

## LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE DU VIOLON CHEZ LES SENIORS

« Le bonheur supprime la vieillesse. » Franz Kafka

« On commence à vieillir quand on finit d'apprendre. » Proverbe japonais

« Vieillir ensemble, ce n'est pas rajouter des années à sa vie, mais de la vie à ses années ». John Fitzgerald Kennedy

Voilà trois proverbes qui résument bien les bénéfices de la pratique du violon chez les seniors.

Le violon a un impact spécifique et positif sur : la santé mentale, l'intellect, la santé physique et le volet émotionnel.

Cet instrument connu pour être l'un des plus difficiles à jouer est, en réalité, un bienfaiteur pour les aînés et pour toutes les tranches d'âges. Mais ici, nous parlerons des aînés.

« La musicothérapie par le violon » ou autrement dit la pratique du violon dans un but thérapeutique et de bien-être à long terme, se réalise en petit groupe. C'est bien connu, plus il y a de fous, plus on rit. Nous y reviendrons plus loin dans cet article.



En attendant, restons studieux. Ce qui a été prouvé scientifiquement par imagerie cérébrale, est que la pratique du violon sollicite la totalité du cerveau et crée énormément de connexion neuronale entre le cerveau gauche et le cerveau droit.

La pratique du violon permet également de stimuler et de produire de nouveaux neurones dans la seule partie du cerveau où ils peuvent encore être produit quel que soit l'âge : l'Hippocampe. L'hippocampe est impliqué dans le fonctionnement de la mémoire immédiate et à long terme, les souvenirs, l'apprentissage de nouvelles informations, les compétences, les habitudes, les gestes et la navigation spatiale. Il faut savoir que les premières lésions Alzheimer apparaissent en premier dans l'hippocampe, ce qui provoque des troubles de la mémoire, de la désorientation, des difficultés à raconter et restituer un évènement. Plus il y a de réserve cognitive, plus les maladies neurovégétatives tels qu'Alzheimer et Parkinson se tiennent éloignées.

Pourquoi faire choix du violon ? Le violon est un instrument de pratique individuelle, qui permet de jouer à plusieurs. À chaque séance, la motricité fine est stimulée. L'attention est à son comble et les fonctions du lobe frontal sont stimulées ; on fait attention à ce que l'on joue et aux autres, comme dans un grand orchestre, et on est porté sur l'instant. Le jeu collectif, sur des musiques d'antan qui parlent à tous, est une terre fertile pour l'interaction sociale. L'audition se met au diapason, car le son du violon stimule l'écoute fine et permet de compenser la perte d'ouïe en se concentrant sur la musique et les résultats sont là dès trois mois de pratique. Le violon est l'instrument dont le son est le plus proche de la voix humaine.






Dopamine, Ocytocine, Sérotonine et Endorphine sont nos hormones de bonheur et du rire. Elles sont produites à chaque atelier et permettent de chasser l'hormone du stress : le cortisol. Celui-ci détruit les cellules nerveuses, en particulier dans l'hippocampe. Il augmente les risques de crise cardiaque, de diabète et d'obésité et entrave l'élimination des cellules responsables de cancers.

Et que dire du travail de la mémoire ? Celle-ci est musclée en permanence pour retenir les notes et les jouer sur le bon emplacement, pour retenir les mélodies et d'autres codes, couleurs et indications.

L'estime de soi est reconfortée, car dès le premier atelier, on finit tous par savoir émettre ses premières notes. Félicitation ! Le circuit de la récompense est enclenché et le plaisir est immédiat.

Alors, vous prendrez bien un peu de violon ?

**Lydie Moutoumalaya**  
Musicothérapeute, conférencière

-  [www.leviolonquipeint.fr](http://www.leviolonquipeint.fr)
-  Lydie Moutoumalaya
-  [leviolonquipeint@gmail.com](mailto:leviolonquipeint@gmail.com)



Le violon qui peint