

<b>Zeitschrift:</b>	Générations : aînés
<b>Herausgeber:</b>	Société coopérative générations
<b>Band:</b>	36 (2006)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	Non, il n'y a pas d'âge pour commencer la musique!
<b>Autor:</b>	Prélaz, Catherine
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-826250">https://doi.org/10.5169/seals-826250</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Non, il n'y a pas d'âge pour commencer LA MUSIQUE !

Chris Blaser

# LA MUSIQUE !

Juin, c'est le mois de la Fête de la Musique. Avec la belle saison revient le temps des concerts en plein air et des festivals. Sur scène: des professionnels... mais aussi des amateurs, de tous âges. Au moment de la retraite, de nombreux seniors découvrent ou redécouvrent le bonheur de pratiquer la musique. Ils nous racontent leur passion.

**L**a musique adoucit les mœurs, lance-t-on souvent comme une boutade. En réalité, la musique fait bien mieux et bien plus que cela. Se rendre au concert, écouter des enregistrements, que l'on soit mélomane averti ou simple amateur, voilà qui apporte déjà de merveilleux moments de partage et d'émotion. Qui n'a pas éprouvé, à l'écoute d'un trio, d'une sonate au piano, d'une œuvre chorale, ce frémissement indécelable qui témoigne d'une connexion avec quelque chose de plus grand que ce que captent nos deux oreilles?

Certains mélomanes choisissent d'aller au-delà de cette expérience d'auditeur, et donc

de faire de la musique eux-mêmes, pour le plaisir. Il y a ceux qui osent... et ceux qui n'osent pas, et qui sont hélas la majorité.

Bon nombre d'enfants pratiquent la musique, de gré ou de force. Il en est qui y trouvent leur bonheur et continueront à jouer, à apprendre. Il en est d'autres qui en seront dégoûtés à vie. Et puis il y a ceux à qui cette occasion n'a pas été offerte. Ils croiront peut-être toute leur vie que ce n'est pas un monde pour eux, qu'ils sont nuls en solfège, n'ont pas d'oreille et chantent faux de surcroît. Sur des idées préconçues, ils se privent alors de tout un monde enchanteur à découvrir.

Par ailleurs, si certains genres musicaux semblent plus abordables, tous publics dira-t-on, d'autres, la musique classique en tête, sont encore trop souvent considérés comme un domaine réservé aux spécialistes, à une élite. Si on n'a pas été initié au grand répertoire, si on n'a pas reçu une culture musicale, on pense que cela restera inaccessible à jamais.

Beaucoup d'amateurs – et en particulier des seniors – chantent dans des choeurs, jouent dans des fanfares ou des formations de musique populaire. Ce qui est plus inattendu, c'est qu'ils ne sont pas rares, ces grands adultes qui, à l'âge de la retraite, dé-

## «J'ai véritablement redécouvert le piano»

cident de se mettre – ou se remettre – à la musique, et qui ne vont pas vers le plus simple, en choisissant par exemple de se confronter à un piano ou un violoncelle.

Pour oser faire cette démarche, ils auront souvent dû poser un gros bagage qu'ils trimballaient depuis l'enfance: cette certitude que la musique n'était pas pour eux. De plus, on imagine souvent que si on n'a pas fait de la musique dans son jeune âge, il est impossible de l'apprendre lorsqu'on est adulte. C'est complètement faux, et c'est une idée préconçue de plus que des passionnés de musique se sont efforcés de balayer en ouvrant des écoles, en créant des associations, en inventant des méthodes d'apprentissage spécialement destinées aux adultes.

Avant cela, un senior pris d'une envie de pianoter se retrouvait dans un cours pour enfants à décliner son solfège ou déchiffrer *Au Clair de la Lune*. Aujourd'hui, il peut s'adresser à des professeurs spécialement formés à la pédagogie des adultes, tout en découvrant la possibilité si gratifiante de pouvoir immédiatement se mettre à l'instrument choisi.

### ASSOCIATION D'AMATEURS

A Genève, Christiane Doret, alors professeur de piano au Conservatoire populaire de musique, a fondé il y a une quinzaine d'années l'Association pour les musiciens adultes amateurs (AMA). «Les adultes qui voulaient apprendre la musique ne trouvaient pas de place au Conservatoire. Avec une poignée de musiciens amateurs et professionnels, nous avons donc créé cette association. Aujourd'hui, elle compte plus de 400 membres.»

L'AMA propose des cours pour la plupart des instruments, ainsi que des cours de chant. «Tous nos professeurs sont diplômés et s'intéressent tout particulièrement à l'enseignement destiné aux adultes. La voix et le piano sont les instruments les plus prisés. Mais beaucoup d'adultes, y compris à des âges relativement avancés, commencent à jouer du violon, du violoncelle ou de la flûte.» Si les cours sont essentiellement individuels, des journées de musique de chambre ont été mises en place, «afin de permettre aux gens qui le souhaitent de jouer ensemble. Bien des groupes formés à l'occasion de ces journées

&gt;&gt;&gt;

Jeune fille, **Marielle Stamm** habitait Marseille et fréquentait assidûment le Conservatoire. «Je faisais beaucoup de piano et j'adorais ça, mais jamais avec l'idée de devenir professionnelle.» Trois enfants, de nombreux voyages, une carrière de journaliste: la vie l'a éloignée de son piano. «Mais je me suis toujours dit que je reprendrais à la retraite. Ce que j'ai fait aussitôt. Je m'y préparais, je me renseignais et c'est ainsi que j'ai entendu parler de l'école Crescendo, à Lausanne. J'y ai recommandé des cours en 1998 et je ne me suis plus arrêtée.»

Si un musicien senior débutant doit surmonter sa crainte de ne pas y arriver, une personne qui a d'excellentes bases musicales risque au contraire de se faire un peu trop confiance. «La première fois, je suis arrivée vers mon professeur, Dan Poenaru, avec un morceau que j'aimais et que je croyais bien jouer, les *Scènes d'Enfants* de Schumann. Il m'a écoute jusqu'au bout, puis il m'a dit: "On voit que vous avez appris la musique." J'ai trouvé ça très dur.»

Il en faudra davantage pour la décourager. «Quand j'ai appris le piano, il y a cinquante ans, il fallait avaler toutes les notes et les régurgiter. Aujourd'hui, heureusement, on enseigne autrement, en particu-

lier aux adultes. S'entendre dire que la technique n'a pas d'importance et qu'elle viendra toute seule, c'est merveilleux. Tout de suite, vous pouvez jouer avec des nuances, du sentiment, et vous vous faites plaisir. Cela transforme l'approche de la musique et vous donne un plaisir fou. J'ai véritablement redécouvert le piano.»

Marielle Stamm est émerveillée, quand elle participe aux auditions organisées par l'école, de voir des seniors qui pratiquent le piano depuis un an à peine monter sur scène pour jouer en public. «Je pensais qu'apprendre la musique à l'âge adulte, c'était illusoire. Aujourd'hui, je sais que c'est possible, en voyant ces débutants jouer de très jolis morceaux, avec nuance et mélodie.»

Dans sa vie, la musique vient juste après l'écriture. Elle a du reste récemment publié un roman, *L'Œil de Lucie*, aux éditions de L'Aire. «Quand je suis en panne d'inspiration, je me mets au piano, qui est là comme un ami qui m'attend.» Le piano l'aide aussi à dompter cette mémoire qui, avec l'âge, «se fait très capricieuse. Je mémorise tous les morceaux que j'étudie pour tenter de les jouer par cœur. En ce moment, j'apprends la *Pavane pour une Infante défunte* de Ravel et je m'accroche pour emmagasiner toutes ces notes.»



Jean-Claude Curchod

Marielle Stamm et Raymond Chopard, deux élèves de l'école Crescendo dirigée par Denise et Dan Poenaru.



Jean-Claude Curchod

## «La musique m'aide à gérer mes émotions»

**Q**uand ses enfants ont été en âge d'apprendre un instrument, **Margaretha Tanner** fit l'acquisition d'un piano. «J'ai fait mes premières gammes en même temps qu'eux, et j'ai pris quelques cours pour pouvoir les aider dans leur apprentissage. J'avais du plaisir à jouer, mais très vite je n'ai plus eu le temps.» Plus jeune déjà, elle rêvait d'apprendre le piano. «Mais mes parents n'en avaient pas les moyens, alors j'ai choisi l'accordéon. Il m'arrive encore d'en jouer.»

Le piano, elle l'a redécouvert au sein de la Fondation Résonnance, créée à Morges par la pianiste Elisabeth Sombart. «Ce lieu magnifique a développé mon goût pour la musique classique, en particulier à travers les soirées d'éveil qui y sont organisées. On y donne des cours gratuits, à la portée de tous, ce que je trouve formidable.»

Cet esprit d'ouverture a conquis Margaretha Tanner. «L'approche pianistique enseignée chez Résonnance prend tout en compte, pas seulement la technique, mais aussi la respiration, le corps, et bien sûr la beauté de la musique et les messages qu'elle nous transmet. Je suis sensible à cette vision plus méditative, à l'attention portée aux silences aussi bien qu'aux sons. La musique nous relie à des forces que

nous ne pouvons pas expliquer.» Margaretha Tanner est particulièrement heureuse de pratiquer et côtoyer la musique dans une école «qui respire l'amour et le respect des êtres. J'ai 67 ans, mais j'y rencontre des seniors bien plus âgés que moi, qui sont accueillis et acceptés tels qu'ils sont, avec leurs problèmes de mémoire ou leurs rhumatismes, et qui trouvent ici le plaisir de jouer. La musique, celle que l'on écoute comme celle que l'on pratique, peut nous aider dans beaucoup de situations. Je pense aux personnes très malades, en fin de vie, et je crois que la musique peut les aider à se détacher, à faire la paix, à partir en toute tranquillité.»

Dans les moments de tristesse et de solitude, elle considère comme une aide précieuse de pouvoir se mettre à son piano. «Il en va de même dans les moments de joie. Pour moi, le piano est un merveilleux compagnon qui me permet de réguler mes émotions.»

Particulièrement sensible à «l'impact des sons sur nos organismes, à la façon dont ils nous relient directement à la nature», Margaretha Tanner joue aussi avec des bols tibétains. «On apprend à écouter les silences, à suivre le son. C'est une pratique qui m'apporte beaucoup.»

>>>

continuent ensuite de pratiquer la musique ensemble.»

Ici, les débutants sont les bienvenus, à tout âge, «l'important étant de déterminer leurs attentes, de les mettre en confiance tout en étant exigeant. On ne leur cache pas que ce ne sera pas facile mais, s'ils donnent d'eux-mêmes, ils pourront en retirer un immense bonheur.» Si bien des seniors commencent la musique à l'âge de la retraite, certains membres de l'AMA ont franchi la barre des 80 ans, pratiquant encore régulièrement le chant ou la clarinette par exemple.

### L'ART D'ABORD

A Lausanne, c'est un formidable pianiste concertiste d'origine roumaine qui a réinventé l'apprentissage du piano. Depuis 1990, Dan Poenaru et son épouse Denise dirigent l'Ecole Crescendo qu'ils ont fondée, un petit paradis voué au piano, ouvert aux débutants adultes de tous âges. «Jouer du piano, c'est dépasser le stade d'un instrument de percussion et parvenir à le faire chanter, à créer des sonorités proches de la voix humaine lorsqu'elle chante ou raconte, explique Dan Poenaru. Pour cela, les exercices techniques ne servent strictement à rien. Ça ne se passe pas seulement au bout des doigts, mais dans la tête. C'est une manière d'écouter.»

Ce qui le rend le plus heureux, c'est lorsqu'il entend «des choses inattendues, que je n'ai pas enseignées. Une couleur, un chant, une mélodie. Après quelques années, on se libère de l'aspect matériel de la musique et il se passe quelque chose au-delà, de l'ordre de l'inexplicable. Ce sont des instants rares, fugitifs, mais indélébiles.»

Avec ses élèves les plus âgés, surtout s'ils ont déjà pratiqué la musique à un autre moment de leur vie, Dan Poenaru n'essaie pas de faire table rase de ce qu'ils ont appris. «Je les encourage à reprendre des morceaux en les améliorant. Je leur conseille l'apprentissage par cœur qui permet à la fois de mieux s'écouter et de stimuler sa mémoire. Le piano est aussi une façon d'entretenir ses facultés intellectuelles.»

Les tout débutants, c'est entre les mains de Denise Poenaru qu'ils passeront, pour un cours intitulé «Découvrir le piano en dix leçons». Celui-ci comprend >

## «La musique a été pour moi une renaissance»

**A** l'âge de 54 ans, Raymonde Chopard a commencé des cours de piano, sans la moindre notion de solfège. «Je n'en avais jamais fait de ma vie. Je ne connaissais absolument rien à la musique, en particulier classique.» Son hobby, c'était plutôt le tennis, «mais une opération des genoux m'a contrainte à renoncer. Je ne travaillais plus, j'avais envie de me trouver une nouvelle occupation. L'idée du piano m'est venue grâce à mon mari, qui s'était promis, à l'âge de la retraite, de s'en offrir un et d'apprendre à en jouer. Ce qu'il a fait, avant d'abandonner après deux ans. Par curiosité, je suis allée assister aux premiers cours, et j'ai continué.»

Ce printemps, elle entame sa cinquième année. «Ce n'est pas facile, il faut de la volonté et de la persévérance. Mais la manière dont le piano est enseigné aux adultes

débutants dans le cadre de l'école Crescendo est absolument formidable. Se retrouver dès le premier jour les deux mains sur le piano, produire trois notes, c'est déjà une immense émotion. Vous ne pouvez pas imaginer quel bonheur cela m'apporte.»

Raymonde Chopard nous confie qu'elle ne sortait plus beaucoup, qu'elle avait un peu perdu confiance en elle. «La pratique de la musique a été pour moi une vraie renaissance. Je suis une personne hypersensible, mais je ne savais pas qu'il y avait en moi cette fibre artistique... elle attendait l'occasion de se manifester. Mon mari est si heureux de ma transformation qu'il m'offre les cours.»

A son piano, elle s'est découvert un talent qu'elle ignorait. Mais la musique lui a aussi permis de rencontrer des gens, de faire des voyages culturels. «J'ai pu ap-

prendre ce qu'est la musique classique. On me recommande des concerts, on m'y accompagne, c'est merveilleux. Je suis en quête des morceaux qui me font vibrer, que je peux jouer, ou qui me seront peut-être accessibles plus tard. Actuellement, je travaille sur une sérénade de Schubert, que je joue déjà assez bien. Je progresse, et cela m'épanouit complètement.»

La pratique de la musique l'aide aussi dans d'autres activités. «Cela m'a appris à faire travailler ma mémoire, mais aussi à me concentrer. Quand on joue, que l'on déchiffre une partition, on ne peut pas penser à autre chose. Cet exercice de concentration m'est utile quand je lis, quand je travaille à mon ordinateur. Je n'y trouve vraiment que des avantages. Que du bonheur! Et quand je rencontre une difficulté, je sais qu'elle me fera avancer d'un grand pas.»

## «J'ai eu un coup de foudre pour le violoncelle»

**D**epuis longtemps, elle chante dans des chœurs. Membre de l'Association pour les musiciens adultes amateurs (AMA) à Genève, **Danielle Hermes** a eu l'occasion, lors d'un week-end musical, d'entendre jouer un violoncelliste. «J'ai eu un véritable

coup de foudre pour cet instrument. J'étais fascinée. Mais je pensais que c'était un rêve inaccessible.»

Elle a pourtant osé tenter l'aventure et, à 62 ans, elle a commencé à prendre des cours. Du violoncelle, elle aime le son, bien

sûr, mais aussi le mouvement du jeu. «Mais je n'imaginais pas que ce serait à ce point difficile. J'ai eu des moments de découragement, à me demander dans quoi je m'étais lancée, mais je n'ai jamais abandonné. Ce n'est pas évident de produire un son juste. Et puis j'avais essentiellement pratiqué le chant, par conséquent je ne savais pas lire la clé de fa. Or, pour cet instrument qui joue la voix du bas, tout s'écrit en clé de fa.»

Le violoncelle ne se joue guère tout seul, ce qui convient bien à Danielle Hermes. «Mon plaisir, c'est faire de la musique de chambre. Jouer, écouter les autres, cela produit des harmonies, des vibrations internes.» Avec humilité, elle sait bien qu'un certain répertoire restera hors de portée. «Nous jouons plus volontiers de la musique baroque. Un Vivaldi est plus accessible qu'un Schubert ou un Brahms.»

Malgré sa timidité à jouer en public, Danielle Hermes s'accroche et travaille quotidiennement à son violoncelle. «La pratique du chant m'aide beaucoup. Avant d'interpréter une phrase musicale, je vais en chanter les notes, les faire vivre de cette manière pour savoir comment les reproduire.»



C.PZ

Les déplacements deviennent-ils difficiles? Alors optez pour un scooter à 3 ou 4 roues.

**329LE**

Puissance, confort et grande autonomie.

**AutoGo**

Un système de pliage révolutionnaire, le scooter urbain qui se faufile partout.



**600T** – Grand confort, excellente maniabilité, dimensions compactes.



**Taxi** – à 3 ou 4 roues, la mobilité à petit prix; très facilement démontable.



## Profitez de tous les moments de la vie...



DDI - DRAGNEVET

Petit-Chêne 38 • CH-1003 Lausanne • Tél. 021 323 49 33 • Fax 021 323 49 34 • oberdoz@sunrise.ch

- Conseils personnalisés par un audio-prothésiste diplômé
- Choix étendu d'appareils auditifs et d'auxiliaires
- Suivi et service inclus durant toute la durée de vie d'un appareil
- Fournisseur agréé AI, AVS, AMF, SUVA
- Bilan complet de votre audition offert
- Protections de l'ouïe au travail, à la piscine, au concert, etc.



**SCHMID**  
ACOUSTIQUE  
OLIVIER BERDOZ SUCCESEUR

LA COMMUNICATION RETROUVÉE

## PUBLICITÉ



**Lotti Latrous,**  
**femme de l'Année 2005,**  
**œuvre dans les bidonvilles d'Abidjan**

« La vieillesse est une étape de la vie qu'il faut préparer très tôt.  
Tant moralement que spirituellement. »

**PRO  
SENECTUTE**

*Vieillir, un art de vivre*

Pro Senectute, secrétariat romand, Simplon 23, 1800 Vevey 1,  
tél. 021 925 70 10, fax 021 923 50 30, internet: [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

&gt;&gt;&gt;

le strict minimum de solfège qu'il faut savoir pour s'y retrouver sur un clavier et sur une partition. Dès le premier cours, on a déjà le piano sous les doigts, et toutes les difficultés techniques ou d'interprétation seront abordées au moyen de petits morceaux adaptés. Le plaisir est donc là d'emblée, «même si ce n'est pas facile. Mais nous avons le bonheur d'avoir des élèves qui arrivent chez nous très motivés. Notre rôle consiste à trouver une solution pour chaque personne. C'est nous qui nous adaptons aux attentes et aux possibilités de chaque élève. Même avec des gens qui ont commencé la musique à un âge avancé, nous arrivons à des résultats étonnantes. Doué ou pas, c'est possible. On peut avoir une peine énorme et éprouver un bonheur infini.»

Celles et ceux qui persévèrent sur ce beau chemin font au quotidien l'expérience de ce mélange de peine et de bonheur. Nous avons rencontré des seniors qui témoignent de ce que la musique leur a apporté, en termes de plaisir, de confiance en soi, de contacts sociaux. Pour beaucoup, la musique est presque une thérapie contre les bleus à l'âme ou les pertes de mémoire.

Si vous souhaitez les imiter, renseignez-vous, et lancez-vous. Avec juin arrive la saison des festivals, des programmes de musique estivaux, à commencer par la fameuse Fête de la Musique. Autant d'occasions de se faire des envies et de rencontrer des opportunités. Ouvrez vos oreilles... la musique n'attend que ça pour entrer dans votre vie.

Catherine Prélaz

## Où s'adresser

**Association des musiciens adultes amateurs (AMA)** à Genève, 8 rue Charles-Bonnet, tél. 022 347 96 09; [www.amamusique.ch](http://www.amamusique.ch)

Le secrétariat vous accueille les lundis et jeudis de 17 h à 19 h (2<sup>e</sup> étage, salle 21).

**Crescendo**, l'école de piano des adultes, à Lausanne, 26 route de Berne, tél. 021 624 06 25; [www.crescendo-piano.com](http://www.crescendo-piano.com)

**Fondation Résonnance**, à Morges, 9 Avenue de Plan, tél. 021 802 64 46; [www.resonance.ch](http://www.resonance.ch)  
(Attention: les inscriptions sur liste d'attente pour des cours de piano gratuits sont fermées jusqu'en janvier 2007.)



C.PZ

## «Il faut pratiquer la musique avec humilité»

L'oreille absolue, et de longs doigts faits pour un clavier: **Christiane Rist** avait les meilleures prédispositions pour la musique. Pourtant, enfant, elle n'eut pas la chance de prendre des cours. Ce qui ne l'empêchait pas, si elle pouvait toucher un piano, de parvenir à transposer sur le clavier une mélodie entendue, et cela sur tous les tons. «Du piano, j'en ai fait un peu, toute seule, mais en manquant totalement de bases techniques. Plus tard, j'ai pris des cours avec le pianiste Henri Chaix.»

Mais son métier d'infirmière et sa vie de famille lui prennent l'essentiel de son temps. C'est plus tard, dans le cadre de l'Association pour les musiciens adultes amateurs, qu'elle va retrouver «le vrai plaisir de jouer, grâce à une professeure exceptionnelle, Christiane Doret. Je ne me suis jamais dit qu'à la retraite, je me consacrerais au piano. Cela allait de soi!»

La musique, c'est un peu comme une seconde vie. Le piano occupe aujourd'hui une grande partie de son temps, «mais je reste disponible pour mon mari, pour mes petits-enfants». Dans son appartement genevois trônent deux pianos. «Ce qui me plaît particulièrement, c'est le piano à quatre mains. Pour moi, la musique,

c'est bâtir quelque chose avec quelqu'un.» Depuis une dizaine d'années, Christianne Rist joue régulièrement avec une jeune pianiste. «A mon âge, il faut pratiquer la musique avec humilité, et avoir aussi une bonne dose d'humour vis-à-vis de soi-même.»

En plus de ses cours et de ses activités au sein de l'AMA, Christianne Rist a choisi, récemment, de consacrer encore davantage de temps à la musique. «Je me fais aussi plaisir en prenant des cours privés, où j'apprends des œuvres à jouer en solo, à deux mains. Pour moi, ce sont deux pratiques musicales qui se complètent. Et puis, plus j'avance, plus j'ai envie d'apprendre.»

Elle apprécie de jouer avec les autres, mais aussi pour les autres. Si elle n'aime guère mettre en avant ses talents pianistiques – «lorsque nous avons des amis à la maison, il ne me vient pas à l'esprit de jouer» – Christianne Rist se produit pourtant de temps en temps en public. Dans le cadre de l'AMA, elle se charge, avec Danièle Hermes, de l'organisation de concerts dans les EMS, où il lui arrive aussi de jouer. «Me mettre au piano, c'est comme m'abrever à une source. Quand j'en suis éloignée, je me sens assoiffée.»