

# Des sessions avec quelle fréquence ?

Catherine Weidemann  
www.cithare.info - www.psalmos.com

Prendre des cours n'est pas un luxe mais une nécessité, non seulement pour progresser mais aussi pour éviter les erreurs et le découragement. Participer à différentes sessions permet d'épanouir en soi un potentiel musical et créateur.

## 1. Quels critères pour évaluer la fréquence des cours ?

- ✓ Votre budget
- ✓ Vos souhaits et votre soif d'apprendre des nouvelles choses
- ✓ Vos difficultés qui nécessitent un regard professionnel pour les dépasser
- ✓ Votre découragement qui indique l'urgence d'un cours de qualité répondant à votre besoin

## 2. Les erreurs standards

### ? **Je suis trop vieille ou trop vieux. Cela n'en vaut plus la peine.**

La cithare ou le psaltérion est joué actuellement par une majorité de personnes après la cinquantaine. Des recherches ont mis en évidence que la pratique d'un instrument après l'âge de la retraite produit une stimulation cérébrale et corporelle importante qui joue un rôle positif sur les processus du vieillissement. Jouer de la cithare ou du psaltérion est une forme d'assurance vieillesse !

### ? **Je n'ai plus vraiment de plaisir à jouer. Je peux vendre mon instrument.**

Le bonheur de jouer est essentiel. Et la vie parfois n'est pas simple. L'instrument peut alors devenir un lieu de ressourcement intérieur. Tout est dans la manière de jouer et de travailler. Une session peut permettre de retrouver ce désir premier qui un jour était là, et qui reste un ancrage pour dépasser le découragement. Un encadrement de confiance avec des cours est essentiel.

### ? **Je tourne en rond et je ne progresse plus. Cela ne serre à rien, je m'arrête.**

Les apprentissages se font souvent par pallier. Un regard professionnel sur le corps-jouant peut mettre en évidence des erreurs de mouvement ou proposer des exercices pour dépasser une difficulté récurrente qui bloque de nouveaux apprentissages. Une session est indispensable.

### **? J'ai trop de douleurs quand je joue. Je dois m'arrêter.**

Les douleurs sont bien connues des musiciens et ont souvent une origine dans un manque de mobilité des articulations et de détente dans le jeu. Reprendre sa technique avec un regard critique est alors essentiel. En tant qu'ergothérapeute, Catherine Weidemann a permis à un grand nombre de personnes de pouvoir jouer sans douleur et d'éviter l'évolution de pathologies liées à des positionnements erronés.

### **3. Être conseillé**

#### **✓ Vous voulez en savoir davantage ?**

Contactez Catherine Weidemann : [info@psalmos.com](mailto:info@psalmos.com)