

# APPRENDRE LA GUITARE

ET PROGRESSER ENFIN



# **Apprendre la guitare (et enfin progresser)**

10 erreurs qui vous empêchent d'être un bon guitariste

Par Cyriaque Malet

*"Un esprit élargi par une idée nouvelle ne retrouve jamais sa taille originelle" - Anonyme*

## Sommaire

<u>Introduction</u> .....	3
<u>Quel est le but de cet ebook en 4 lignes?</u> .....	3
<u>À qui cet ebook est-il destiné ?</u> .....	4
<u>À qui cet ebook n'est-il PAS destiné?</u> .....	4
<u>Qui suis-je ?</u> .....	5
<u>Comment profiter au maximum du contenu de cet ebook ?</u> .....	6
<u>L'approche</u> .....	7
<u>Le déroulement</u> .....	7
<u>Problème N°1 Ne pas avoir des objectifs clairs et définis dans le temps</u> .....	8
<u>    3 Types d'objectifs</u> .....	10
<u>Problème N°2 Ne pas avoir de stratégie pour atteindre ses objectifs</u> .....	13
<u>Problème N°3 L'excès d'information</u> .....	21
<u>Problème N°4 Ne pas avoir compris le processus d'apprentissage (et une histoire de pilule)</u> .....	25
<u>Problème N°5 Posture et doigtés</u> .....	29
<u>Problème N°6 Penser guitare et non musique</u> .....	36
<u>Problème N°7 Le manque de feedback</u> .....	41
<u>Problème N°8 Ne pas faire preuve de détachement</u> .....	46
<u>Problème N°9 Ne pas anticiper la "traversée du désert"</u> .....	49
<u>Problème N°10 Les pensées auto-limitantes (et un mot sur les haters)</u> .....	53
<u>Conclusion</u> .....	57
<u>Bibliographie</u> .....	59

Tout d'abord merci d'avoir téléchargé cet ebook !

**Si vous avez téléchargé cet ebook, peut être avez vous toujours voulu savoir :**

- Pourquoi **90%** des gens qui se lancent dans la guitare **arrêtent** avant d'avoir un vrai niveau?
- Qu'est ce qui vous **empêche d'atteindre votre véritable potentiel**?
- Comment votre **attitude** fait-elle toute la différence?
- **Quels exercices** feront la différence entre l'amateur et le virtuose?
- Comment **pratiquer moins et doubler les résultats** de votre apprentissage?
- Comment **progresser ? Et le ressentir.**
- Comment **ne jamais abandonner** et faire face à la démotivation ?

## Introduction

### Quel est le but de cet ebook en 4 lignes?

Cet ebook est le fruit d'une réflexion sur l'apprentissage de la guitare. Le but est de vous aider à **apprendre mieux et à atteindre vos objectifs en musique**. Ultimement je souhaite montrer la guitare comme un moyen de développer sa faculté à apprendre plus efficacement et à se discipliner. Outils très utiles au delà de la musique.

### À qui cet ebook est-il destiné ?

- à tous les **débutants** : donnant des cours à de nombreux débutants (jeunes et moins jeunes, et de tous horizons), je pense avoir développé plusieurs façons d'apprendre plus vite et plus efficacement la guitare.
- à toutes les personnes qui pratiquent la guitare **depuis quelques années** et qui souhaitent aller plus loin. Notamment celles qui se sentent "bloqués" et qui ne savent pas vraiment pourquoi.

## À qui cet ebook n'est-il PAS destiné?

- toutes les personnes qui veulent un **poisson tout de suite** plutôt qu'apprendre à pêcher.
- toutes les personnes qui pensent que les seuls progrès en musique/guitare se font par la résolution des problèmes de solfège, de gammes, de rythmes, ... bref par des solutions entièrement basées sur la musique.
- aux personnes qui **s'attendent à une méthode complète de guitare** - c'est pour plus tard :) - où l'on vous montre comment jouer un morceau, faire des accords, faire un solo, etc. Ce n'est **pas** le propos de ce guide.

## Qui suis-je ?

Je m'appelle **Cyriaque Malet**, professeur de guitare à Boulogne-Billancourt, guitariste de **jazz**, né à l'île de la Réunion, j'ai commencé la guitare quand j'avais 13-14 ans. Je monte alors un groupe de **pop-rock** avec 2 mois de guitare et un an plus tard, on remporte la 2ème place à tremplin local. Je me rappelle avec joie de tous ces moments.

Après une **prépa** littéraire (khâgne Philo !), où j'ai failli ne pas toucher une guitare pendant 2 ans et un Master 2 en **Philosophie Politique** (à Paris I Panthéon-Sorbonne), je décide, enfin, de suivre un cursus complet en musique à l'ASMM puis à l'EDIM. Parallèlement je prends des cours avec un prof de guitare qui au 2ème cours me conseille d'arrêter la guitare (car j'étais trop nul) et de plutôt me focaliser sur mes

études :). La seule chose que j'ai arrêté ce sont les cours avec lui, et je continue la guitare.

J'ai eu, par la suite, la chance d'avoir des **profs de guitare incroyables** (Bernard Vidal, Romain Pilon, Eric Schultz), et aussi d'avoir rencontré quelques unes de mes "idoles" lors de cours en individuel à **New York** (Gilad Hekselman, Lage Lund, Mike Moreno...).

Aujourd'hui, j'ai 15 ans de pratique de l'instrument derrière moi, et j'apprends tous les jours. Plus j'apprends et plus je me rends compte que je ne sais rien (merci Socrate).

Je suis également passionné par la **pédagogie** et j'enseigne avec plaisir ce que j'ai appris au fil des années. J'apprends souvent plus au contact de mes élèves que dans des livres.

J'ai créé en 2015 le blog [www.maitriser-la-guitare.com](http://www.maitriser-la-guitare.com) comme un défi : celui de m'améliorer dans ma pratique de la guitare tout en aidant les autres guitaristes.

Je crois en effet qu'écrire permet de clarifier nos pensées. En outre l'écriture va me permettre de progresser en tant que musicien et de me discipliner davantage quant à ma pratique de l'instrument (la route est longue). Par ailleurs, je trouve un vrai plaisir dans l'écriture.

## Comment profiter au maximum du contenu de cet ebook ?

Tout d'abord, je ne détiens pas la vérité, donc questionnez tout ce que j'affirme. Néanmoins, soyez des sceptiques intelligents : **testez** les différents conseils que je vais

vous donner. Ils sont le fruit d'expériences faites sur des dizaines d'élèves et sur votre humble serviteur. Ça ne veut pas dire que ça marche à 100% mais ça a *une* valeur.

Je vous recommande aussi de lire **jusqu'au bout** cet eBook (si vous êtes arrivé jusque ici, ça serait dommage de vous arrêter !) tout simplement parce que je me suis rendu compte de quelque chose : une idée qui n'a pas vraiment de sens aujourd'hui peut très bien être révolutionnaire pour vous demain. Des choses que j'ai lues il y a des années ressortent d'elles mêmes et m'aident considérablement. Parfois une idée vous éclaire immédiatement, parfois, une idée a besoin d'une longue maturation.

**Enfin et plus important :** prenez une idée et passez à l'action !

## L'approche

Cet ebook suivra une approche type **Pareto**, c'est-à-dire que je vais essayer de me focaliser sur les 20% (des idées et des bonnes pratiques) qui entraînent 80% des résultats. Je vais donc essayer d'être concis et d'être pratique au maximum.

J'ai adopté un ton très libre, presque parlé. C'est voulu. Je voulais être informel, et je me suis mis en tête d'écrire cet eBook comme si j'écrivais un email à mon meilleur ami.

J'ai voulu, en outre, avoir le guide que j'aurai voulu avoir il y a quelques années.  
(Même si ce guide n'est qu'un début)

## Le déroulement

Plutôt qu'essayer toujours de nouvelles stratégies, je pense que les progrès arrivent quand on corrige les erreurs sur les fondamentaux. C'est la raison pour laquelle je vais lister dans cet ebook, **10 erreurs qui vous empêchent d'être un meilleur guitariste.** Ce sont des erreurs qui vont grandement ralentir vos progrès voire ruiner toutes vos chances d'être le guitariste que vous voulez être.

## Problème N°1 Ne pas avoir des objectifs clairs et définis dans le temps

*"L'avenir, tu n'as pas à le prévoir, mais à le permettre » (Antoine de Saint Exupéry, Citadelle)*

Ca paraît évident et pourtant **quasiment personne ne le fait**. Imaginez partir en randonnée sans connaître votre destination. Vous avancez dans cette forêt sans avoir **défini avant de partir** votre point d'arrivée.

Vous allez me dire " oui mais c'est un objectif en soi de partir en randonnée, sans véritable but, apprécier le beau temps etc ". Oui, mais là vous avez défini votre objectif : profiter de votre journée en vous baladant dans la forêt.

A la guitare, c'est pareil, **quel est votre objectif ?** Jouer quelques accords et **chanter** comme Jeff Buckley? **Improviser** comme Allan Holdsworth ? **Apprendre un solo** de Clapton ? **Développer votre musique** et sortir un disque ? Ou simplement **jouer votre morceau préféré** d'Arcade Fire ?

C'est là que vient la pensée limitante de 90% des guitaristes en herbe : "oui mais je suis pas naturellement assez bon pour ... x".

La question à se poser c'est : "**qu'est ce que j'aimerais faire si je savais que je ne pouvais PAS échouer ?**" » C'est un exercice génial pour **s'autoriser à rêver**. C'est un exercice crucial pour ne pas avoir les objectifs d'autrui également. Peut être que votre rêve n'est pas de devenir un shreddeur mais vous préférez jouer du blues, simple et efficace.

La méthode que je vous recommande est simple : fixez vous des objectifs à 3-5 ans, 1 an et 3-6 mois.

Le fait d'imposer une temporalité à votre objectif va à la fois le **rationaliser et vous motiver**.

Aussi contre-intuitif que cela puisse paraître : **avoir un objectif qui semble irréaliste est facile à réaliser qu'un objectif réaliste**.

Prenons un exemple : un week-end en banlieue parisienne et un week-end sur une île paradisiaque. Le premier semble plus "réaliste", mais au final, vous allez fournir plus d'effort pour atteindre le second car il est tout simplement plus inspirant.

Si votre objectif est dans 10 ans de "jouer mal un morceau que je n'aime pas ", vous n'allez tout simplement pas **trouver la motivation** pour pratiquer tous les jours.

### 3 Types d'objectifs

Je recommande 3 objectifs :

- **L'objectif de 3 à 5 ans** doit être votre objectif principal et qui semble le plus "inaccessible" pour l'instant, c'est vraiment ce que vous rêvez de faire.  
ex : jouer le solo de tel morceau, savoir m'accompagner avec aisance et transmettre quelque chose dès que je joue, jouer sur scène avec le groupe que j'aurai formé d'ici là, etc.
- **L'objectif de 1 an** est l'objectif est votre but sur le moyen terme, c'est l'objectif réaliste.  
ex : jouer un morceau convenablement, solidifier votre tempo, savoir improviser sur un blues
- **L'objectif de 3-6 mois** est votre objectif sur le court terme, c'est celui qui va vous permettre d'organiser vos sessions de pratique quotidienne de manière raisonnée.  
ex : connaître toutes vos gammes majeures et commencer à improviser, apprendre 4 accords et jouer un morceau simple.

**Quand vous manquez de motivation : revenez à votre objectif principal.**

**Attention :** vos objectifs vont changer au cours du temps, mais aucun problème, c'est tout à fait normal et même souhaitable. L'important c'est que vous avez 1) une direction où aller, 2) la motivation d'y aller.

Pour moi c'est l'étape la plus importante, celle que j'ai longtemps ignoré, alors s'il vous plaît, pour vous même, faites le. Si vous ne devez **retenir une chose de cet ebook**, c'est bien cette étape.

**Prenez une feuille et un crayon, et notez vos objectifs.**

3 à 5 ans :

- 
- 
- 

6 mois à 1 an :

- 
- 
- 

3 à 6 mois :

- 
- 
-

(Ceci est, en partie, un extrait d'un article que j'ai écrit sur mon blog [www.maitriser-la-guitare.com](http://www.maitriser-la-guitare.com) et [voici le lien pour lire l'article complet](#))

**En résumé :**

- trouver un objectif en phase avec vous même (= votre objectif final)
- avoir des objectifs sur 6 mois ou 1 an (= permet d'organiser votre routine de travail quotidien)
- n'oubliez pas vos rêves ! (c'est cheesy mais peu importe !)

## Problème N°2 Ne pas avoir de stratégie pour atteindre ses objectifs

Après avoir défini le "quoi", il s'agit de définir le "**comment**".

Le second problème que rencontre beaucoup de guitaristes est corollaire au premier : **une fois vos objectifs définis, vous n'avez pas défini la stratégie qui va vous permettre d'atteindre ces objectifs au quotidien.** Vous avez la feuille de route mais vous n'avez pas de stratégies pour l'accomplir.

Pour commencer, je vais vous parler d'une stratégie que je trouve absolument incontournable, c'est le **principe de Pareto**. J'en ai esquissé les traits dans l'introduction et j'ai écrit un article sur mon blog à ce sujet ([cliquez ici pour accéder à l'article](#)).

L'idée c'est que 20% de ce que vous faites entraînent 80% du résultats. Ou dit autrement : **il y a peu de choses qui vont font progresser, et il y a beaucoup de choses qui ne font pas vraiment progresser.** Ce qui veut dire que si vous arrivez à découvrir ces 20% vous pouvez être plus efficace, apprendre plus vite, et atteindre vos objectifs plus rapidement.

Pour mettre en pratique ce principe, demandez vous :

- **Quels sont les exercices qui m'apportent le plus ?** (pour le savoir : 1-faites le constat de ce qui, à votre avis, vous fait le plus progresser ; 2-demandez à quelqu'un de plus expérimenté de vous donner ses meilleures astuces)
- **Quelle est l'exercice (ou l'activité) qui va faciliter tout ce que je fais à la guitare?**

Le reste est simple : votre stratégie principale sera de vous focaliser en priorité sur ces 20%.

Voici **les conseils qui marchent** pour pouvoir accomplir vos objectifs :

- Choisissez dans votre **planning** les moments où vous êtes disponible dans **90% des cas** (vous avez toujours des imprévus). Le mieux est de définir à l'avance dans un calendrier vos sessions de guitare.
- Utilisez Google Calendar ou un autre **calendrier** pour automatiser le processus sur votre ordinateur ou votre smartphone.

- Vous pouvez utiliser une application comme **Trello** ([Trello.com](https://Trello.com)) pour organiser vos exercices.
- Je recommande **6 jours par semaine de pratique**, 20 à 30 minutes par jour **minimum**, et 1 jour de repos. Si vous avez le luxe de passer à 1 heure par jour, faites le. Les virtuoses de l'instrument sont passés par des phases où ils pratiquaient 8-12 heures par jour.
- La **meilleure analogie** qu'on m'a donné pour la pratique de la guitare c'est celle de la **plante** (c'est Sheryl Bailey qui m'a donné cette image lorsque j'ai pris des cours brièvement avec elle, merci Sheryl) : vous arrosez un peu tous les jours une plante pour qu'elle grandisse. De même vous pratiquez tous les jours pour que votre jeu grandisse.
- **Prévoyez à l'avance** ce que vous voulez travailler en fonction de vos objectifs : si vous voulez améliorer votre technique, faites une liste des exercices que vous voulez faire dans vos sessions de travail. Si vous voulez agrandir votre répertoire, prévoyez les morceaux à apprendre à l'avance pour que le moment venu, tout soit déjà prêt. Prenez 5 minutes dans les transports ou dans une fil d'attente pour noter dans un carnet ce que vous voulez faire et vous gagnerez du temps.

Si vous pouvez : **suivez des cours avec un professeur**. Cela va vous faire gagner du temps et vous épargner quelques crises de nerfs. C'est possible d'apprendre

seul (j'ai, en partie, appris seul), mais le fait d'avoir cette aide va vous aider considérablement.

- **Si vous débutez :**

- demandez conseil pour une méthode et suivez la (si vous n'avez pas de prof)
  - suivez un cours avec un prof de manière régulière (6 mois-1 an minimum), et ce de manière hebdomadaire (maximisez vos résultats, vous pouvez prendre moins de cours par la suite, investissez dans vous-même).

- **Si vous êtes plus avancé :**

- adoptez un plan de travail avec les différentes aspects de votre jeu à travailler,
  - suivez ce plan pendant 6 mois-1 an,
  - demandez de l'aide à un prof ou un coach pour vous guider.

Dans les deux cas, un bon prof peut faire la différence. Mais ce qui est **le plus important c'est votre implication**, car le meilleur des profs ne pourra jamais vous faire prendre la guitare tous les jours et faire vos exercices à votre place. Il pourra vous inspirer quelques temps, mais si vous ne faites rien, rien ne se passera !

## Comment organiser sa pratique de la guitare?

J'ai entendu parler du fait d'**organiser sa pratique** de la guitare lorsque j'avais 14-15 ans. Au début je ne comprenais pas qu'il faille faire **un emploi du temps comme à l'école** pour pouvoir progresser. Lundi matin 8h-10H "Français", 10H-12H "Maths"... Je pensais que la guitare, c'était se faire plaisir ! Tout d'abord, oubliez l'idée que s'il y a des "contraintes" (emploi du temps, suivre des cours, avoir mal aux doigts etc), il n'y aura aucun plaisir ou joie de pratiquer : c'est faux. Si vous n'avez aucune contrainte, vous allez rapidement tourner en rond, et vous ennuyer.

Aujourd'hui, ça me paraît évident qu'il faille s'organiser un minimum : vous allez maximiser votre temps et surtout simplifier les difficultés de l'apprentissage de la guitare. Je recommande vivement d'appliquer le principe de Pareto à votre routine de travail.

Sur un programme de 30 minutes à 1H quotidien, je recommande pour un débutant/intermédiaire :

- **Technique** : 5 à 10 minutes. (chromatismes, gammes sur une ou deux octaves, exercice sur une corde, etc)

C'est à la fois un échauffement des doigts, de votre corps, mais aussi de votre mental (vous vous mettez "dans le bain" pour la suite).

- **Connaissance du manche** : 5 à 10 minutes (connaître où se trouve les notes sur le manche ou cela peut être du déchiffrage, je recommande : les méthodes William Leavitt de Berklee Press)

- **Travail du rythme** : 5 à 10 minutes (avec un métronome, jouer des noires, croches, triolets, double croches... Je recommande les ouvrages de batteur comme **Modern Reading in 4/4** de Bellson)
- **Travail d'un morceau** : 15 à 30 minutes (adapté à vos goûts et niveau)

J'ai déjà lu la recommandation selon laquelle le mieux est d'avoir un programme qui va changer selon les jours, du type : lundi - arpèges, mardi - gammes, mercredi - legato, etc... j'ai testé, je préfère largement avoir un seul type de programme et le faire pendant 2 à 4 semaines. Je perds moins de temps, j'ai le sentiment d'aller plus en profondeur et donc de faire plus de progrès. Quand j'ai fait le tour du programme, je le change.

Dans la journée, vous pouvez (devez) aussi faire **quelques exercices d'ear training** :

- Avec des applications type *Earmaster*, *Good Ear* ou ma préférée *Play By Ear* pour la **reconnaissance d'intervalles, de mélodies, d'accords**.
- Essayer de retrouver une mélodie simple à la guitare avec votre oreille comme guide.

Vous avez désormais les clés pour atteindre vos objectifs. Voici quelques remarques que j'ai déjà entendues plusieurs fois :

**"À quoi ça sert de travailler sa technique? Je veux juste jouer des morceaux!"**

C'est une bonne remarque. À chacun ses objectifs : la technique n'est certainement pas le critère N°1 pour que vous fassiez de la bonne musique. Je vous donnerai une image de **Barney Kessel** (un merveilleux guitariste de jazz) qui disait "Faire ses gammes c'est comme faire de la corde à sauter ou taper contre un punching ball pour un boxeur. Ce n'est pas l'activité en elle-même, ça vous y prépare."

**"Je n'ai pas beaucoup de temps."**

Personne n'a "beaucoup de temps". Avant d'essayer de trouver du temps pour la guitare, peut être qu'il faut essayer d'économiser le temps que l'on a sur des activités qui n'ont aucun intérêt (regarder la télévision, aller sur les réseaux sociaux, passer 3 heures par jour sur YouTube, etc.) Je ne dis pas que ces choses là sont mauvaises, mais par contre, la vérité est bien réelle "vous avez du temps".

**"J'ai un boulot très prenant, je n'ai pas le temps de pratiquer beaucoup".**

Lorsque j'étais en prépa littéraire, je dormais 5h en moyenne. Je me souviens avoir dormi 4h sur 2 jours pour un examen. Les jours suivants, j'étais un vrai zombie mais passons. Je crois que j'avais calculé entre les cours et les heures à étudier, je faisais 35 heures... en 3 jours. Bref, je faisais 70 heures par semaine très

facilement. J'arrivais à faire 20 à 30 minutes de guitare par jour au moins 5 fois par semaine en moyenne (j'ai manqué des jours, je ne suis pas Superman). Voilà, j'étais jeune et fou peut être.

En tous les cas, je crois qu'on peut réussir à progresser en guitare avec 15 minutes **tous** les jours, et des occasionnels "coups de boost" de 30 minutes à 1H de temps à autre.

La guitare est un instrument relativement peu bruyant (encore plus si vous utilisez un instrument type "Silent Guitar" ou une guitare électrique branchée à une casque) par conséquent vous pouvez **jouer soit tôt le matin ou soit tard le soir**. Dans les cas, ces 2 moments sont privilégiés car vous allez éliminer les sources de distraction possibles (moins de gens vous contacteront à ces heures-là, votre famille sera encore endormie etc).

*"Un étudiant qui veut "apprendre" la méditation, dit à un moine : je n'ai pas 20 minutes par jour pour méditer". Le moine lui répond "dans ce cas, ce n'est pas 20 minutes mais 3 heures de méditation dont tu as besoin".*

### **En résumé :**

- Organisez votre temps de pratique et votre routine quotidienne pour accomplir votre objectif final
- La régularité est la clé du progrès.

## Problème N°3 L'excès d'information

*"Si vous pratiquez trop de choses à la fois, votre perspective sera vague. Vous n'allez pas savoir ce qu'il faut retenir et ce qu'il faut laisser de côté. Déterminez très clairement ce que vous faites et pourquoi. Pratiquez beaucoup moins, mais soyez très clair sur votre projet. C'est infiniment mieux de passer 30 heures sur un morceau que de jouer 30 morceaux en une heure" -*

*Bill Evans*

L'un des problèmes les plus importants de notre société actuelle est très certainement l'**excès d'information**. La génération précédente apprenait en repiquant tout d'oreille et ne connaissait que 3 albums. Seuls les plus motivés s'en sortaient. J'ai commencé à apprendre la guitare après cette génération (années 70-80), et un peu avant l'essor d'internet (et tous les moyens qui facilitent l'apprentissage en ligne : cours en ligne, YouTube, articles en pagaille, des gigas de données en pdf gratuitement accessibles...). J'ai commencé à acheter des disques dans les années 90, et j'ai connu les K7 audio : je suis un peu à cheval entre ces deux périodes.

Le problème d'aujourd'hui c'est que d'une part, il y a tellement de choix qu'**on ne sait pas par où commencer** ; d'autre part, cet excès de choix conduit à **ne pas aller au bout des choses**.

La solution à tout ça est assez **simple**, mais n'est **pas facile** pour autant : faites quelques recherches sur internet pour trouver une solution qui vous convient, prenez une méthode, un cours, ou autre et **tenez vous y**.

C'est un concept qui peut paraître radical, mais après avoir fait le maximum pour déterminer ce qu'il faut faire (vos objectifs, votre planning sauce Pareto, etc), au final, "**fait sera toujours mieux que parfait**". Donc choisissez quelque chose et ne perdez plus de temps à passer d'une méthode à l'autre, d'un cours à l'autre.

Donnez vous le temps d'appliquer ce qu'on apprend dans cette méthode et ne vous préoccupez pas de ce qu'il y a à côté, tout simplement parce que **vous n'aurez jamais le temps dans une vie de tout apprendre**.

Faites une chose, du mieux possible, pendant un certain temps (au moins 6 mois - c'est très important) et ça sera la meilleure chose que vous puissiez faire.

Quelqu'un a un jour demandé au pianiste **Bill Evans** ce qu'il travaillait au piano, et il a répondu "**je fais le minimum**" ("I practice the minimum"). Par là, il ne voulait pas dire (et j'ai choisi une traduction volontairement ambiguë), "j'en fais le moins possible", mais plutôt "je ne fais que ce qui est nécessaire".

La question que vous allez poser : oui mais c'est quoi le "nécessaire" ? Tout dépend de vos objectifs mais globalement :

- Avoir les **bases techniques** pour jouer les morceaux que vous aimez

- Connaître le **matériel (accords, riffs, gammes, arpèges)** nécessaire
- Travailler le **rythme**
- Travailler l'**oreille**
- (Pour certains) Développer sa **créativité** (écrire de la musique, trouver votre identité de jeu)

Peut être que ça ne parle pas à certaines personnes, voici une liste plus traditionnelle **pour les débutants** :

- Les accords de base (ouverts, les barrés, les accords à 4 sons)
- Comprendre les rythmes simples (blanche, noire, croche, triolet, double croche)
- Connaître les **gammes** les plus importantes (pentatoniques, majeures) = cela va vous permettre d'avoir une meilleure technique, donc vous faciliter le jeu. Cela donne des bases pour improviser également.
- Jouer les morceaux qui nous plaisent ou jouer des morceaux "pour débutants".

Au final, si vous passer du temps sur ces quelques points et que vous essayez de les maîtriser, vous ferez des progrès, et c'est quand même le plus important.

**En résumé :**

- En vous focalisant sur un élément, vous augmentez vos chances de faire des progrès.
- Ne faites que ce qui est nécessaire.

## Problème N°4 Ne pas avoir compris le processus d'apprentissage (et une histoire de pilule)

Très souvent lorsque je donne des cours à des débutants, la première chose à faire c'est mettre au clair la **façon optimale** pour apprendre la guitare. Car une fois que vous avez vos objectifs, votre planning, votre stratégie pour atteindre les objectifs, vous devez mettre en place une façon optimisée de pratiquer. Afin que chaque minute soit rentabilisée, le but est d'**atteindre vos objectifs en un minimum de temps.**

Je suis plutôt partisan du "ne pas perdre son temps" que du "apprendre rapidement", car à mon sens, certaines choses peuvent s'apprendre rapidement, d'autres non. Tout dépend des aptitudes de chacun. Par contre, il est plus facile, à mon sens, d'arrêter les activités qui font perdre du temps pour accélérer le processus global.

### Voici quelques fausses croyances à "débunker" :)

- Il est inutile de pratiquer devant la télé, devant votre ordi à faire autre chose, tout en discutant avec quelqu'un, à moitié concentré... vous avez compris. Vous perdez votre temps, et vous ne regardez ni vraiment la télé, ni jouez de la guitare. Bref c'est opération zéro.

- (Soyez très clair sur l'objectif de votre activité : si vous voulez regarder une série à la télé pour vous détendre, mais que vous faites des chromatismes en même temps, vous n'allez ni vraiment regarder la série, ni faire des chromatismes. Vous serez dans cette zone grise où vous échouez même à vous détendre.)
- Si vous répétez un morceau, un exercice en faisant les mêmes erreurs, vous vous **entraîner à faire ces erreurs**. Ce n'est pas à force de répéter quelque chose, que soudain, comme par magie, le passage qui pose problème va se régler.
- Pour corriger une erreur, le **secret ultime**, vraiment important, c'est de **travailler très lentement**. Quand je dis lentement : prenez le tempo que vous croyez être lent puis diviser le par 2 au moins, ça sera une bonne base.

### **Comment travailler efficacement ?**

Voici la méthode simple à suivre en 6 étapes :

1. **Sélection** d'une partie d'un morceau/isoler ce passage (ex : 4 premiers accords, 2 premières mesures).
2. **Analyse** : "Mise à plat" de cette partie vous décomposez le mouvement, main droite, main gauche. Optionnel : vous pouvez analyser harmoniquement (pour réutiliser l'idée d'une autre façon)

3. **Pratique lente** de ce passage jusqu'à le **jouer lentement et du mieux possible**. **Puis augmentez le tempo.** (Utilisation du métronome est recommandée)
4. **Répétition** du passage/répéter. (10-20 fois minimum)
5. **Avancer**/prendre le passage suivant.
6. **Répéter les étapes 1 à 5** sur le passage suivant jusqu'à arriver à la fin du morceau.

Voilà, c'est le **processus global. Grosso modo, jouez lentement et montez le tempo petit à petit, c'est tout !** Certes cela demande un peu de patience et beaucoup de détermination car la tendance est de vouloir jouer vite, sans faire attention à la qualité.

Maintenant vous avez le choix entre la pilule rouge ou la pilule bleue :

- **La pilule bleue** : continuer tranquillement à espérer qu'un jour vous serez un bon guitariste en gardant les mêmes habitudes.
- **La pilule rouge** : tester la méthode ci-dessus en 6 étapes du mieux possible pour vous challenger et progresser un peu chaque jour jusqu'à atteindre vos objectifs.

**En résumé :**

- Travaillez très lentement et augmentez le tempo progressivement
- Suivez la méthode en 6 étapes

## Problème N°5 Posture et doigtés

Tout bouquin sur la guitare se doit d'avoir son petit passage sur la posture et la façon de poser les doigts sur l'instrument.

Effectivement c'est très important car avoir une **mauvaise posture** :

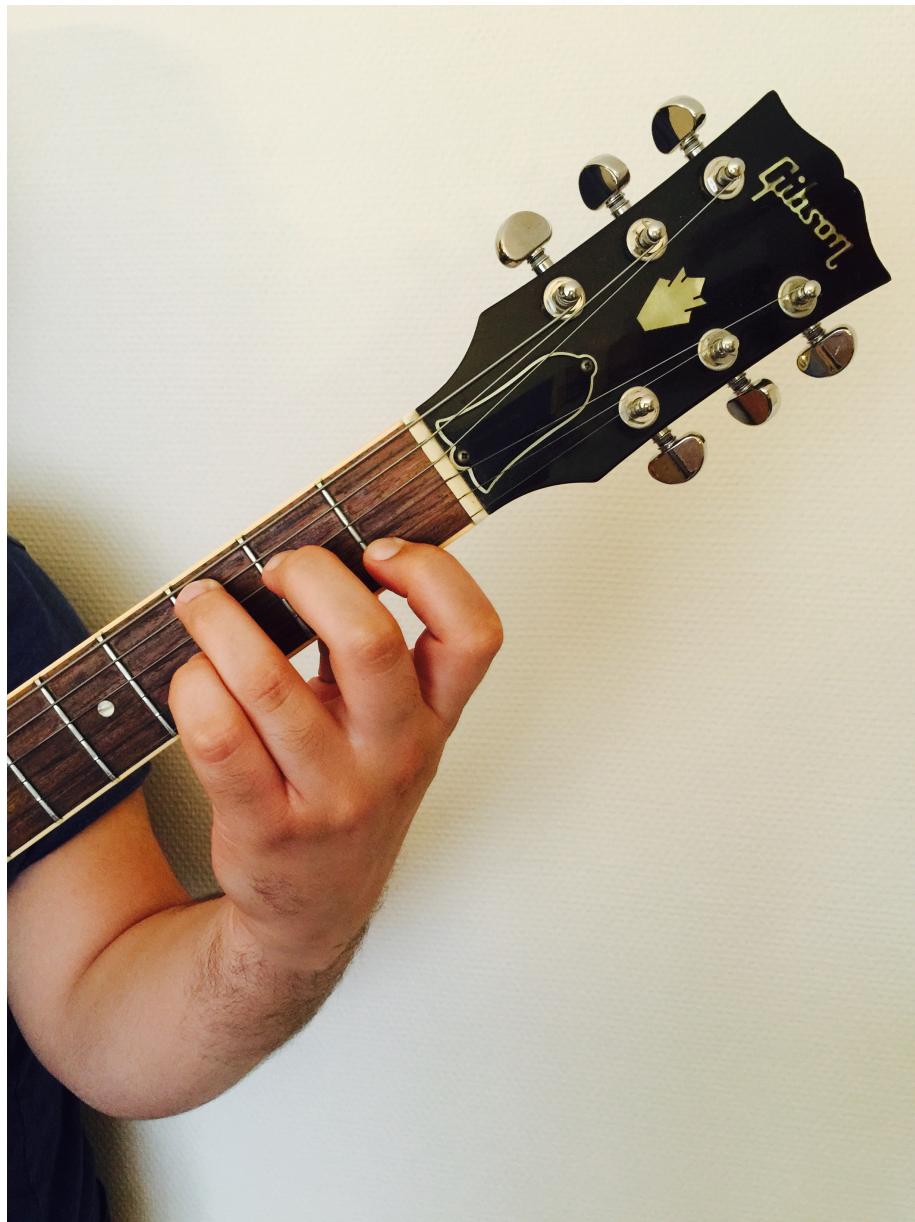
- vous **ralentit** dans votre apprentissage
- peut conduire à de **graves problèmes de santé** (tendinites, Carpal Tunnel Syndrome (CTS), etc)

Voici les points concernant les doigtés qui sont très importants :

1- Mettre le pouce au **milieu** du manche (ni trop haut, ni trop bas)



2- Casser **légèrement** le poignet de la main qui est sur le manche (surtout si vous jouez assis)



Ce point est litigieux, certaines méthodes recommandent d'avoir aucune cassure au niveau de votre poignet. Mais au contraire d'avoir un alignement poignet/main. Je pense que cette méthode fait sens également, néanmoins elle nécessite de mettre la guitare presque à l'horizontal par rapport au corps (comme John Stowell), et ce n'est pas toujours réalisable.

3- Garder les doigts (ceux qui ne jouent pas de note!) **près du manche**



(ici, majeur, annulaire et auriculaire sont très proches des cordes sans jouer de note)

**4- Garder les doigts près de la frette supérieure pour avoir un son optimal**



5- Si vous avez une douleur légère ou forte > **relâcher la pression**, si la douleur persiste, 2 jours+ de repos.

Vous pouvez aussi jouer sur un **tirant de corde plus faible** (des cordes plus fines), et **baisser la hauteur des cordes** aussi.

6- Ayez le **moins de tension possible** (doigt, cou, épaule)

Je sais à quel point, c'est frustrant de lire une phrase comme ça : ça paraît tellement évident de se dire qu'il ne faut pas avoir mal. Mais comment faire ? Je n'ai pas de recette miracle à ce sujet. C'est quelque chose qui s'apprend au fur et à mesure.

Gardez en tête cette petite règle : essayez toujours d'avoir le minimum d'effort physique à faire.

Je ne suis **pas** kiné ou médecin, donc mes conseils valent ce qu'ils valent.

### **En résumé :**

- Rechercher le minimum de tension possible
- Consultez un spécialiste (médecin, kiné etc) pour une expertise plus poussée

## Problème N°6 Penser guitare et non musique

Voici un problème qui est **très commun** à tous les guitaristes : le fait de **ne pas voir la guitare en tant qu'instrument de musique à part entière** comme le serait le piano, le saxophone, le violon ou tout autre instrument. Parfois dans l'imaginaire de certains, on a l'impression que la guitare ce sont des cases sur lesquelles on appuie et c'est tout (l'effet Guitar Hero, Rocksmith ou tablatures?) Les **notes de musique** deviennent des numéros pour les guitaristes alors que jouer un "Do" sur guitare, piano, trompette c'est la même chose (le timbre sera différent mais la note sera la même).

La guitare est un instrument qui peut facilement s'apprendre de manière **visuelle**, au moyen des tablatures notamment. Cette facilité est également un **cadeau empoisonné** sur le long terme. On peut très bien utiliser les tablatures mais ça ne peut nous empêcher d'apprendre à déchiffrer une partition comme tout instrument.

Le problème s'étend si on ne cherche pas à développer le musicien en nous mais simplement le guitariste. La guitare est un **instrument où les doigts produisent le son**, ce qui veut dire que l'on peut jouer quelque chose sans l'entendre ni même pouvoir le chanter. Le trompettiste doit d'abord entendre la note pour pouvoir la

jouer. Vous voyez la différence ! (Généralement on l'entend aussi surtout lorsque ce sont des trompettistes virtuoses : Freddie Hubbard, Clifford Brown, Lee Morgan, ...)

Je ne vais pas ouvrir le débat "musique supérieure" ou "inférieure" : à titre personnel, je dirai que l'important est que la musique nous touche, même si le musicien est objectivement moins bon qu'un autre, ça ne change rien à la valeur de sa musique. Je vais juste parler en terme de facilité d'apprentissage : sur le long terme, **vous apprendrez mieux en vous fiant à vos oreilles.** Vous allez pouvoir interagir avec d'autres musiciens et également trouver des solutions musicales plus rapidement. Bref vous serez un meilleur musicien, un meilleur guitariste, un meilleur compositeur, un meilleur arrangeur.

C'est un problème avec lequel je lutte toujours, car j'ai commencé à m'y préoccuper qu'à la moitié de mon apprentissage. C'est la raison pour laquelle j'invite toutes les personnes à **s'y préoccuper le plus tôt possible.** Si vous commencez tout juste la guitare, allez y doucement. Si vous pratiquez la guitare depuis un an, ne tardez pas non plus.

Voici quelques pistes à explorer pour commencer :

- **Chantez tout** ce que vous jouez (même si vous chantez faux ! Ca n'a aucune importance)
- Essayez de **reproduire une mélodie** après l'avoir entendue
- Chantez une mélodie et essayez de la jouer

- Faites des exercices d'**intervalles** (reconnaître une seconde, tierce, quarte...)
- **Evitez les tablatures** et essayez de jouer en reproduisant ce que vous entendez
- **Commencez vraiment par quelque chose de "facile"** : la mélodie d'au clair de la lune, joyeux anniversaire, la Marseillaise. Prenez une mélodie que vous connaissez parfaitement et trouvez la de manière intuitive.
- Pour les accords, essayez d'entendre la basse puis le reste de l'accord.

L'idée-clé ici : **commencer par quelque chose de très facile.**

Parallèlement à cela, **faites comme tous les musiciens :**

- **Lisez un bouquin d'harmonie** et apprenez les bases (cycle de quarte, quinte, les armures, ...)
- Procurez vous le "[Melodic Rhythms for Guitar](#)" de William Leavitt et **déchiffrez un peu tous les jours** (commencez par la 1ère position puis la 5ème)
- Si vous êtes allergique à Leavitt (trop jazz?), prenez un songbook de votre choix et essayez de lire ce que vous pouvez
- **Apprenez chaque note du manche**, cela sert à pleins de choses : se repérer, jouer une même mélodie dans un autre endroit du manche (afin d'avoir une autre texture), improviser, lire, écrire pour d'autres instruments, etc (un pianiste ne lit pas de tablatures !) Pour vous aider : [cliquez ici](#)
- Apprenez toutes les triades, les accords à 4 sons (tétrade) et leurs renversements

- Comprenez les bases de la **lecture rythmique** puis travaillez avec un métronome en faisant des exercices de batteur (je recommande : "[Modern Reading Text in 4/4](#)" de L. Bellson ; puis les [méthodes d'Ari Hoenig](#), "[Advanced Rhythmic Concepts for Guitar](#)" de Jan Rivera si vous voulez aller plus loin)
- Comprenez les bases des gammes et le rapport aux accords (théorie des "**chord-scales**")

L'idée-clé ici : **faites en un peu tous les jours**

**Commencez simplement par :** [Théorie de la musique](#) par A. Danhauser  
**ou si vous voulez aller plus loin (jazz) :** [Le livre de la Théorie Jazz](#) de M. Levine  
**pour les très motivés :** [La Partition intérieure](#) de J. Siron

Je vous rassure : il n'y a **rien de bien compliqué là dedans**, je pense que si vous y passez 15 minutes par jour sur un an, vous aurez de très bonnes bases.

Vous devez vous penser comme un musicien, non pas simplement comme un guitariste. Je sais à quel point il y a une sorte de culte autour de cet instrument. C'est très bien, mais au dessus de cela, il y a la musique. Et penser musique va vous aider à aller **plus loin à la guitare**.

**Pensez long-terme** : je me rappelle la fois où j'ai fait jouer un arrangement de "Without a Song" (écoutez l'indispensable album "[The Bridge](#)" du saxophoniste Sonny Rollins avec le guitariste Jim Hall, pour entendre une version) par 5 soufflants et une

section rythmique (piano, contrebasse, batterie). Il n'y avait même pas de guitare! Jamais je n'aurai pensé être capable d'écrire pour un autre instrument, pourtant c'est arrivé. J'ai senti que la guitare était un "instrument" au sens qu'il m'a aidait à produire l'idée que j'avais en tête plutôt que le simple effet de mes doigts sur une planche en bois.

Peut être qu'un jour vous serez amener à écrire pour un autre instrument ou votre groupe? Voire même un orchestre ?

Peut être que vous voulez faire du "scoring" et écrire une musique de film? Ou d'un jeu vidéo ? Ou de tout autre projet artistique?

Je vous le souhaite. Mais pour ne pas être pris au dépourvu **préparez vous** dès maintenant.

**Commencez aujourd'hui** et ne vous arrêtez jamais.

### **En résumé :**

- Aspirez à être un musicien complet
- N'ayez pas peur de commencer à penser musique
- Faites le manière intelligente : un peu, chaque jour

## Problème N°7 Le manque de feedback

Voici un **challenge** pour le guitariste qui n'est toujours facile de corriger lorsque l'on débute : lorsque que vous jouez ou pratiquez, vous n'allez pas forcément vous rendre compte si ce que vous faites est **bon ou non**.

Vous devez **penser à tellement de choses à fois** : "est ce que je joue les bonnes notes?", "Est-ce que ce que je joue est rythmiquement solide?", "Est-ce que cela sonne bien comme sur l'enregistrement?", "Mes doigts sont-ils bien placés?". Par ailleurs, vous devez anticiper les notes qui arrivent, vous devez réfléchir à la structure du morceau (couplet, refrain, pont, solo?), je ne parle même pas de vos intentions et de ce que vous voulez transmettre comme émotions. Bref, ça fait beaucoup !

Comment voulez vous progresser si vous ne vous rendez pas compte de vos **faiblesses ou erreurs**? Vous allez répéter un morceau et vous n'allez pas forcément vous rendre compte des points problématiques. Bref vous allez tourner en rond et **perdre du temps**.

Il y a 2 choses qui serviront de **miroir** dans lequel vous allez pouvoir analyser votre jeu ou vos progrès :

- Vous **enregistrer et auto-analyser** vos enregistrements
- **Avoir un prof** qui va vous pointer les choses à travailler

## Comment bien s'auto-analyser ?

*"Ma liberté sera d'autant plus grande et profonde que j'imposerai des contraintes plus sévères à mon champ d'action. (...) Le côté arbitraire des contraintes ne sert qu'à obtenir la précision de l'exécution".*

*Igor Stravinsky*

Effectivement quand vous allez vous écouter, vous allez sûrement repérer **30000 choses qui ne vont pas** : le son, le placement rythmiquement, les notes, l'"émotion", la créativité, etc.

Je vais vous rassurer : vous n'allez **jamais être satisfaits**, et même les plus grands font des pains quand ils jouent.

La solution : quand vous vous réécoutez, vous vous **focalisez sur un paramètre**. Par exemple : j'enregistre ce morceau, le paramètre que je m'impose c'est "être le plus solide rythmiquement", et quand vous réécoutez vous ne vous jugez que sur ça.

À quoi ça sert ? Tout d'abord, vous avez un seul aspect de votre jeu à écouter. Ensuite, vous n'allez pas porter de **jugement esthétique** du type "c'est de la bonne ou

de la mauvaise musique". Pour l'instant votre objectif c'est que cela respecte, par exemple, le paramètre du rythme. **Demandez vous** : Est-ce que rythmiquement ça me plaît? Est-ce que je suis bien le métronome? Est-ce que c'est précis ? Est-ce que les coups de médiator suivent une figure de rythme précis ou est-ce flou?

Inutile d'avoir 3 ou 4 paramètres en même temps. Passez du temps sur une chose, puis quand ça aura mûri, vous passez au suivant.

### Quelques suggestions de paramètres :

- **le son**
- **le rythme** (Est-ce que je joue bien avec le métronome ? Est-ce que j'ai tendance à accélérer ou à ralentir)
- **l'intention**
- **la narration** (Est ce que je raconte une histoire? Si vous improvisez par exemple)
- **la précision**
- **la technique** (coup de médiator vers le haut ou le bas, fluidité du jeu aux doigts, est ce que mes accords s'enchaînent bien...)
- **l'originalité** (est-ce c'est personnel) ou la **créativité**

## La seconde option (souvent complémentaire) : le professeur

*"Une journée passée avec un maître vaut mieux que mille jours d'études laborieuses".*

*Proverbe japonais*

### **Quel est l'intérêt d'avoir un professeur ou un coach?**

Tout d'abord, il va **repérer vos difficultés** (notamment celles que vous ne remarquez pas). Il va ensuite vous aider à **établir des solutions optimales** pour dépasser ces difficultés en sélectionnant un programme adéquat. Enfin il va vous aider à avancer et à **découvrir de nouveaux horizons.**

Bref il vous fera **gagner du temps**. La plupart du temps, il va vous épauler en vous **encourageant sur le chemin**, car il est lui-même passé par là.

Pour profiter au mieux du feedback d'un prof :

- **Notez ses remarques** et conseils : peut être que sur le coup vous n'allez pas comprendre ce qu'il voulait dire : parfois une phrase simple, demande des années d'assimilation
- Demandez lui systématiquement **comment** améliorer ce qui ne va pas.
- Il "faut en vouloir" un minimum donc : mettez en pratique ce qu'il vous recommande !

J'ai écrit un article qui parle de l'importance d'investir dans votre apprentissage sur mon blog : [voici le lien](#)

### En résumé

- **Auto-critiquez** vous pour avancer
- **Demandez à quelqu'un** de bienveillant un feedback

## Problème N°8 Ne pas faire preuve de détachement

*"Tu as droit à l'action mais jamais à ses fruits ; n'accomplis pas l'action pour le fruit qu'elle procure " (Bhagavad Gita, II,47)*

Une fois tout cela mis en place, il y aura un élément qui pourra dans 95% (je dis 95% mais je pense plutôt 100%) des cas vous poser des problèmes pour avancer : la **frustration** de ne pas y arriver aussi vite que vous le souhaitez.

Je me rappelle très bien de la **véritable épiphanie** que j'ai eu aux alentours de 2011 quand j'ai compris cette idée : j'avais trouvé une clé qui allait m'aider à gérer :

- le **stress** de ne pas y arriver aussi vite que voulu
- la **douleurs des heures de pratique** qui semblent inutiles
- la **frustration** de ne pas être un excellent guitariste
- l'**anxiété** de ne jamais devenir un bon musicien un jour

etc, etc !

L'idée c'est de développer du **détachement**. Le détachement c'est quoi?

C'est une attitude où vous ne **vous préoccuez pas du fruit de vos actions**. C'est le fait de ne rien attendre : ne pas être dans l'expectative.

Concrètement qu'est ce que cela veut dire?

Vous pratiquez, et vous vous concentrez sur le fait de pratiquer. Vous ne cherchez pas à atteindre le résultat.

L'idée c'est que vous allez vous **concentrer sur le moment présent**, sur vos exercices et c'est tout. Ça ne sert à rien, ce n'est productif en aucune manière de stresser si vous n'arrivez pas **aujourd'hui** à jouer tel ou tel morceau.

Est-ce-que c'est simple? Non c'est extrêmement difficile :).

Mais le bénéfice c'est qu'au fur et à mesure, ça devient de plus en plus facile. La frustration aura de moins en moins d'effet sur vous.

Si vous faites du **mieux possible** chaque jour, un jour ou l'autre, vous progresserez. C'est presque **mécanique**. N'utilisez pas votre énergie à vous lamenter, conservez la pour pratiquer et jouer.

**En résumé :**

- Pratiquez sans vous focaliser sur les résultats

## Problème N°9 Ne pas anticiper la "traversée du désert"

*"Quand j'étais déprimé, je regardais des films de Bruce Lee. J'ai tout appris de Bruce Lee." Jackie Chan*

La traversée du désert, qu'est-ce que c'est ?

C'est le moment où vous avez **tout fait en votre pouvoir** :

- vous avez un objectif, une stratégie, un planning
- un bon prof
- vous travaillez régulièrement

Malgré ça : **vous ne progressez pas beaucoup** (en fait si, mais vous ne vous en rendez pas compte).

Bref, vous êtes **démotivé**.

Tout d'abord, rassurez vous : ça arrive à tout le monde. C'est tout à fait normal de ne pas avoir la motivation de ne pas pratiquer parfois.

Si ça dure plus d'une semaine, par contre, je crois qu'il y a trois facteurs principaux :

- **vous avez un objectif qui ne vous correspond pas** : vous voulez faire du rock, mais vous suivez des cours de guitare classique ; vous voulez faire du jazz et vous croyez qu'en travaillant des plans de "shred" ça va vous aider (je suis passé par là !), etc etc. Je me rappelle très bien avoir été abonné à la revue "Guitar World" à une époque. Un jour, je reçois un numéro avec un article sur les guitaristes virtuoses avec en prime la partition du 5ème Caprice de Paganini joué par Steve Vai. C'est une pièce virtuose destinée à épater la galerie... Bon, je le reconnaiss c'est quand un super morceau qui ne sert pas qu'à ça. J'ai tenté de le travailler quelques jours, pour au final me rendre compte que ça ne me branchait absolument pas, j'avais envie d'improviser, en son clair. Mon truc à l'époque c'était Pat Metheny et Sylvain Luc ! (attention, j'apprécie et je respecte Steve Vai, c'est un musicien de rock incroyable, c'est juste que je n'avais pas envie de jouer ce style)
- **Vous vous mettez trop de pression inutile** ou vous n'arrivez pas à gérer votre frustration de ne pas avancer assez vite (relire le chapitre sur le détachement).
- **(rare, surtout si vous lisez ceci) En fait la guitare n'est pas votre truc**, vous préférez faire du chant, du saxophone ou de la poterie : aucun problème, faites ce qu'il est impossible pour vous de ne pas faire.

Il y a d'autres problèmes mineurs :

- Vous n'avez pas l'impression de progresser (revoir les problèmes 1, 2, en priorité puis, en fait, tous les autres problèmes listés ici sont liés à ça)
- Vous procrastinez car vous vous sentez débordé (problème que j'ai personnellement bien connu !) : revoir le problème 4 et les solutions qui y sont données.
- Il y a sûrement pleins d'autres possibilités, mais je ne peux pas tout savoir :).

Mais voilà l'astuce, il faut **prévoir cette phase de démotivation en amont** : vous devez vous préparer à la tempête avant la tempête.

Pour cela, la technique que j'utilise : j'ai une sélection d'albums (notamment ceux que j'écoutais quand j'avais 18-20 ans), d'interviews de musiciens, des passages de livre qui m'inspirent, vers lesquels je vais pour me "ressourcer".

L'album de Kurt Rosenwinkel intitulé "[Deep Song](#)" m'a particulièrement marqué et j'y reviens quand je ne trouve plus d'inspiration. C'est un des premiers albums de guitare jazz (moderne) que j'ai écouté, et je me rappelle la première impression que j'ai eu "ça sonne vraiment bizarre mais ça l'air vraiment intéressant". J'y ai associé un souvenir particulier et les musiciens sur cet enregistrement jouent vraiment "terrible" comme on dit. A vous de trouver vos "albums quand je suis déprimé", vous pourrez les mettre à côté de ceux que vous emmènerez sur une île déserte.

L'important est d'avoir ce **système totalement clair et assumé** : je sais que je peux et vais faillir donc plutôt qu'essayer d'être toujours motivé, j'essaie d'anticiper les moments de doute. Et lorsque j'ai compris la source de mon manque de motivation, je **retourne vers ma "source"**.

Le point encourageant, c'est que les grands moments de doute ou démotivation arrivent de moins en moins souvent, et durent de moins en moins de temps.

Il y a pleins de techniques qui fonctionnent et que vous allez trouver dans des tas d'ouvrages (faire du sport, sortir, la méditation, se changer les idées en faisant une autre activité, voir un bon film, etc). Ça peut marcher pour certains (voire beaucoup de monde), et je recommande à 100%, en complément, mon système fonctionne bien aussi.

Enfin, **pensez à faire des pauses** ! Une fois par semaine c'est bien. Il est important de recharger ses batteries afin d'avoir toujours l'envie.

#### **En résumé :**

- Anticipez les moments de démotivation pour pouvoir les dépasser plus rapidement et perdre moins de temps
- Faites des pauses

## Problème N°10 Les pensées auto-limitantes (et un mot sur les haters)

*"J'ai des points forts et des points faibles. Je me focalise sur mes points forts - mes points faibles, je les ignore." Steve Vai*

Voici le dernier problème qui va **sérieusement vous bloquer** sur le long-terme. Malheureusement quand on parle de cela, on passe souvent pour le gourou d'une secte, mais je mouille le maillot pour vous :).

Les pensées auto-limitantes, c'est quoi?

C'est le discours que vous avez avec vous-même, qui vous mine. Bref, c'est se mettre des bâtons dans les roues à soi-même. C'est l'**histoire que l'on se raconte à soi-même** et qui au lieu de nous faire avancer, nous ralentit.

Les phrases du type :

- je ne suis pas doué,
- je n'ai pas de don,
- j'ai un sens du rythme pourri,
- je n'ai aucune d'oreille musicale,

- je n'y arriverai jamais,
- à quoi bon essayer,
- la musique ce n'est pas pour moi,

etc, etc

Je vous annonce une **mauvaise nouvelle** : si vous vous dites que vous n'allez pas y arriver, c'est sûr que vous n'allez pas y arriver. C'est tout simple, mais la façon dont vous vous parlez à un impact énorme sur vos progrès, sur la vision à long terme de vous. Si vous vous dites que ça ne va pas marcher, vous n'allez pas tout donner pour réussir, vous n'allez pas vous creuser la tête pour trouver une solution, vous allez abandonner trop tôt. C'est dommage de passer à côté de son potentiel ! Le pire étant la répétition sur le long terme de ces "petites phrases" qui modèlent l'image que vous avez de vous-même. **Pensez vous mettre toutes les chances de votre côté si finalement au fond de vous, vous vous dites que vous n'en valez pas la peine ?**

Par ailleurs ces phrases **consument votre énergie**. Combien de fois ai-je entendu un élève, un ami musicien ou moi même dire "**je suis trop nul**" parce qu'on a pas réussi à jouer un passage ? Beaucoup trop de fois. C'est la raison pour laquelle j'essaye désormais de concentrer mon énergie sur la façon dont je peux m'améliorer.

Ne vous préoccupez de savoir si vous êtes "assez ceci" ou "assez cela", utilisez votre énergie pour vous améliorer ou trouver des solutions pour progresser.

En 2006, j'ai eu pendant quelques mois un prof de guitare qui a essayé de me décourager de faire de la guitare. Je venais de passer 2 années en classe préparatoire, sans cours, avec très peu de pratique. Effectivement, je me rappelle un cours où j'avais eu un exercice de rythme, et j'avais clairement du mal. Je n'en ai pas mis une dedans ! J'étais juste pas doué naturellement à un exercice qu'on venait de me donner. So what ? Il suffisait que je m'y mette, et c'est tout.

J'ai **failli arrêter la guitare** et mettre de côté tous mes rêves. J'ai eu une **grosse période de démotivation**, et cela m'a éloigné pendant presque 1 an de mes objectifs. Bref j'ai **perdu une année** à me dire "je n'ai pas de talent inné", plutôt que d'essayer de trouver des solutions. Certes je ne suis pas un génie de la guitare, ni un virtuose, - j'y travaille :) -, mais depuis j'ai beaucoup progressé, et c'est ce qui compte. J'aime vraiment ce que je fais, et j'adore la musique de plus en plus chaque jour.

Je souhaite apporter ce message aujourd'hui à tous ceux qui sont ou seront confrontés à ce challenge : donnez vous les moyens de réussir ce que vous entreprenez, personne ne peut prédire que vous pouvez réussir à la guitare, que vous avez un don ou non, que vous êtes doué naturellement ou non.

Dans l'excellent ouvrage de Hal Crook "**Ready, Aim, Improvise!**", l'auteur (qui est un enseignant très renommé à la Berklee College of Music) parle des élèves qui ont un talent inné, mais qui n'ont jamais développé des stratégies pour apprendre. Ils concluent par dire que certains sont complètement dépassés, voire même qu'ils arrêtent quand ils se retrouvent confrontés à quelque chose qu'ils ne maîtrisent pas tout de suite. A contrario ceux qui sont "moins doués naturellement"

(encore un concept un peu vaseux, mais passons, tout le monde a des forces et des faiblesses) peuvent développer des stratégies pour apprendre et finissent parfois par dépasser ceux qui ont des facilités.

L'autre point important : **ne vous préoccupez pas des "haters"**, les trolls, les gens qui essayent de vous plomber le moral. Je ne vais pas rentrer dans la psychologie de ces gens, mais clairement, utiliser son énergie pour démotiver autrui ce n'est ni bon pour quelqu'un, ni pour le "hater" lui-même ! Les gens seront entrain de vous critiquer, pendant que vous essayerez de faire avancer vos projets. Ils seront en train de semer le doute en vous, pendant que vous serez en train de travailler votre instrument et d'accomplir vos rêves.

Dites vous aussi que si vous avez des "haters", c'est que vous n'êtes pas "lisse" : vous proposez quelque chose. Ca peut être différent, ça plaît ou non, ça n'a aucune importance. **Ignorez les haters et restez concentrés sur vos objectifs.**

### **En résumé :**

- Faites le point si vous employez des **pensées limitantes, éliminez les**.
- **Ignorez les haters**

# Conclusion

Nous voilà arrivés au terme de cet eBook ! Merci d'être arrivés jusqu'ici. J'y ai mis tout ce qui me semble être nécessaire **pour apprendre efficacement et progresser à la guitare.**

Quand j'ai commencé la guitare, je ne savais pas tout cela. J'ai commencé à le systématiser au fur et à mesure, d'abord en voyant mes difficultés puis au contact d'élèves. J'aurai bien aimé avoir eu accès à un résumé comme ici afin de m'épargner quelques moments de doute. Néanmoins, je souhaite finir sur une idée capitale.

Toutes les techniques que je vous ai données fonctionnent mais le plus important **c'est de faire quelque chose**. Ne vous laissez jamais paralyser par des "je dois faire ceci, je dois faire cela... sinon je ne vais pas avancer".

Quand je me suis donné le challenge d'écrire ce guide, je n'avais jamais écrit quelque chose d'aussi long qui parlait de guitare. Je voulais aller vite et faire le maximum d'erreur pour corriger au plus vite et apprendre plus vite.

Relisez les passages qui concernent des thématiques qui vous concernent quand cela vous semblera opportun. Toutes ces stratégies doivent être **assimilées au fur et à mesure**, et ressortiront dans votre pratique de manière presque inconsciente.

Si vous ne devez retenir qu'une chose : **ce que vous faites est plus important que la façon dont vous le faites**. Le "quoi" (jouer de la guitare) est supérieur au "comment" (bien pratiquer de la guitare). Effectivement réfléchir sur le "comment" va vous aider, mais pratiquer et jouer tous les jours sont les choses les plus essentielles. Fait est mieux que parfait.

Merci d'avoir lu ce petit guide ! **N'hésitez pas à le partager** avec quelqu'un qui souhaite apprendre la guitare. Je souhaite vraiment que ces idées puissent toucher le plus grand nombre et ainsi contribuer par ma petite pierre à votre apprentissage de la guitare.

Si vous avez aimé, je vous invite à visiter le blog <http://maitriser-la-guitare.com> où vous trouverez des articles complémentaires.

## Bibliographie

Voici quelques ouvrages que je recommande :

**The Musician's Way: A Guide to Practice, Performance, and Wellness** de Gerald Klickstein : pleins de conseils d'un guitariste classique pour mieux pratiquer. Très complet.

**The Jazz Musician's Guide to Creative Practicing** de David Berkman : en plus d'être un pianiste incroyable, David Berkman est un pédagogue incroyable. Un bouquin infini et génial, une mine d'anecdotes et d'information. Le meilleur bouquin que j'ai pour apprendre le jazz (le chapitre sur Giant Steps est fantastique).

**Effortless Mastery: Liberating the Master Musician Within** de Kenny Werner : un OVNI, très controversé. Je comprends que les gens soient partagés. Certainement que le conseil est de le lire et d'en retirer quelque chose qui fonctionne pour soi. C'est le premier livre que j'ai lu sur la gestion du mental.

**Melodic Rhythms for Guitar** de William Leavitt : une page avec des exercices rythmiques, une page pour déchiffrer accords et mélodies. Simple et efficace, en plus je trouve les mélodies vraiment bonnes !

**Modern Reading Text in 4/4** de Louis Bellson et Gil Breines : un livre de batteur pour le solfège rythmique.

**The Advancing guitarist** de Mick Goodrick : à mi-chemin entre un livre de bricolage et une méthode de guitare.

**Théorie de la musique** d'Adolphe Danhauser : des excellentes bases en théorie pour écrire la musique, les bases du rythme, etc. Orienté classique, à compléter par d'autres ouvrages pour comprendre la musique d'aujourd'hui.

**Le livre de la Théorie Jazz** de Mark Levine, le livre de référence sur la théorie du jazz

**La Partition intérieure** de Jacques Siron, 700 pages de lecture, LA Bible de la théorie musicale.

**Ready, Aim, Improvise!** de Hal Crook, un professeur légendaire de la Berklee College of Music. Un ouvrage vraiment excellent. Probablement le meilleur pour travailler seul. Des tonnes de pistes à explorer. La lecture du chapitre "Ego & Improvising" est indispensable.