

Vie privée

**« Sans musique,  
la vie serait  
une erreur »**

Sonia Julaud

**Cette citation de Nietzsche est inscrite sur le sac d'école de Naomi, 15 ans, passionnée de piano depuis l'âge de 7 ans. Car faire de la musique ne se résume pas à savoir jouer d'un instrument : l'activité a un impact sur beaucoup d'autres sphères de la vie d'un enfant. Alors, comment – et pourquoi – éveiller le petit Mozart qui est en lui ?**

**D**ès l'âge de 2 ans, Justine vibrait au son de la musique. « Elle dansait de façon différente selon le morceau qui passait », raconte son père. On l'a inscrite aux cours d'éveil à la musique. Enthousiasme immédiat. Quelques années plus tard, elle s'est mise au violon, instrument qu'elle a choisi d'elle-même. » Guylaine Vaillancourt, auteure du livre *Musique, musicothérapie et développement de l'enfant*, explique dans cet ouvrage que « la musique stimule la production d'endorphine par le plaisir auditif qu'elle procure. Cette hormone contre-carre les effets du stress. » Manier un archet, déplacer ses mains sur un clavier, jouer en groupe : sur le plan physique, faire de la musique améliore la coordination, la synchronisation et la souplesse.

### **C'est vrai, la musique adoucit les mœurs !**

« Trouver les mots pour dire qu'on est triste ou en colère n'est pas toujours facile », reconnaît Naomi, qui s'adonne au piano et au violon depuis qu'elle a 5 ans. « Interpréter une pièce me permet d'exprimer mes émotions : je joue plus rapidement quand je suis joyeuse, et de façon plus lourde quand je suis triste. C'est un bon exutoire. » Par ailleurs, « la pratique de la musique exige une concentration totale qui permet de s'évader », explique Véronique, professeure de musique en collège. C'est très bénéfique pour les enfants stressés. Enfin, l'apprentissage d'un instrument est un bon moyen d'accroître l'estime de soi et sortir de sa timidité. « Mon fils est un enfant assez réservé, raconte la mère de Louis, 11 ans. À l'école, son prof de musique a remarqué qu'il avait « une bonne oreille ». Stimulé par le compliment, Louis s'est mis au violon. Le fait de jouer en public lui permet de dépasser ses appréhensions, il a pris confiance en lui. »

### **Des bienfaits sur le plan cognitif**

Guylène Vaillancourt souligne que « de plus en plus de recherches concluent qu'en général, les enfants qui suivent des programmes de musique à l'école réussissent mieux que les autres dans l'ensemble des matières scolaires ». La musique stimule les zones du cerveau responsables de la mémorisation, l'attention, l'apprentissage du langage et la coordination psychomotrice.

### **La musique rassemble**

« Mes deux fils se sont beaucoup rapprochés grâce à la musique. Ils adorent jouer ensemble », témoigne la mère de Louis. Le grand frère fait de la guitare dans un groupe d'amis, et les bénéfices au niveau social sont énormes : « Il sort, compose avec les copains, et ne reste plus à la maison avec ses jeux vidéo ».

## **Quel instrument choisir ?**

Véronique, professeure de musique, nous donne son avis :

**Au piano**, si les résultats sont assez rapides, l'instrument est coûteux, prend beaucoup de place, et n'est pas mobile.

**Au violon**, les résultats sont lents au début et il faut une bonne oreille, car c'est en déplaçant les doigts sur le manche qu'on trouve les notes. En revanche, c'est facile à transporter !

**La guitare** exige une certaine force dans les doigts. Comprendre la position des notes et se rappeler comment faire les accords n'est pas simple. On peut commencer dès l'âge de 10 ans. Même chose pour la harpe, qui n'est, elle, pas transportable !

**La batterie** est plus complexe qu'elle n'en a l'air et correspond davantage aux ados. Le bruit est évidemment l'un des inconvénients majeurs, mais il existe des modèles électriques plus discrets.