vous commencez la guitare sur une guitare électrique (*plutôt solidbody que demi-caisse*) et que, lors d'une soirée, vous empruntez une guitare folk voire même classique, vous risquez là aussi de ne pas y arriver. Et en prime, vous aurez assez **mal aux doigts** !

Mais dire qu'**avoir mal aux doigts à la guitare** à cause de ça, on peut dire que c'est spécifique à **l'apprentissage de la guitare**.

Dans la même veine, il doit y avoir des douleurs « *naturelles* » et « *inévitables* » pour d'autres instruments, mais je ne les connais pas. (*Si vous connaissez des exemples, n'hésitez pas à me le dire en commentaire, ça m'intéresse !*)

En revanche, il existe des douleurs d'une autre nature...

## **D'AUTRES DOULEURS MOINS « NATURELLES »**

Comme je viens de vous l'expliquer, **avoir mal aux doigts à la guitare** peut être lié simplement à l'apprentissage et au « *rodage* » des doigts. Mais certaines autres douleurs sont moins sympathiques et surviennent à force de « *mauvaises pratiques* » : les **crispations** et les **tendinites**.

Cette fois, peu importe l'instrument utilisé, tout est **une question de technique**.

Par exemple, au piano, savoir **monter une gamme** est un exercice de technique pure que l'on doit apprendre dès les premiers cours d'instrument. Si votre professeur ne vous l'a jamais demandé, je vous recommande vivement de le faire par vous-même, voire même de ne pas hésiter à lui en parler pour qu'il vous les fasse travailler sans que vous ne preniez **de mauvaises habitudes**.

Ok, travailler les gammes, ce n'est clairement pas la chose la plus palpitante. Mais vous voulez savoir pourquoi c'est si important ? Eh bien, j'ai écrit tout un article autour de ce sujet. Si ça vous intéresse, ça se passe juste ici :

<https://enseigner-la-musique.fr/apprendre-les-gammes-au-piano/>

En tout cas, au début, monter une gamme fait **mal aux doigts à la guitare** comme au piano, mais également **aux articulations du poignet**, et notamment lors du fameux passage de pouce quand il est mal réalisé...

Forcément, savoir articuler une note après l'autre demande un temps de coordination et d'adaptation. Et au début, vous risquez souvent d'être **crispé**, et donc **d'avoir mal**. Dans ces cas-là, la meilleure solution est de faire les choses **doucement, lentement**, et de prendre votre temps ! Patience... ;)

Mais si on reprend l'exemple de la guitare et que, cette fois, on regarde du côté des accords... Les guitaristes débutants savent que savoir construire leurs premiers accords est l'une des choses **les plus difficiles au début** ! (*Ahlala, s'ils savaient ce qui les attend après... #barrésdelamort*)

Non seulement ça fait **mal aux doigts** pour qu'ils soient tous bien placés, qu'ils ne débordent pas sur les autres cordes et qu'ils appuient correctement (*notamment assez fortement*) pour éviter que la corde ne frise... (*et tout ça, ça fait mal aux doigts quand même...*).

Mais en plus de ça, ils doivent **garder une position du poignet** et de la main toute crispée pendant un certain temps... et c'est ce **maintien de la position** pendant un certain temps qui est **source de douleur**.

Maintenant, vous devez vous dire « *Ok, mais au bout d'un moment, quand on a la technique, on ne doit PLUS avoir **mal aux doigts à la guitare**, sinon ça veut dire que notre technique n'est pas bonne !* »

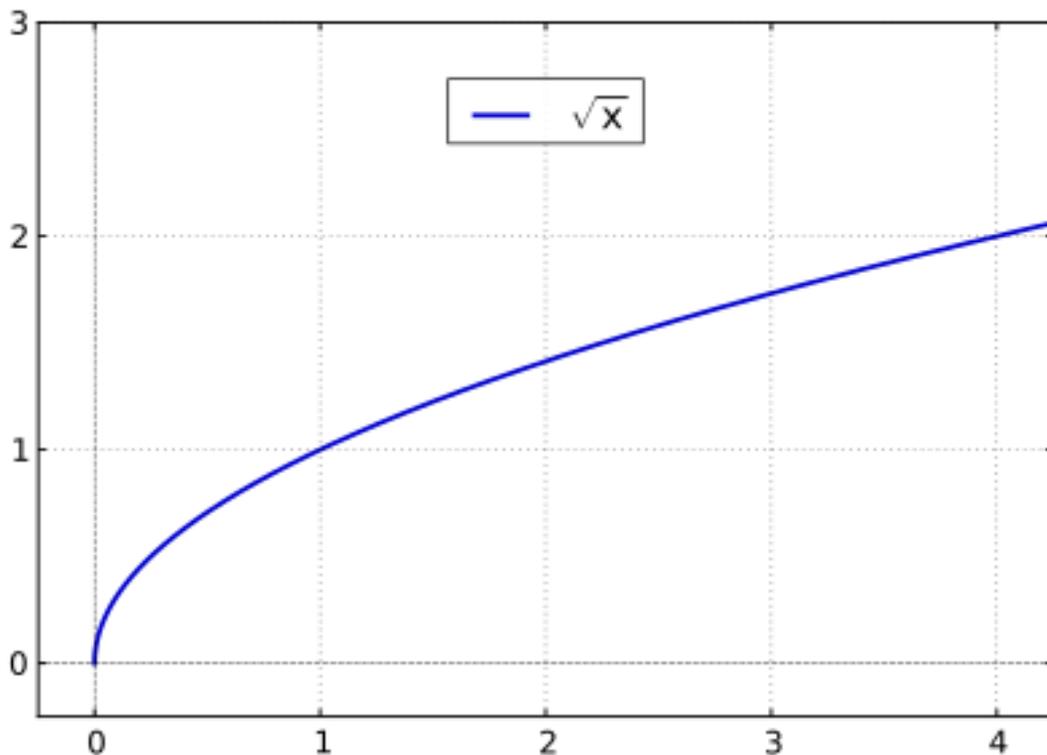
Et c'est ce que les profs et les experts vous diront, effectivement. Malheureusement, on n'est pas tous destinés à être des virtuoses. Sinon, comment pourrait-on un jour envisager savoir jouer certains morceaux destinés à une « élite » ? Comment pourrait-on au moins essayer de s'attaquer à ces morceaux-là ? Doit-on être un monstre de Conservatoire pour ça ?

Peut-être... mais pas forcément.

Oui, au Conservatoire et dans les autres écoles élitistes, maîtriser la technique sur le bout des doigts est IN-DIS-PEN-SABLE et non négociable. Et c'est ok. C'est le deal, et c'est sûr qu'en travaillant dur pour y arriver, on devient de vraies machines musicales, et on est capable de tout détruire sur notre passage.

Mais bon, on peut aussi se demander : dois-je passer autant de temps à **étudier la musique de cette façon** (*certaines parleront de « sacrifier leur vie »...*), tout ça pour espérer atteindre toujours un peu plus le haut du panier ? Surtout qu'une fois en haut, c'est dur d'y rester...

C'est comme un sport à haut niveau. Si vous êtes le meilleur mais que vous vous arrêtez de pratiquer pendant un certain moment, alors vous redescendrez vite du podium et il vous faudra retravailler de plus belle à ce niveau soutenu pour espérer redevenir le meilleur (*et encore, pas sûr...*). Et puis, quand on regarde le courbe Travail vs. Résultats, il y a de quoi se poser des questions...



En gros, au début, **vous progressez très vite**. Vous apprenez plein de choses, vous comprenez beaucoup de choses, et avec un petit travail de quelques minutes par jour, vous pouvez atteindre un très bon niveau en très peu de temps, même si tout est relatif pour tout un chacun.

Mais plus vous avancez dans votre progression, plus vous devez fournir d'efforts pour continuer de progresser. Et quand vous progressez, ce n'est plus autant qu'au début, en proportion. Si on utilisait des chiffres, vous progresseriez de 1000% en 1 an au début, et vous ne progresseriez que de 150% en un an après 10 de pratique... Bon, j'aime bien mettre des chiffres, mais si ça ne vous parle pas, je pense que vous avez au moins compris l'idée avec le graphique.

Donc, résultat des courses : est-ce que ça vaut autant la peine de travailler aussi ardemment pour voir un résultat qui ne progresse plus aussi rapidement ? À chacun de décider.

Mais ce qui est sûr, c'est que l'on ne peut pas s'interdire de jouer certains morceaux, même si on nous dit que l'on n'a pas le niveau adéquat pour y arriver, ou que l'on estime ne pas l'avoir.

Attention, je l'explique dans ma vidéo sur [Light Of The Seven](#) : certains morceaux sont vraiment trop durs, notamment lorsque l'on débute, et il faut savoir les identifier pour ne pas se planter dès les premiers mois d'apprentissage. Mais là, je te parle d'après. :

<https://www.youtube.com/watch?v=dMfCjokgPfo>

Par exemple, depuis plusieurs semaines (à l'heure où j'écris cet article), je suis en train d'apprendre *la Campanella* de **Liszt** au piano. Un morceau que j'ai toujours rêvé de savoir

jouer... Mais b\*\*\*\*\*, qu'est-ce que c'est pas facile. Très clairement, je sais qu'il me manque du grade si je pouvais espérer savoir le jouer en l'espace d'un mois.

Parce que même si j'ai été jusqu'au 3<sup>ème</sup> Cycle de piano au Conservatoire, ce n'est pas suffisant pour y arriver. Par contre, j'ai quand même compris **toutes les difficultés de ce morceau**, et je sais exactement comment le travailler, même si ça doit me prendre plus de temps.

Et dedans, il y a des passages qui demandent **de la technique** et **de la dextérité**, mine de rien. Et j'ai remarqué que si je travaillais ces passages en boucle, encore et encore, alors ça me faisait réellement **mal aux doigts**. Alors que si je les passais à vitesse réelle et une seule fois (*ou deux, ça va encore...*), tout allait bien.

Ça veut dire que **la vraie difficulté** de ce morceau, c'est **la séance d'entraînement**. Une fois que l'on connaît le morceau, il se réalise plutôt bien. Mais pour arriver à travailler certains passages, il faut les répéter et, lorsque l'on doit les répéter lentement et plusieurs fois, c'est là que vient **la vraie difficulté** et que l'on peut **ressentir une certaine douleur**.

Pareil **pour la guitare**. La vraie difficulté dans le sweeping, par exemple, ce n'est pas l'exécution finale à vitesse « normale ». C'est **le travail lent de la coordination** de la main gauche et du balayage au médiator avec la main droite qu'il faut savoir **augmenter en tempo** au fur et à mesure, et donc sans cesse retravailler cette coordination... vous imaginez le travail ? Un vrai bazar !

Encore idem lorsque l'on travaille certains morceaux comme [Every Breath You Take](#) de **Police**... Regardez comment [Andy Summers](#) a composé la partie de guitare : un écart de 5 cases tout le long du morceau, simultanément ! Qui fait assez mal aux doigts déjà dans les cases de taille « moyenne », mais qu'il faut savoir faire sur les cases les plus larges ! Une vraie souffrance qui dure 3 minutes 48. Bon courage :

☆ 🎸 **The Police - Every Breath You Take Tab** 📄

Learn "Every Breath You Take" faster with Songsterr Plus plan!

Track: Andy Summers - Electric Guitar (clean) Difficulty (Rhythm): 🟡🟡🟡🟡🟡 ?

P. M. -----|-----

♩ = 117

1 2 3

e B G D A E

4 4

5 7 9 7 6 9 7 9 5 7 7 9 6 9 7 9

P. M. -----|-----

4 5

2 4 6 4 2 6 4 6 2 4 6 4 2 6 4 6

P. M. -----|-----

6 7

5 7 9 5 7 5 7 7 9 11 9 9 7 9

<https://www.songsterr.com/a/wsa/police-every-breath-you-take-tab-s438t0>

En conclusion, **la souffrance** fait partie du **jeu du musicien**. Du moins, certaines souffrances, pas toutes.

Mais à force, vous finirez par savoir quelles sont les « *bonnes* » et les « *nécessaires* » et qu'elles sont celles que vous devez absolument éviter et corriger au plus, pour ne plus avoir inutilement **mal aux doigts à la guitare**. :)

→ Cet article est un extrait de mes mails que j'envoie plusieurs fois par semaine à tous les abonnés du blog. Si vous souhaitez rejoindre ce Canal Privé et recevoir un email de la même qualité que cet article 3 à 4 fois par semaine, remplissez les champs ci-dessous : vous recevrez 2 guides gratuits, « *Les Bases de la Musique au Piano et à la Guitare* » et « *L'Oreille « Absolue » Pour Tous* » et vous serez automatiquement inscrits au Canal Privé dans la foulée :



Recevez votre **guide GRATUIT** pour connaître toutes les bases de la **Musique au Piano et à la Guitare**.