

Grégoire CASSIER

Développer l'efficacité
dans le travail instrumental
par l'écoute

ESM Bourgogne Franche-Comté 2019

Grégoire CASSIER

Développer l'efficacité
dans le travail instrumental
par l'écoute

Directeur de mémoire : Jean TABOURET

ESM Bourgogne Franche-Comté 2019

Sommaire

■ Introduction.....	7
■ Expérimentations.....	8
◆ Première expérimentation.....	8
◆ Seconde expérimentation.....	10
◆ Stage pratique de pédagogie.....	11
■ L'écoute intérieure.....	13
◆ Le travail sur table.....	13
▪ Le chant intérieur.....	13
▪ Sondage sur le travail sur table.....	15
◆ La visualisation.....	16
■ L'écoute au cœur de la conscience corporelle.....	18
◆ La vigilance corporelle.....	18
◆ La transmission.....	19
■ L'écoute extérieure.....	21
◆ L'instant présent.....	21
◆ La pratique collective.....	22
■ Conclusion.....	24
■ Bibliographie.....	26
■ Annexes.....	27
◆ Entretien avec Amandine Robilliard.....	27
◆ Entretien avec Jean-François Corvaisier.....	35
◆ Sondage au sein de l'ADESM.....	43

■ Introduction

En tant que musiciens nous avons tous pu ressentir lors de notre travail instrumental que certaines séances ne nous permettent pas d'intégrer certains gestes aussi bien qu'on le voudrait, certains moments pouvant aller même jusqu'à déconstruire un travail antérieur. Ayant constaté de plus en plus fréquemment dans mon propre entraînement au violon cette perte d'efficacité, le sujet de ce mémoire est donc parti avant tout d'un besoin personnel avant de devenir une réflexion à transmettre à de potentiels élèves. Quels peuvent-être les éléments dans mon travail qui nuisent à sa bonne construction ou, autrement dit, sur quoi puis-je me reposer pour en garantir sa qualité ?

Les personnes qui m'écoutaient remarquant des tensions physiques et moi-même les ressentant lors de ma pratique instrumentale, le lien au corps me paraissait être une piste intéressante de réflexion pour résoudre le problème précédemment évoqué. Ma première lecture fut celle de deux chapitres du fameux livre de Dominique HOPPENOT, *Le violon intérieur*¹, à savoir celui sur " la sensation, une conscience corporelle " et un autre intitulé " Qu'est-ce que travailler ? ". L'importance qui y était donnée au ressenti me paraissait donc être primordiale dans la sauvegarde d'un geste. Ayant choisi le ressenti comme axe d'étude, je réalisai deux entretiens (cf. annexes) en préparant des questions relatifs à cette notion. J'ai donc pu ainsi recueillir les paroles de Amandine Robilliard, professeure de violoncelle au CRR de Chalon-sur-Saône, et Jean-François Corvaisier, professeur de violon au CRR de Dijon ; tous deux tuteurs avec qui j'ai eu la chance d'effectuer mes stages de pédagogie. A la sortie de ces entretiens, un élément commun ressortait et qui était d'ailleurs aussi évoqué dans ma lecture de *Le violon intérieur* mais dont je n'avais pas saisi l'ampleur sur le moment : il s'agissait de l'écoute.

Après réflexion et à la suite des expérimentations dont je fais part ci-contre, j'ai pu prendre conscience de la primauté de la notion d'écoute sur celle de ressenti. Il fut alors clair pour moi que mon mémoire de pédagogie devait démontrer l'importance de l'écoute dans le travail instrumental. Il peut paraître évident en musique, art relatif à l'ouïe, que l'écoute y est fondamental. Cependant, dans l'entraînement quotidien du musicien, celle-ci se retrouve parfois inconsciemment mise au second plan par rapport à des considérations techniques alors qu'elle doit rester le référent pour obtenir un travail de qualité. Comment est-il possible de réinstaurer une autonomie au niveau de l'écoute qui nous permette d'être plus effectif dans notre pratique musicale ?

1 HOPPENOT Dominique, *Le violon intérieur*, Paris, Ed. Van Velde, août 1991

■ Expérimentations

Mon but lors de ces expérimentations a été de faire évoluer deux élèves différents sur tous les paramètres du son et de constater comment ces changements pouvaient être assimilés de la meilleure manière la plus ancrée possible.

● Première expérimentation

Le premier élève est Jimmy qui a 10 ans et est en 3e année de 1er cycle au CRR de Dijon, donc considéré comme un jeune élève. Il doit jouer un morceau, « Tout au fond de mon cœur » extrait de la méthode *Je débute le violon* de Valérie Bime-Apparailly, pour une audition prévue le jeudi 23 mai. Nous nous rencontrons en cours particuliers pour la première fois le lundi 13 mai, soit 10 jours avant, et ensuite de manière régulière durant la semaine. L'objectif est donc de faire progresser de façon relativement rapide mais surtout le plus efficacement possible. Chaque séance se concluait donc par la restitution du morceau accompagné grâce au CD ce qui me permettait de dresser un bilan de l'avancée de ses progrès, en n'oubliant pas évidemment que si certains changements n'apparaissaient pas lors du filage du morceau cela ne voulait pas dire que ceux-ci étaient inexistantes.

Si l'on s'attache à la posture, il apparaît clairement que Jimmy est plus réceptif lorsque je lui montre concrètement où doivent se positionner ses doigts, ses mains ou ses bras. Il est en effet très difficile de parler de ressenti ou de sensations à un jeune élève. Posant régulièrement la question « Est-ce que tu sens une tension dans ton corps ? », la réponse est systématiquement « non » alors qu'une raideur est pourtant bien visible. Les jeunes élèves n'ont donc pas eux-même forcément une conscience corporelle assez développée pour pouvoir juger de leur propre état de détente. Très rapidement, je sens que Jimmy accepte d'abandonner ses anciens défauts de position car cela le libère dans ses mouvements mais surtout car la qualité du son s'améliore. Je suis donc obligé de donner des repères visuels pour qu'il comprenne les bienfaits d'avoir telle position de base plutôt qu'une autre, mais je sens véritablement que le son est la preuve qu'il lui faut pour que sa posture change.

A propos de la justesse, je suis étonné de constater, notamment au début des séances puis à d'autres moments plus tard, que le problème d'intonation sur son morceau

ne semble pas le déranger plus que cela. Toutefois je constate rapidement en lui faisant corriger par lui-même par rapport à ce que je lui propose ou en lui faisant chanter certains passages que Jimmy a ce que l'on appelle une "bonne oreille". La conclusion est donc évidemment qu'il ne sollicite plus son écoute de manière assez active, et celle-ci n'est plus assez entraînée pour réagir à ce qu'il produit. Afin de le rendre autonome dans son travail de la justesse, je lui donne donc des repères à se créer afin de pouvoir vérifier par lui-même si ce qu'il fait est juste. Ainsi, je l'invite à comparer un maximum de notes avec les cordes à vide ou de les mettre en rapport par le biais des intervalles avec des doigts déjà posés sur le manche. N'ayant pas l'habitude de ce genre d'exercices, je dois d'abord lui montrer en jouant moi-même comment il faut procéder puis au fil des séances je remarque déjà qu'il se débrouille de façon plus autonome dans la manière de se créer ses propres repères de justesse sur le manche. Lors du jeu en double cordes, l'intervalle d'octave par sa nature lui permet facilement de se rendre compte de la fausseté de son jeu. Toutefois, son discernement sur les autres intervalles en comparaison demande encore de l'entraînement. Une exigence de justesse harmonique et mélodique met du temps à se construire. L'important est avant tout d'y prêter attention afin que petit à petit l'oreille s'affine et devienne de plus en plus minutieuse sur le moindre intervalle.

Tout comme pour le travail d'intonation et de rythme, celui des nuances est performant lorsque l'exemple lui est montré. Si je me contente de lui indiquer de respecter les nuances sur la partition, une très faible différence sonore se fait entendre. En revanche, la différence est nette lorsque je chante ou joue le passage avec la nuance souhaitée avant. Le résultat est également convaincant lorsque je lui propose de jouer en même temps que moi et de m'imiter afin qu'il se laisse entraîner à l'exagération de ces nuances. En ce qui concerne le caractère répétitif de l'apprentissage, comme nous travaillons uniquement sur le même morceau à chaque séance, afin de renouveler sa concentration je sens qu'il est utile de varier les manières de le jouer. Plus clairement, je préserve sa fraîcheur d'esprit en séquençant de différentes manières le morceau. Je commence donc par exemple par la fin ou bien je groupe les passages issus d'un même thème.

Malgré le temps relativement court, Jimmy a su montrer de nets progrès à tout point de vue d'autant plus que mettant du cœur à l'ouvrage, sa motivation m'a paru rendre le travail plus effectif.

- Seconde expérimentation

Le second élève se prénomme Thomas. D'une vingtaine d'années environ, il a commencé le violon en autodidacte pendant cinq mois environ avant de commencer les cours particuliers. N'ayant jamais été accompagné par un piano, je décide de lui donner à travailler un menuet en sol majeur de J.-S. Bach arrangé pour violon et piano (à l'origine pour piano seul).

Thomas n'a pu avoir de professeur à ses côtés pendant le début de sa pratique et n'a donc jamais eu de regard ou surtout d'oreille extérieure sur ce qu'il produisait. En conséquence sa gestion de l'intonation et du rythme en particulier n'a jamais été très rigoureuse. De plus en ce qui concerne la main gauche, Thomas joue sur un violon électrique et se repère donc sur le manche grâce à des autocollants placés au niveau des notes de la première position. Sa justesse a donc pour le moment davantage sollicité sa vue et moins son audition. Ne voulant pas lui faire perdre trop ses repères dès le début, j'ai préféré lui laisser cette aide pour le moment. Après la découverte du morceau, Thomas met progressivement en place ces deux paramètres essentiels. La justesse est bonne mais demande à être précisée car il installe ses doigts sur les repères visuels mais cela ne suffit pas pour obtenir une très bonne intonation. Le rythme demeure cependant un peu plus bancal. En lui faisant chanter et solfier le morceau, ces mêmes blocages apparaissent. Il ne perçoit donc pas véritablement ce qu'il faut améliorer. L'aspect du chant dont je suis déjà convaincu de l'efficacité sur ma pratique me paraît intéressante. Cependant, tout comme Jimmy lors de la première expérimentation, l'emploi du chant doit être selon moi installé dans un climat de confiance et doit donc être sollicité progressivement de plus en plus afin de ne pas brusquer l'élève.

Lors d'une séance, nous décidons alors ensemble de tenter l'expérience de l'accompagnement avec piano en réalisant celui-ci. Je sens lors des premiers essais que pour le moment l'accompagnement est davantage une cause de gêne pour sa propre écoute qu'une aide harmonique et rythmique à son discours musical. En comparaison, Thomas montre donc même plus de difficultés à effectuer le bon rythme avec piano que lorsqu'il est tout seul. Je lui propose alors de lui rejouer l'accompagnement pendant qu'il se chante intérieurement le morceau sans le violon. Puis de manière assez rapide, en reprenant le violon et s'étant donc familiarisé avec l'accompagnement, ce dernier finit par devenir une assise à son jeu. La main gauche se trouve même mieux placée et le rythme

bien mieux ressenti. Son écoute qui allait même jusqu'à le desservir finit donc par l'aider car l'attention y est portée utilement.

Ces deux expérimentations m'ont permis de prendre véritablement conscience de l'importance de l'écoute et j'oserais même dire le pouvoir de l'écoute dans la progression. Dans ces deux cas, l'oreille est en veille ou trop peu active et ne rend ainsi pas la répétition d'un morceau effective comme elle devrait l'être. En repassant par l'essentiel c'est à dire notre oreille, il est impossible de se tromper et faire ce que certains appellent du " mauvais travail ".

- Stage pratique de pédagogie

Lors de mon deuxième stage pratique de pédagogie (SPP2) relatif à la pédagogie de groupe j'ai été également amené à réévaluer l'importance de l'écoute dans mon enseignement. Mon stage prenait place dans le cadre des " Orchestres à l'école ", et impliquait ici deux classes, CE1 et CE2, à l'école Gustave Courbet de Champforgeuil (71). Lors de deux séances, il m'a été donné l'occasion en totale autonomie de proposer un moment de travail avec les enfants. J'ai donc opté pour un échauffement autour de la pulsation comme thème, afin que les élèves développent une pulsation commune qui leur permette plus facilement de jouer ensemble. Ma première séance comportait une partie sans instrument où je les faisais marcher en ligne à différentes vitesses, en étant d'abord le leader puis en passant le relais à des élèves à tour de rôle. Ensuite lors d'une deuxième partie avec cette fois-ci les instruments où, sur des cordes à vide en boucle, le groupe tentait de suivre au mieux la vitesse du chef. A la demande de ma tutrice, j'ai pu adapter de mon mieux mon temps d'action à la fois d'un groupe sur l'autre dans la même journée, mais également d'une semaine sur l'autre. La deuxième semaine m'a donc permis d'essayer de corriger radicalement les défauts de la première séance dont Amandine m'avait fait part, notamment de faire passer mon enseignement plus par une forme d'écoute que par le visuel. Ainsi, j'ai donc proposé cette fois-ci de leur faire fermer les yeux en faisant une pulsation commune avec les pieds sur place, tout en variant des rythmes de noires ou de blanches avec les main. Enfin, chacun devait se passer la pulsation avec les pieds en demeurant le plus régulier possible. A l'issue de ces deux temps, la cohésion n'était pas encore complète mais ils me paraissaient en tout cas plus sensibles à comment rendre l'ensemble plus harmonieux.

Riche de ces observations et de mes entretiens, j'ai décidé de distinguer mes réflexions selon le point de vue de notre écoute qu'elle soit intérieure ou extérieure, avec une place particulière pour la conscience corporelle pour faire le lien de l'une à l'autre. Ainsi, dans les pages suivantes, nous nous intéresserons donc d'abord à la conceptualisation du son dans le travail sur table avant qu'il soit donc joué via la création de son chant intérieur et le principe de visualisation. Au centre de cette réflexion tripartite, nous verrons comment mettre au cœur de l'écoute la conscience corporelle afin d'assurer le développement de cette dernière. Enfin dans une troisième et dernière partie, nous constaterons l'importance de l'instant présent dans notre pratique, et l'interaction que peut avoir notre oreille lors d'une pratique collective.

■ L'écoute intérieure

◆ Le travail sur table

■ Le chant intérieur

Le travail " sur table ", expression que l'on pourrait également remplacer par celui de travail sans instrument, nous permet de retirer l'aspect physique du geste pour pouvoir mieux nous concentrer sur ce qu'il reste à faire. Lorsque pendant mes entretiens avec J.-F. Corvaisier et A. Robilliard, j'évoquais l'aspect du travail sur table, pour l'un comme pour l'autre, le lien à l'écoute est évident. En effet selon A. Robilliard, le " travail sur table c'est savoir ce que l'on veut écouter " et notamment " travailler son oreille anticipée ", et cela revient même à " apprendre à écouter " pour J.-F. Corvaisier. Cette " oreille anticipée " ou " oreille intérieure " chez D.Hoppenot est aussi qualifiée par de nombreux spécialistes de chant intérieur. Un son ne prend sa source non pas véritablement au moment de jouer mais dès lors où celui-ci est conçu mentalement. Il est donc important de préciser au maximum dans sa pensée la forme sonore à réaliser pour que celle-ci soit la plus ressemblante au moment de sa réalisation. Le travail sur table revient donc à cultiver ce chant intérieur pour ensuite trouver les moyens physiques de l'exprimer. Mais déjà si un son n'est pas bien conçu mentalement, alors ses chances de sortir comme il faudrait seront obligatoirement faibles. Un exemple probant pour les violoniste de l'importance du chant intérieur est l'exercice du démanché. Si l'intervalle est anticipé intérieurement en se chantant la note d'arrivée, alors il sera plus facile de l'atteindre correctement. Comme nous le verrons plus tard, nos pensées influencent même nos gestes.

Dans son ouvrage *Du musicien en général... au violoncelliste en particulier*¹, Xavier GAGNEPAIN nous l'énonce : " c'est l'oreille qui fait jouer juste, et non l'empreinte de la main ". En effet, un problème de justesse chez quelqu'un est en fait un problème d'oreille. Toutefois, un élève comme Jimmy précédemment évoqué lors de mes expérimentations qui possède une bonne oreille, ne jouera pas obligatoirement juste pour autant. Sa part d'écoute ayant été totalement coupée de son attention, la main gauche ne possède plus de repères dans le travail. De plus, la récurrence des erreurs les transforme peu à peu en habitude et elles deviennent ensuite d'autant plus difficiles à discerner. Cela est d'ailleurs

¹ GAGNEPAIN Xavier, *Du musicien en général... au violoncelliste en particulier*, Paris, Philharmonie de Paris, septembre 2017, pages 68 à 70

vrai pour tout type d'erreur quel soit d'ordre mélodique, rythmique, de dynamique, etc. Il faut alors rétablir la part d'écoute intérieure pour que l'élève puisse ajuster ce qu'il fait avec l'instrument à son chant intérieur. L'oreille devient ensuite progressivement de plus en plus exigeante, et sa précision ou sa vitesse d'exécution sont d'ailleurs infinies. Mais alors, comment travaille-t-on la justesse de ce chant intérieur ? Les chanteurs le savent bien, la voix est révélatrice. Son usage nous permet donc d'influer sur le chant intérieur et doit donc être employé au maximum avant tout passage à l'instrument. De plus, le violon étant considéré comme un instrument particulièrement chantant, il partage aussi avec la voix cette importance de l'intervalle.

Vaste sujet d'étude voire de débat en soi, il n'en demeure pas moins que l'interprétation doit être également nourrie dans le travail de son chant intérieur. Dans une musique dite " classique " attachée à des règles stylistiques et un respect de la partition, l'interprétation peut être réfléchie en amont afin d'ajuster tous les paramètres pour en servir l'expression souhaitée. Ce langage musical complet se doit d'être aussi un minimum intuitif et formulé dans le moment présent sans véritable préparation sous peine de ne pouvoir par exemple proposer en déchiffrage qu'une version " sans musique " d'un morceau. A l'ère du tout numérique où nous pouvons écouter des dizaines de versions différentes de chaque morceau, il est intéressant de se créer sa propre culture du son, et notamment celle du beau son. Par exemple, le fait de s'entraîner à discerner les différences entre plusieurs versions d'une œuvre peut nous aider à notre tour à en proposer notre propre version. Le musicien se doit d'établir des exigences de son pour lui permettre d'aller plus loin dans sa recherche personnelle.

Contrairement à l'image qu'on se fait d'emblée du travail sur table, celui-ci n'est pas exclusivement réservé à des élèves d'un certain niveau. Mais en revanche il doit bien évidemment être adapté selon l'avancée et les aptitudes de chacun. Un élève au début de son apprentissage ne peut définitivement pas analyser une partition comme le ferait un élève avancé qui aurait acquis par exemple quelques notions d'harmonie. Dans les premières années, il est donc intéressant et primordial de faire lire ou chanter sa partition. Cette démarche possède de nombreux avantages car elle permet de travailler sur les paramètres de base que sont le tempo, le rythme, la lecture des notes, les nuances, etc. Des blocages lors de la réalisation instrumentale proviennent souvent d'un chant intérieur mal établi donc une mauvaise assimilation de ces paramètres déjà sans l'instrument.

Ainsi, si l'on prend par exemple le cas d'un élève ne parvenant pas à jouer le rythme d'une mesure, il est pertinent d'isoler le paramètre rythmique en lui faisant solfier la mesure sans l'instrument. La difficulté ainsi isolée est plus facile à résoudre pour l'élève et le rythme est mieux assimilée en repassant à l'instrument. A propos de l'aspect rythmique, il est important de veiller à ce que celui-ci soit quelque chose véritablement intégrée au corps dès l'étape du chant intérieur. Un élève pourrait très bien par exemple imiter un rythme d'oreille sans vraiment le ressentir par la pulsation physiquement. Ainsi, tout comme l'exercice du chant bénéficie à la justesse du chant intérieur, une expression du rythme sans instrument (cela peut être fait également ensuite avec l'instrument) en mettant la pulsation au niveau des jambes permet une meilleure assimilation du rythme. L'écoute doit donc être à ce niveau à la fois active mais aussi profonde.

- Sondage sur le travail sur table

Afin d'en savoir un peu plus sur nos habitudes de musiciens en ce qui concerne le travail sur table, j'ai décidé de réaliser un sondage au sein de l'Association des Etudiants de l'ESM. Leurs adhérents sont des musiciens en voie de professionnalisation. 35 d'entre eux ont pu être interrogées et leurs réponses (cf. annexes) nous permettent déjà de dégager certains points.

Tout d'abord, les graphiques nous montrent les résultats pour une majorité d'instrumentistes (83,3%). Toutefois si l'on observe le détail individuel, il est possible de constater en proportion que malgré leur faible nombre les chanteurs.ses (instrumentistes ou non) ont globalement les mêmes habitudes que les instrumentistes. Le premier aspect clairement démontré par ce sondage est que l'ensemble des participants est familier avec la notion de travail sur table au point qu'ils en ont tous l'expérience. En revanche, lors de la question concernant la fréquence d'utilisation, les réponses se diversifient davantage. 50% soit un musicien sur deux ne l'utilise que ponctuellement, 40% plus régulièrement et très peu en font une utilisation systématique. Sur la part dédiée dans leur séance d'entraînement quotidien, le graphique nous montre globalement que les musiciens interrogés ont plutôt tendance à ne pas accorder beaucoup de temps à ce type de travail, même si malgré tout une personne sur trois y consacrent au minimum 15 minutes. Cependant, le dernier point véritablement surprenant est l'estimation de l'efficacité que les sondés ont via cette pratique. Ici une très grande majorité (83,3%) est persuadée de son caractère bénéfique vis à vis de l'efficacité dans leur travail quotidien.

Ce sondage ne cherchant pas à établir de vérités mais plutôt à montrer des tendances permet en tout cas de nous questionner vis à vis du travail sur table. Si celui-ci nous semble plutôt efficace, ne devrais-je pas plus l'utiliser dans ma pratique quotidienne ? Ne développerais-je pas une meilleure écoute en justement l'employant davantage ?

- La visualisation

Le travail sur table permet à la fois de préparer le travail à l'instrument mais également d'effectuer déjà une partie de ce travail. En effet, comme l'évoque Michiel RICQUIER dans son ouvrage *Vaincre le trac*², des études récentes en neuroscience ont prouvé que " les régions cérébrales qui travaillent sont exactement les mêmes, que l'on fasse ou que l'on imagine une action ", autrement dit la prévisualisation mentale d'un geste a donc le même effet sur le cerveau que le geste physique lui-même. En effet, le neurologue espagnol A. Pascual-Leone accompagné de toute une équipe, a élaboré une expérience musicale (cf. bibliographie) pour prouver ce phénomène. Lors de celle-ci, l'activité cérébrale de deux groupes est mesurée. Ces derniers sont constitués afin d'effectuer un même mouvement de piano avec leurs cinq doigts. Cependant, l'un des deux groupes effectue ce geste physiquement et l'autre mentalement. Les résultats sont probants, l'aire motrice corticale se développe tout autant que l'activité soit vécue physiquement ou mentalement. Nos pensées ont donc le même pouvoir sur notre cerveau que nos gestes. Ce principe de visualisation est notamment employé pour améliorer sa gestion du stress, mais il doit l'être aussi pour améliorer la qualité de son travail instrumental. Afin d'effectuer le bon geste musical, il est intéressant de se visualiser d'un point de vue extérieur comme si l'on observait son double effectuer le geste puis d'un point de vue intérieur en vivant en pensée ce même geste. De la même manière que le chant intérieur influe sur notre langage musical avec l'instrument, ce procédé nous permet de construire le geste pour l'exprimer déjà par la pensée. Ainsi, à plus grande échelle, si l'on s'imagine en train de jouer une œuvre et que l'on s'écoute la jouer comme on le souhaiterait, cela a plusieurs effets. D'une part, notre cerveau est en quelque sorte sensibilisé. En se concentrant uniquement sur le son, nous nous habituons à chasser les idées parasites qui viendraient perturber l'exécution de l'œuvre. D'autre part, les micro-

2 RICQUIER Michel, *Vaincre le trac (grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental)*, Paris, Guy Trédaniel Editeur, mai 2008, page 28

contractions générées par le cerveau comme évoqué précédemment stimulent les muscles et les entraînent déjà. La pratique instrumentale sera là ensuite pour les réactiver, et sera plus efficace du fait de cette préparation.

À mi-chemin entre le travail sur table et le travail à l'instrument, lorsqu'une fatigue s'installe au niveau de l'écoute par saturation, il est également intéressant de travailler ses gestes de façon muette. Si l'on prend l'exemple du violon, cette manière de procéder peut donc s'effectuer de différentes manières : il est possible d'isoler chaque main ou de les combiner, le tout en mimant le geste sans l'instrument dans les mains ou avec pour plus de sensations proches de la réalité.

■ L'écoute au cœur de la conscience corporelle

◆ La vigilance corporelle

Un lien fort existe entre les deux notions que sont l'écoute et la conscience corporelle. Une meilleure écoute entraîne un meilleur équilibre corporel. Cela fonctionne également de manière réciproque mais comme je le développerai plus loin, il me paraît plus intéressant de se servir de son écoute pour aller vers le corps. Comme l'énonce J.-F. Corvaisier : " L'être humain s'adapte déjà tout de suite par rapport à ce qu'il entend ". L'ayant constaté lors de mes expérimentations et de mon propre entraînement, une tension physique entraîne une diminution de sa capacité d'écoute. A. Robilliard me l'a confirmé également: " quand on est très tendu, on entend beaucoup moins bien ". Une attention physique visuelle excessive sur les gestes peut notamment causer ce phénomène. C'est pourquoi le travail sans partition / par cœur est vivement conseillée afin de rétablir cette part d'écoute perdue. Mais il faut faire malgré tout preuve de prudence dans ce type d'exercice. La partition doit être suffisamment apprise et intégrée pour que l'exécutant ne concentre alors pas excessivement son attention sur le texte musical. Il en viendrait à restituer les notes de sa partition sans prendre réellement conscience du son de l'instrument, comme un écolier réciterait une poésie en alignant une suite de mots dont il ne dégagerait ni le sens ni les sonorités.

La première disposition à prendre avant de jouer est de s'assurer que nous sommes capables d'abord d'écouter le silence. Le corps est ainsi détendu et disponible intérieurement. A. Robilliard me l'explique très bien " Si tu veux faire résonner, vibrer ton instrument, il faut toi-même que tu sois un corps résonnant et vibratoire ". A l'inverse, il peut donc être intéressant de se servir de cette résonance, la mise en vibration du corps en entier, en tant qu'indicateur d'une bonne gestion de celui-ci. La décontraction passe dans un premier temps par une détente sans instrument, un corps tendu sans instrument le sera de manière quasi systématique encore plus ou du moins tout autant avec un instrument. Il est donc utile de passer quel que soit le niveau par des exercices de sophrologie, de respiration, de yoga ou n'importe quelle autre discipline apportant relaxation au corps. En revanche, il ne faut pas confondre un corps détendu et un corps mou. Il faut malgré tout maintenir chez soi un état réactif. La notion de plaisir de jeu est aussi importante pour assouplir le corps car elle y contribue, mais elle n'est pas pour autant inhérente à la détente. Comme nous pouvons par habitude éprouver un confort

dans un inconfort, nous parvenons heureusement à éprouver du plaisir malgré quelques tensions. Mais cette joie n'en sera que décuplée en libérant le corps de ses pensées négatives.

Dans un deuxième temps, il faut veiller au maximum à conserver cet état de détente par la suite avec l'instrument. Ce dernier doit former une partie entière avec le reste du corps. Pour le cas du violon par exemple, même s'il ne s'agit pas d'un instrument à vent, le fonctionnement naturel de la respiration peut être dérégulé, ce qui peut même amener jusqu'à une apnée dans certains cas. Il est donc important de réinstaurer une respiration dans la musique en choisissant à l'avance, comme un instrumentiste à vent le ferait, les moments où il est utile de respirer. Le son n'en sera ainsi que plus ample et libéré. Toutefois, nous ne prenons pas toujours conscience de certaines tensions naissantes dans le corps au moment de la prise d'instrument. Cette vigilance corporelle doit donc se faire par le résultat sonore. Il est difficile de tricher avec le son. Si nous sommes en permanence vigilants avec le son de l'instrument, alors le corps suivra. Cela est également vrai lorsque l'on est dans la posture de l'enseignant. Si une dureté est par exemple détectée dans le son d'un élève, alors le premier réflexe doit être d'en trouver l'origine corporelle.

- La transmission

Mon premier axe d'étude pour ce mémoire ayant été comme je l'ai dit en introduction le ressenti, ma problématique se situait avant tout sur sa transmission. Comment est-il possible d'enseigner des sensations à un élève si celles-ci nous sont propres et ne seront probablement pas ressenties de la même façon par l'élève ? Lors de mes deux entretiens la réponse fut claire : cela est impossible. Chacun ayant un corps différent, et les perceptions qui vont avec différentes également, on ne peut physiquement que s'appuyer sur " les bases saines de la position naturelle du corps de l'homme " selon J.-F. Corvaisier. Il ne faut en aucun cas essayer de les décrire par les mots mais au contraire en passer par la résultante de ces sensations et donc de notre pratique en général à savoir le son.

Intéressons nous à présent au cas particulier de l'enfant débutant. Pour lui, il n'est pas utile de conscientiser chaque geste. A vrai dire ce que l'élève doit conscientiser est en fait l'écoute. Certes, la position de base doit être montrée par le professeur. A ce sujet, A. Robilliard recommande donc d'ailleurs un fonctionnement par le visuel pour installer la

posture. L'installation avec l'instrument se fait en miroir avec le professeur, et l'élève copie ce modèle qui doit être simple. Il faut établir cette vigilance corporelle en y prêtant constamment attention. A partir de cette posture, l'enfant naturellement effectue un geste sans se poser de question de par son jeune âge et va ensuite l'adapter via son écoute. " En développant l'oreille, il va développer naturellement des positions " me dit J.-F. Corvaisier. Ces ajustements doivent se faire en rapport avec ce que l'enfant entend. Si celui-ci n'éprouve pas d'intérêt sonore dans une nouvelle position, alors il n'aura aucune raison d'y rester. Cela en fait d'ailleurs peut-être une des raisons pour lesquelles l'enfant possède une telle rapidité de développement. Il ne tient qu'à nous lorsque nous arrivons à un stade plus avancé de revenir à cette esprit plus innocent de l'enfant pour faire évoluer notre pratique efficacement.

Lors de mes entretiens, l'une de mes questions (cf. annexes) s'intéressait particulièrement aux connaissances physiologiques. Sont-elles nécessaires absolument au musicien pour développer une bonne conscience corporelle et en particulier pour le professeur dans une but de transmission vers son élève ? En effet, mon idée de départ étant d'associer, à juste titre il me semble, la pratique d'un instrumentiste à celle d'un sportif, il me paraissait étonnant de constater pour la plupart que nous manquions de notions sur le fonctionnement de notre corps. De plus, ma pratique ne m'ayant jamais causé de véritables douleurs, je m'interrogeais donc sur le fait de devoir résoudre des problèmes physiques d'élèves sans en être passé par là moi-même. J.-F. Corvaisier n'a pas eu dans son parcours de problème à ce niveau-là et A. Robilliard a au contraire souffert de maux de dos à l'adolescence. Leur retour sur la question me paraît donc intéressant. En résumé, un minimum de savoir physiologique est nécessaire pour sa pratique et au moins pour celle d'autrui si l'on cherche à enseigner . Si un élève ressent une douleur, il vaut mieux être à même de pouvoir la comprendre pour pouvoir résoudre au plus vite ce problème, comme un médecin prescrit le bon médicament selon le diagnostic. Les outils, comme précédemment évoqués tels que le yoga, la sophrologie ou le tai chi, doivent être développés de toute manière afin de soulager des douleurs existantes ou alors encore mieux de pouvoir prévenir ces dernières en allant toujours plus loin dans la détente. Mais comme me le confie J.-F. Corvaisier, il faut être vigilant à ne pas aller dans l'excès inverse et vouloir trop conscientiser les choses sous peine d'attirer une attention excessive sur un élément physique et d'en oublier une fois de plus l'essentielle : le son.

- L'écoute extérieure

- ◆ L'instant présent

Lorsque que l'on évoque son efficacité dans le travail instrumental, il est possible d'en venir à se demander s'il ne serait pas possible de supprimer l'aspect répétitif dans l'acquisition d'un nouveau geste. La réponse est clairement non. Un geste ne devient naturel pour un musicien que si celui-ci l'a répété un minimum de fois. Un son n'étant plus modifiable une fois exprimé, il convient de le reformuler pour le parfaire. Mais alors n'est-il pas au moins possible de faire en sorte que ce nombre de répétitions soit le plus faible possible ? Tout d'abord, chaque individu étant différent on ne peut en conséquence établir un nombre de fois à partir duquel le musicien saurait que son geste est intégré. Cela est variable selon l'âge, le niveau ou même l'instrument pratiqué. De plus, nous avons tous pu remarquer que le temps délite la sauvegarde d'un geste. En effet, un passage complexe qui nous paraît assimilé un jour peut à nouveau nous poser problème le lendemain. Toutefois comme me l'a fait remarquer J.-F. Corvaisier, lorsque l'on reprend ce passage celui-ci ne nécessite plus autant de temps pour être bien exécuté que la veille, et progressivement ce temps de réactivation diminue jusqu'à être parfaitement intégré : " tant que tu ne l'as pas véritablement assimilé, il faut le reproduire ". Voici pourquoi une pratique la plus régulière possible est conseillée pour un bon apprentissage, afin que le temps délite le moins possible ce qui a été construit.

Au lieu de réfléchir à la quantité d'effort à fournir, il est donc préférable de se concentrer sur la qualité de celui-ci. Même dans la répétition, chaque geste lorsqu'il est conscientisé dans le moment présent devient alors unique, autrement dit en étant véritablement concentré le geste ne peut être qu'efficace. Le conseil qui nous est donné par D.Hoppenot est de penser tel qu'un enfant le ferait, c'est-à-dire sans préoccupation du passé ou du futur mais juste dans cet " ici et maintenant". L'écoute garantit cette efficacité car elle nous plonge irrémédiablement dans l'instant présent. " Le corps va s'adapter à l'écoute " selon J.-F. Corvaisier donc il faut absolument la développer. " L'objectif c'est d'arriver à entendre ce que tu es en train de faire, de transformer ton son en même temps que tu es en train de jouer ; alors ce sont des millièmes de secondes cela va très vite ". Cette faculté à s'écouter d'un point de vue extérieur donne alors un équilibre à la pratique : tout en étant dans le moment présent, on développe son écoute et son propre son. Bien évidemment, il est compliqué de demander à un enfant d'avoir cette " oreille extérieure "

comme on pourrait la qualifier. Mais à un autre niveau dans le cas notamment d'un élève qui aurait du mal à projeter son son, cela est tout à fait intéressant. On ouvre son écoute dans toutes les directions de la même manière que le son se propage dans un volume.

Parvenir à maintenir l'esprit et l'oreille actifs sont les clés de la concentration. Lorsque l'on travaille soi-même ou que l'on fait travailler un élève, il est nécessaire de détecter le plus rapidement possible le moment où l'attention décroche sous peine de produire ensuite un travail stérile ou contre-efficace. Une fois de plus, si l'on prend conscience que l'oreille est moins attentive à ce que l'on fait, cela doit être un signal d'alarme d'une baisse de concentration. Dans ces cas-là, une pause est recommandée. Comme pour le corps, chacun étant différent, nous ne possédons pas tous les mêmes facultés de concentration. Il est primordial, de la même manière par exemple que pour le sommeil où nous avons un nombre d'heures idéal pour se reposer, de se connaître soi-même avec son temps de concentration optimal afin de pouvoir programmer ses séances de travail en amont. Pour la même raison, il est tout bonnement inutile de juger la qualité d'un travail à son nombre d'heures. Certes ce dernier peut donner une indication mais les ressources de chacun étant différentes il faudra peut-être trois heures à une personne pour accomplir une tâche qu'une autre personne effectuera en une heure seulement.

Au violon, instrument particulièrement exigeant pour l'intonation, un travail d'écoute des intervalles est indispensable. Une fois que le chant intérieur est défini au maximum il est nécessaire d'ajuster sa pratique à celui-ci. Une écoute harmonique doit être développée au moment du jeu de manière à pouvoir insérer son discours musical au sein d'une harmonie que celle-ci soit jouée ou non et donc sous-jacente. Pour ce dernier cas, les *Sonates et Partitas* de J.-S. Bach pour violon seul sont un parfait exemple d'oeuvres dont nous nous devons d'imaginer la basse manquante pour en saisir le sens le plus complet. Si nous parvenons à l'entendre au moment présent du jeu, alors notre interprétation n'en sera que plus juste d'une part et dans la gestion du stress pourra nous permettre de nous sentir moins seul sur scène car portés par cette basse intérieure.

◆ Le travail de l'écoute dans une pratique collective

La pratique collective est primordiale dans le développement de l'écoute et du musicien en général. Il est important de la pratiquer à différentes échelles . Tout d'abord, l'élève doit y être préparé lors du cours individuel. Il est recommandé au professeur de jouer avec son élève, car " cela l'incite à s'adapter à autre chose que ce qu'il fait quand il

est tout seul chez lui " comme le dit J.-F. Corvaisier. Le jeu en question / réponse par imitation, ou simultané sont de très bons outils pour que son oreille prête une attention autre qu'à ce qu'il fait. Toutefois, l'élève ne doit pas sans cesse être accompagné car il est important qu'il puisse aussi développer une aisance à jouer seul. La musique de chambre et l'orchestre à une plus grande échelle sont des diversifications de la pratique collective à développer absolument dans la vie d'un jeune musicien. En effet, celles-ci lui permettent d'étendre son écoute et lui permettent de réagir à différents timbres d'instrument.

Lors de mon apprentissage en violon, j'ai pu rencontrer au sein de conservatoires des professeurs d'instruments obligeant pratiquement leurs élèves dès le plus jeune âge à s'inscrire à une pratique vocale (chorale, maîtrise, etc.) dans le but de former leur oreille. Cela me paraît particulièrement pertinent. Normalement, un élève chantant juste est un élève qui joue juste. Toutefois, cela n'est pas une vérité générale. X. Gagnepain dresse dans son ouvrage précédemment cité les deux explications pour lesquels ce lien logique peut être faussé. La première est que l'élève n'utilise plus son chant intérieur lorsqu'il joue de son instrument, et la seconde est que son attention n'est plus portée sur l'écoute mais de manière excessive sur un paramètre de jeu. Il est alors conseillé de faire prendre conscience à l'élève de ce qu'il vient de faire en reproduisant sa phrase fautive. Ainsi, il réintègre l'écoute à sa pratique et peut analyser plus facilement ce qui a été mal fait.

■ Conclusion

L'écoute s'apprend et se pratique, bien écouter n'est donc pas forcément quelque chose d'innée. " " Ecoute ! " pourrait être l'injonction unique qui résumerait tous les autres conseils et nous rappellerait à notre présence essentielle. " nous dit D.Hoppenot. Ainsi nous devons prendre conscience des différents comportements qui nous permettent de rester ouvert au son que l'on produit. Pour faire une analogie, si l'on veut par exemple tricoter un vêtement, il paraît plus utile d'avancer sûrement quitte à prendre davantage de temps que d'habitude en veillant à ce que chaque maille soit correctement mise plutôt que de tricoter à la va-vite et de devoir ensuite perdre son temps à devoir détricoter derrière ce qui a été mal fait. Il en est de même dans le travail instrumental. L'écoute selon moi me paraît donc être la garantie que le tissage de notre pratique est solide et résistant notamment dans des situations de stress. Il est essentiel pour moi de revenir à une certaine forme de simplicité par le biais du son.

Partant d'un besoin personnel, ce travail a donc été pour moi particulièrement enrichissant et m'a permis de réajuster ma manière de fonctionner. Certes, tout entraînement peut encore gagner en efficacité mais il est évident pour moi que de nombreux mauvais réflexes de travail que j'avais acquis se sont considérablement améliorés. Comme la plupart des musiciens professeurs, nous transmettons notre savoir-faire. Il est donc indispensable que ce savoir-faire soit le plus juste possible. Le but d'un enseignant étant de rendre progressivement son élève autonome dans sa pratique, nous transmettons en fait nos propres méthodes de travail à l'élève afin que celui-ci sache par la suite travailler par lui-même. Le but de ce mémoire de pédagogie est donc, avant tout, de rétablir une autonomie dans l'écoute pour qu'il y ait, en conséquence, autonomie dans le travail instrumental.

L'écoute étant une capacité omniprésente chez le musicien, la transmission au maximum par l'oralité me paraît devoir être un axe à développer. Le monde du jazz qui par exemple fonctionne davantage avec ce moyen est un bon exemple dans ses séances d'improvisation de la qualité d'écoute nécessaire pour pouvoir réagir au jeu des autres musiciens, et de ce qu'il est possible d'obtenir par l'écoute.

Pour conclure, je dirais que chaque musicien se doit chaque jour de cultiver son idéal de son car c'est celui-ci qui le mènera là où il le souhaite. Il est une garantie à entretenir et à transmettre. Dans un équilibre corporel, si le musicien remet au premier plan son écoute intérieure et extérieure alors il ne peut se tromper sur la direction dans laquelle il veut faire évoluer son univers sonore.

Bibliographie

- HOPPENOT Dominique, *Le violon intérieur*, Paris, Ed. Van De Velde, août 1991 (1ère édition : 1981)
- RICQUIER Michel, *Vaincre le trac (grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental)*, Paris, Guy Trédaniel Editeur, mai 2008
- GAGNEPAIN Xavier, *Du musicien en général... au violoncelliste en particulier*, Paris, Philharmonie de Paris, septembre 2017 (1ère édition : 1992)
- GALAMIAN Ivan, *Enseignement et technique du violon*, Paris, Ed. Van De Velde, janvier 1993
- A. PASCUAL-LEONE, N. DANG, L. G. COHEN, J. P. BRASIL-NETO, A. CAMMORATA et M. HALLETT, 1995, " [Modulation of Muscle Responses Evoked by Transcranial Magnetic Stimulation During the Acquisition of New Fine Motor Skills](#) "

Annexes

Questions posées :

- Quels outils utilisez-vous pour mettre en place chez le jeune élève une attitude de conscience corporelle dans son travail quotidien ? Il y a-t-il des profils type qui requièrent une adaptation de votre approche pédagogique ?
- Trouvez-vous que cette vigilance doit être maintenue avec tous vos élèves plus avancés ou seulement quelques-uns ? Quels sont les nouveaux éléments que vous devez prendre en compte ? Le travail sur table, ou la pré-visualisation est-elle l'un deux ?
- Diriez-vous que des connaissances physiologiques sont nécessaires pour expliciter le lien corps - instrument ? En avez-vous vous-même eu besoin ou non ? Remarquez-vous qu'une prise de conscience corporelle a un effet sur l'évolution de l'efficacité dans le travail des élèves ? Si c'est le cas, comment cela se traduit-il ?

Entretien avec Amandine Robilliard (professeur de violoncelle au CRR de Chalon-sur-Saône) :

- *Est-ce que tu parles de « ressenti » à tes jeunes élèves ?*
- Donc le jeune élève on va dire que c'est entre 7 et 9 ans. En fait la conscience corporelle sans le violoncelle c'est déjà un autre sujet chez un jeune élève que chez un adolescent. Il va avoir une conscience corporelle moins développée.
- *Il se pose peut-être moins de questions aussi ?*
- Oui, il a un rapport à son corps avec pas beaucoup de recul donc il faut le prendre en compte en tant que professeur. La conscience corporelle de toute façon pour répondre globalement à toutes les questions de ton mémoire ça fait partie de l'apprentissage de la première à la dernière année dans ma classe. Ça fait partie intégrante de mon enseignement. Sauf qu'évidemment je ne l'aborde pas de la même façon en fonction de l'âge et du niveau. Ça ce sont les deux choses qui doivent me préoccuper sur la façon dont j'enseigne cette vigilance là. « Vigilance », je n'aime d'ailleurs pas forcément le mot car on dirait qu'il y a un danger. Je parle plutôt de « prêter l'attention ».

Chez le jeune enfant, les outils ça va être très simple, ça va être de passer par le

visuel, la posture au violoncelle tout simplement : les deux pieds à plat, les points de contact avec l'instrument (quelles parties doivent/ne doivent pas toucher l'instrument). Le port de tête aussi me semble très important - il y a beaucoup d'enfants qui ont la nuque extrêmement tendue, pas du tout relâchée ou en avant lorsqu'ils sont en train de jouer - donc avoir la tête dégagée, les épaules très détendues aussi. L'outil chez l'enfant est quand même malheureusement la répétition c'est-à-dire que souvent je vais devoir le redire à différentes étapes du travail. Plus ils vont apprendre de choses nouvelles à la main gauche ou à l'archet, plus la posture va à nouveau bouger. En fait, il faut toujours revenir à une posture de base très simple, très facilement explicable et y revenir sans cesse dans les premières années. Par exemple, il y a des enfants, les pieds à plat, ça met des années à s'installer ; le fait de s'asseoir au bord de la chaise pour les violoncellistes mais de se tenir droit quand même. Mais se tenir droit n'est pas être crispé, tendu mais être droit relâché. Ce sont des choses qui demandent du temps.

Pour les débutants, on va vraiment dire que ça va être une prise de conscience photographique. Ils ont un modèle, je suis quand même censée être le modèle aussi et on trouve à partir de ce modèle la position dans laquelle ils sont le mieux.

- *Donc tu leur demandes quand même leur ressenti ?*
- Justement je dirais que ça ne passe pas tant que ça dans le ressenti chez les débutants parce qu'ils sont encore assez jeunes.
- *Ils ont besoin de choses visibles ?*
- Je crois. En tant que c'est ce que j'expérimente pour l'instant. Parler de ressenti à un jeune enfant c'est quelque chose de très flou pour lui. Par contre imiter une assise/position c'est plus facile de passer par les yeux que de passer par le ressenti.
- *Du coup, ça serait un peu le nouvel élément que tu prends en comptes dans l'avancée, c'est que là tu peux te permettre de rentrer plus dans les détails ?*
- Chez des adolescents, pré-adolescents, à partir de 10-11 ans, ils peuvent commencer à ressentir. Par exemple, des enfants vont avoir beaucoup plus de mal à ressentir leur état de tension. Tu vas le voir quand tu fais faire des exercices de respiration à des enfants, c'est extrêmement compliqué de leur faire sentir qu'ils sont tendus. D'ailleurs ils rigolent la plupart du temps. Mais détendre un enfant c'est beaucoup plus difficile de que de détendre un ado. Du coup, tu me parlais aussi du

cas par cas chez des jeunes enfants. Il y a des profils qu'on appelle « hyperactifs » aujourd'hui. J'ai eu comme ça des élèves qui ne tiennent vraiment pas en place. En général, je les répère à l'éveil instrumental (45 min). C'est des élèves auxquels il est très difficile de leur faire tenir une position stable. Alors eux justement, c'est peut-être un peu contradictoire, je vais tout de suite travailler le ressenti en passant par la respiration sans parler de « ressenti » car c'est un mot beaucoup trop élaboré pour un enfant de 7 ans. Je vais essayer de leur faire prendre conscience de leur corps par la respiration : leur faire sentir les inspirations et expirations. De mettre le violoncelle ensuite entre leur mains sans jouer mais qu'ils continuent à avoir cette sensation d'inspiration/expiration et que le violoncelle devienne quelque chose à incorporer dans un corps accueillant.

- *Du coup, tu ne penses pas que cette démarche là serait aussi pertinente chez le jeune élève « normal » ?*
- Elle serait pertinente, c'est juste qu'elle n'est pas forcément nécessaire chez certains enfants. Elle sera nécessaire plus tard ou à d'autres moments, ou de façon plus ponctuelle. Là si on parle de profils types, ça ne sera pas de façon ponctuelle. Toutes les semaines on va commencer le cours par faire de la respiration car toutes les semaines il faut les recentrer. Il y a des enfants qui sont naturellement plus centrés, qui auront moins de mal à s'installer au violoncelle et on commencera le cours par un déroulé plus « normal ». Donc oui bien sûr, il y a des profils types qui demandent une adaptation.
- *On peut basculer sur les élèves plus avancés. Tu évoques le ressenti avec tous tes élèves ?*
- Oui tout le temps, parce que je pense que le corps du musicien doit être un corps résonnant. Si tu veux faire résonner, vibrer ton instrument, il faut toi-même que tu sois un corps résonnant et vibratoire. Sinon quand tu joues en état de tension, je pense qu'on l'expérimente même nous-même en étant musicien professionnel, ça sonne moins bien. Donc oui bien sûr j'en parle aux élèves plus avancés. Je parle de respiration à tous mes élèves. Je vais plus leur parler d'état et faire des petits exercices aussi dans toute leur préparation technique par exemple : les études, les gammes. Moi ça me sert par exemple à leur faire prendre conscience. C'est un outil qui est utilisé en sophrologie, c'est quelque chose qu'on peut faire sans instrument. On s'allonge par exemple et on prend conscience. On part des orteils et on prend

conscience de chaque orteil, on remonte le long du pied, on prend conscience de la voute plantaire.

- *Oui on le fait pas mal aussi en yoga ce genre de choses.*
- Voilà, ça c'est quelque chose que je fais faire aux élèves plus avancés par exemple sur des cordes à vide. Je leur fais jouer des cordes à vide et puis en même temps qu'ils font des cordes à vide je leur fais prendre conscience : des orteils, on remonte aux chevilles, au mollet...Et ils décontractent. Par exemple, j'ai observé même chez moi qu'on a tendance à serrer les genoux au violoncelle. On est assis et on ne se rend pas compte qu'on serre l'instrument entre les genoux. Ça fait déserrer les tensions et à chaque fois pratiquement on se rend compte à la fin de l'exercice que le son est bien plus développé qu'au tout début. Ça c'est des choses que je vais utiliser chez des élèves un peu plus avancés, en fin de 1er cycle-début de 2e cycle, et puis beaucoup plus tard aussi. Là par exemple j'ai un élève en 3e cycle qui a énormément de tensions sur l'instrument. Pourtant il sait faire beaucoup de choses déjà mais il a par exemple les épaules extrêmement contractées, très très hautes. Donc on va travailler un programme de 3e cycle. Ce n'est pas pour ça que je vais lui faire un régime de cordes à vide pendant 6 mois. Mais par contre en filigrane sur tout ce qu'il fait je vais replacer ses épaules, lui parler de respiration ; et je vais le distiller sur tout le cours, ça ne sera pas le sujet du cours.
- *C'est quelque chose dont il est conscient ? Il demande à régler ce problème ou c'est quelque chose dont il n'a pas conscience ?*
- Ça c'est une question de pédagogie en général. Est-ce que tu parles des choses dont l'élève a conscience ou est-ce que tu le mets en situation pour qu'il en prenne conscience ?
- *Parce qu'on se conforte aussi dans son inconfort.*
- Ça c'est sûr. Moi ce que j'aime c'est ce que j'appelle un cours réussi, et je peux te dire que je réussis pas tous les cours, c'est quand j'arrive à ce que l'élève te pose la question lui-même. Ça veut dire qu'il exprime un besoin. Si tu arrives à le mettre en situation où il va t'exprimer ses besoins, tu as probablement réussi ton cours ou en tout cas réussi à le mettre sur la voie de quelque chose, d'une prise de conscience. Si tu lui imposes, tu l'écoutes jouer pour la première fois et tu lui dis « tes épaules sont trop hautes, il faut les baisser », il y a peu de chance que ça s'ancre véritablement dans son jeu car ça vient de toi, pas de lui. Il va se dire « tiens elle

veut que je descende mes épaules mais pourquoi je sais pas trop ». Donc je pense qu'il ne faut pas être pressé de toute façon.

- *Donc ça passe plus aussi par la parole par rapport à des jeunes élèves ou pas forcément ?*
- Pas forcément. De toute façon je crois que moins on parle, mieux c'est. Je pense que l'élève doit jouer la plupart du temps dans le cours et poser des questions. Le meilleur cours c'est ça, l'élève joue et pose des questions. Et toi tu es là pour y répondre. Je dirais que la prise de conscience corporelle à la fin d'un cursus de conservatoire, c'est l'élève qui doit être demandeur. En questionnant lui-même, il travaille chez lui, il se rend compte qu'il a des blocages donc il pose des questions. Voilà je pense que c'est important d'instaurer ça
- *La problématique qui se détachait dans tous les documents que j'ai lus, c'est que le ressenti, la sensation, c'est quelque chose qui nous est propre. Et du coup pour la transmettre, est-ce que tu utilises toi comment tu le ressens, essayer de mettre des mots dessus ?*
- Non moi je pense que ça doit passer par le son. Tout ce dont on parle, la seule chose qui doit réunir toutes ces questions, c'est le son. Là pour le coup c'est presque une conviction. La résultante de toute cette vigilance corporelle c'est le son. Il faut juste écouter. Je pense pas qu'il y ait tant besoin d'expliquer.
- *C'est le but final.*
- Oui. Je pense que si tu as les oreilles grandes ouvertes c'est que tu es assez détendu. Je sais pas si tu as observé que quand on est très tendu, on entend beaucoup moins bien. Si ton élève il arrive en cours et que tu le mets en situation pour qu'il soit détendu de façon générale. Qu'il soit content de venir déjà. Nous c'est quoi notre métier ? C'est quoi ce qu'on apprend ? C'est à produire du son. Un musicien c'est quelqu'un qui produit du son, quelque soit le style. Ce son là il faut y être le plus sensible possible. Ce qui différencie un musicien d'un autre c'est sa sensibilité au son. A partir de sa sensibilité au son et donc ce qu'il a envie d'entendre, son idéal sonore, il va prendre ses dispositions physiquement pour que ça sonne le mieux possible. Et c'est là où il va se poser des questions. Donc je pense que la première chose vraiment c'est l'écoute. C'est être attentif à ce qui sort de ton instrument. Est-ce que ça te plaît ? Est-ce que ça te plaît pas ? Pourquoi ça te plaît pas ? Et quand ça te plaît, tiens qu'est-ce qui a fait que ça me plaisait autant

- ce qui sortait de mon instrument ? Je suis hyper détendu, j'ai bien envie de jouer.
- *Donc ça tu le fais aussi pas mal chez le jeune élève ?*
 - Oui, y'a que le son qui compte. C'est ça notre métier, c'est de faire du son.
 - *Du coup le travail sur table, c'est justement savoir ce que l'on veut écouter.*
 - Le travail sur table il est lié à l'écoute, beaucoup plus qu'à la vigilance corporelle. Il va servir à travailler ton oreille anticipée.
 - *Oui ce qu'on appelle l'écoute intérieure...*
 - ... et le fait d'anticiper ce que l'on veut entendre. Donc quand on anticipe ce qu'on veut entendre, on anticipera forcément les bons gestes. J'allais te dire le travail sur table c'est pour les grands, en fait c'est faux parce que je fais chanter absolument tous mes élèves dès la première année, je les fais solfier toutes leurs partitions avec la pulsation. Dans ma classe j'espère ou en tout cas c'est un de mes objectifs nets, tout ce qui est joué doit savoir être lu, chanté, etc.
 - *Tu vois tout de suite la différence ?*
 - Je vois tout de suite la différence et quand je lâche cette exigence là en général j'ai des surprises quelques semaines plus tard avec des élèves qui savent très bien jouer leur morceau mais y'a un blocage on sait pas pourquoi et puis en fait je me rends compte qu'ils ne savent pas lire les notes.
 - *C'est assez révélateur.*
 - Oui donc bien sûr je suis pour le travail sur table. Intuitivement, « travail sur table » pour moi ça sonne « grands élèves » mais en fait pas du tout.
 - *C'est qu'on a la vision de la personne avec sa partition.*
 - Oui limite avec le score d'orchestre, mais pas du tout en fait. Le travail sur table c'est tout le temps en fait.
 - *C'est plutôt « travail sans instrument » alors ?*
 - Exactement.
 - *Par rapport au corps, est-ce que tu as cherché à comprendre comment le corps marchait ?*
 - Oui, alors il se trouve pour moi que j'ai eu énormément de problèmes de dos à l'adolescence, 13-14 ans. J'avais énormément de tensions physiques à l'instrument, beaucoup de tension corporelle. J'ai eu des doubles tendinites au moment où je suis rentré au CNSM en fait. La 1ère année je ne pouvais plus dépasser le quart de l'archet, j'étais bloquée. Je n'arrivais plus à appuyer ma main gauche.

- *C'était à la suite de trop de travail ?*
- Un travail un peu trop abrutissant et aussi très psychologique, l'idée d'en faire mon métier. C'était beaucoup de stress qui ressortait par là. Donc j'ai fait énormément d'osthéo, de kiné, etc. et ça n'a pas réglé grand chose. Par contre quand j'ai vu que ça me poursuivait même en étant rentrée au CNSM, j'ai fait 2 ans à la Clinique des Musiciens. C'était Isabelle Champion qui s'occupait de moi. Avec elle, j'ai commencé un énorme travail. Je prenais mon violoncelle pour aller chez elle. On a travaillé beaucoup sur la respiration, on a fait beaucoup de sophrologie, on a travaillé beaucoup sur l'archet. Elle est en plus violoncelliste. Cela m'a fait du bien. Maintenant ça fait plusieurs années que je fais du yoga, de façon assez poussée quand même. Ma journée idéale c'est de faire du yoga et du violoncelle, je trouve que ça va ensemble. Le yoga je l'ai commencé y'a 4 ans, 3 heures par semaines et en fait ça m'aide pour tout. Du coup, je pense que c'est quelque chose que je dispense à mes élèves d'une manière ou d'une autre.
- *Des fois on le refait inconsciemment.*
- Oui, des fois je pense que c'est inconscient et puis chez certains élèves où je vois vraiment des blocages physiques. Du coup, je crois avoir beaucoup d'outils parce que j'ai moi-même traversé des périodes complètement bloquée à l'instrument. D'ailleurs c'est souvent comme ça. C'est quand on a des blocages personnels qu'on est le plus à même de les expliquer, une fois qu'on les a dénoués.
- *Le problème c'est que moi je n'ai jamais eu par exemple trop de tensions ou ce genre de choses, donc j'ai pas eu besoin de me questionner là-dessus et mes profs non-plus ne m'ont pas forcément menés là-dessus. Donc quand le problème se pose sur un élève que j'ai, je sais pas forcément pourquoi la douleur est là alors que le problème vient peut-être d'ailleurs.*
- C'est vrai que plus on connaît le fonctionnement de son corps, plus on est à même de comprendre le fonctionnement du corps de l'autre aussi. Par exemple, on a énormément travaillé avec Isabelle Champion sur le placement des omoplates. Je voyais pas très bien de quoi elle voulait parler et aujourd'hui je me rends compte que tous mes élèves sont au courant en tout cas à partir du début du 2ème cycle c'est clair. Ils ont le bassin bien placé, c'est-à-dire que souvent on joue cambré ou le dos enroulé. L'idée c'est ni l'un ni l'autre en fait, c'est qu'il y a un entre deux où on est juste sur les deux ischions et la cambrure elle est détendue, et les omoplates

sont ouverts en avant et non pas en arrière. Du coup je pense que ça m'a permis dans mon enseignement de sortir de beaucoup de formules toutes faites que moi j'ai entendu en étant petite. Par exemple « tiens toi droit », se tenir droit ne veut rien dire, c'est quelque chose que j'utilise jamais avec mes élèves parce que ça suffit pas.

- *Tu leur dirais comment alors ? Tu leur parles concrètement des omoplates ?*
- Je leur parle d'une tenue, d'être disponible et réactif. Pour moi la tenue de l'instrumentiste elle doit être disponible et réactive, c'est-à-dire que c'est pas mou ou tendu. Car c'est souvent ça, on a souvent des élèves mous ou tendus, et en fait il ne faut aller ni vers l'un ni vers l'autre. Il faut sortir de ces trucs là et être disponible et réactif. Un corps réactif c'est un corps forcément souple. Tu ne peux pas être réactif quand tu es tendu, tu auras forcément un temps de retard. Quand t'es mou c'est pareil. Disponible dans le sens où tes deux bras ou tes oreilles sont ouvertes, tes bras ils obéissent à tes oreilles, ta tête est libre et tes pieds sont bien ancrés dans le sol. Enfin, quelque chose qui rejoint vachement la position du yogi en fait.
- *Et par rapport à l'écoute ?*
- Cela libère complètement l'écoute.
- *Est-ce que sans supprimer le côté répétitif, est-ce que ça permet d'aller plus vite ?*
- Aller plus vite je ne sais pas, aller mieux oui. Je pense que ça améliore la qualité du travail, de l'écoute.
- *C'est peut-être plus ancré ?*
- Oui donc peut-être effectivement tu évites certains blocages qui te ralentiraient mais plus vite je sais pas si c'est la bonne question.
- *Mais ça fait peut-être gagner du temps pour la suite par rapport à des problèmes éventuels futurs ?*
- Oui mais en fait si tu es détendue, si ton écoute est là, tu vas travailler plein d'autres choses passionnantes. Tu vas peut-être travailler beaucoup plus vite des questions d'interprétation. Mais est-ce qu'on va plus vite sur les questions d'interprétation ? Tu vas peut-être aborder des questions peut-être plus purement musicales ou stylistiques, mais là tu vas y passer toute ta vie de toute façon. Tu vas pas plus vite mais tu fais les choses mieux. Il reste tellement à faire une fois que tu as le corps détendu et que ton instrument sonne il reste tout à faire.

Entretien avec Jean-François Corvaisier (professeur de violon au CRR de Dijon) :

- *Est-ce qu'on essaye déjà de parler un peu de sensation au tout début ?*
- Moi je pense que même avec un enfant le ressenti est important. Après on ne va pas l'aborder pas de la même façon qu'avec un adulte ou un adolescent qui prend conscience de ses gestes. L'outil visuel est important car l'enfant va imiter sans réfléchir. Si le professeur se tient mal, il va faire pareil mais cela c'est un autre problème. En tout cas, il va chercher à l'imiter donc c'est un côté important. Je te le disais d'ailleurs parfois en cours, il vaut mieux jouer que de parler pendant des heures. Cela peut être plus efficace si tu obtiens le résultat que tu veux. Si tu ne l'obtiens pas, il faut quand même creuser un peu. Alors moi je dirais qu'au niveau des sensations quand même il y a quand même une chose à développer dès le début, c'est d'abord d'essayer que l'enfant ne se crispe pas. On a quand même un instrument qui n'est pas facile au départ donc moi je parlerais sur un plan corporel d'essayer tout de suite de faire des jeux, des exercices pour qu'il essaie de comprendre qu'il ne faut pas qu'il agrippe l'instrument, qu'il le serre, etc.
- *Et ils en ont pas forcément conscience en plus.*
- Voilà on ne va pas le conscientiser ça parce qu'à leur âge ce n'est pas possible. Ou alors tu vas te prendre la tête et cela ne va pas servir à grand chose. Un enfant en même temps c'est une éponge, il absorbe tout. Donc moi je dirais que pour un enfant débutant, il ne s'agit pas de lui faire prendre conscience mais c'est dans l'inconscient qu'il va déjà réaliser des gestes naturels que toi tu vas lui proposer, il faut déjà y songer. Et le deuxième point qui me semble très important, c'est quand même l'écoute.
- *Oui car au final c'est le son qui compte.*
- Oui, là l'enfant il peut tout de suite comprendre en jouant dur, en forçant que le son n'est pas joli. Donc rechercher tout de suite par rapport à ce qu'il va écouter, ce qu'il entend de ce qu'il fait d'essayer de trouver un autre son sans toute de suite aller dans le détail des positions, etc.
- *Donc c'est l'amener plus à chercher ?*
- Voilà, et puis sous forme de jeux bien évidemment. Mais pour moi cette conscience elle commence chez un enfant avec l'écoute normalement. Si l'enfant trouve un beau son, physiquement il ne va déjà forcément pas faire de bêtises. Ou alors il va

être en suspension, mais ce n'est pas un beau son non plus. Qu'il cherche à trouver une aisance, une vitesse d'archet même s'il ne se tient pas encore très bien. En développant l'oreille, il va développer naturellement des positions.

- *Donc c'est avant tout l'écoute au final ?*
- Oui moi j'en suis convaincu. Après à toi en tant qu'enseignant de lui donner les bases : l'axe, le positionnement. Et après faut le laisser faire, il va découvrir par lui-même tellement il peut avoir un joli son.
- *Et après c'est lui qui se pose justement les questions pour savoir comment s'améliorer ?*
- Oui mais il ne va pas forcément s'en poser de trop. S'il s'en pose tant mieux, des fois il ne faut pas qu'il s'en pose de trop.
- *D'amener l'élève à ce que par lui-même il se pose les questions de comment je peux résoudre telle chose mais quand ils sont jeunes, ils n'ont pas forcément cet esprit-là de chercheurs.*
- Non évidemment
- *Je veux faire un peu la différence entre les enfants et les élèves un peu plus avancés pas forcément dans le niveau mais aussi dans l'esprit. Justement j'ai des élèves en cours particuliers qui apprennent le violon mais qui sont adultes et je ne me vois pas utiliser les mêmes méthodes qu'avec des enfants.*
- Alors débutant adulte, tu es confronté à un autre problème. Un adulte plus tu vas le conscientiser plus il va avoir des problèmes car, de par lui-même, il se pose déjà beaucoup de questions. Je crois qu'il ne faut pas en rajouter. Qu'il soit vraiment dans le travail corporel, là par contre oui c'est très important, là vraiment beaucoup d'exercices de détente.
- *Là on peut plus leur parler par exemple de sentir le poids du bras ou ce genre de choses, parce que les enfants...*
- Oui eux ils ne vont pas comprendre ça. Là ils vont comprendre mais le mettre en pratique. Oui tu peux en parler mais je ne suis pas convaincu que ça soit la chose principale au départ.

L'être humain s'adapte déjà tout de suite par rapport à ce qu'il entend. Pour moi c'est quelque chose de primordial. Et tu changes ta façon d'être, ton corps, ton physique pour obtenir quelque chose. Par contre, il faut développer le reste. Il faut comprendre que le son ce n'est pas celui-là qu'il faut entendre.

- *Parce que justement des fois les tensions peuvent entrainer une perte d'écoute.*
- Tu prends n'importe qui, quand tu as le nez planté dans la partition, tu n'es pas tellement en train d'écouter ce qui se passe autour de toi. Donc là ce n'est pas possible. Si tu arrives quoi qu'il en soit à te mettre dans un volume parmi les autres, là tu vas mieux savoir ce que tu dois faire. Intellectualiser trop les choses n'est pas bon. Revenons à la simplicité. Dans les éléments que l'on a, pour moi l'ouïe est le plus important. C'est horrible d'envisager ce genre de choses mais si on te laissait le choix entre être aveugle et sourd, tu choisirais quoi ? Le pire c'est de ne plus rien entendre, parce que tu peux voir en entendant et en plus tu vois partout.
- *Oui c'est une certaine forme de vision.*
- Une vision à 360°, alors que la notre est déjà réduite. Et en musique c'est très important. On développe quoi qu'il en soit dans nos cerveaux l'oreille de façon plus infinie comme un immortel. Mais ça n'a rien à voir avec un aveugle. Nous, notre rôle, c'est d'éduquer les enfants tout de suite. C'est pour ça que jouer tout de suite en groupe, pour moi c'est bien.
- *Oui ça ouvre déjà un peu l'écoute.*
- Oui, pour le prof de jouer avec. Parce que cela l'incite à s'adapter à autre chose que ce qu'il fait quand il est tout seul chez lui. Tout seul chez lui, il joue comme il veut, il joue faux. Faut qu'il réagisse, cela est important. [...] Par rapport à la question « il y a t-il des profils types qui requièrent une adaptation », oui forcément il faut s'adapter à chacun. La chose principale est qu'il essaye que l'instrument soit le plus tôt possible une part entière, fasse partie de son corps, que ce ne soit pas un étranger. Cela est tout le travail. Et que pour chaque élève cela sera la même chose.
- *On pourrait penser que des élèves plus avancés ils ont déjà acquis cela, mais en fait cela ne l'est jamais.*
- C'est un travail de chaque instant et pour tout le monde, moi le premier. Après au sujet de la posture, tu me demandes personnellement. Moi je dois avouer que je ne suis vraiment pas un exemple parce que je n'ai jamais eu de problème. Mais en même temps, ce n'est pas mauvais signe cela vaut dire que...
- *Les choses ont été bien faites ?*
- Oui, et je crois que le plus important c'est toujours pareil c'est le travail d'écoute. Et que quand tu joues tu dois être en mouvement perpétuel. Il n'y a rien qui doit rester

statique. Si tu coinces quoi ce soit, tu vas crisper et il y a quelque chose qui va être tendu et donc cela après est une faille, c'est une faiblesse. Mais tu vois des tendinites, des problèmes comme cela, moi je n'en ai jamais eu. Alors qu'effectivement tu vois après 3h de répétition la moitié de l'orchestre, ils ont mal au dos etc. Moi je n'ai pas ce problème là. Alors j'ai pris conscience quand même vraiment de cet aspect « posture avec l'instrument », de faire corps avec l'instrument quand je suis parti aux Etats-Unis.

- *Parce que là-bas ils sont plus axés là-dessus ?*
- Ah oui beaucoup plus, à l'époque en tout cas. Les professeurs au CNSM de Paris ou quand j'étais à Versailles, personne ne m'a parlé vraiment de posture. C'était « débrouille toi ». Les choses ont beaucoup changé, mais je pense qu'aujourd'hui on est presque dans l'autre sens. Il faut aussi se calmer un peu. Comme tu dis il y a des livres magnifiques comme celui que tu as (*Le violon intérieur* de D.HOPPENOT)
- *Justement je trouve que ça pousse presque peut-être à trop conscientiser.*
- Voilà il faut lire et ne pas non plus se prendre trop la tête. Mais c'est franchement bien. Cela a été une prise de conscience et c'est rigolo je pense que les Américains ont été plus touchés par ce bouquin qu'en France alors que cela ne venait pas de là-bas. Moi j'ai pris conscience de cela mais en même temps je ne me suis jamais posé trop de question et je n'ai pas eu de problème.
- *Après si un élève a un problème par exemple de dos, ça vous empêche pas non plus d'expliquer ?*
- Alors après oui il faut chercher à comprendre. Le côté comme tu disais physiologique il faut avoir quand même un minimum de convention. Moi je l'ai travaillé après en n'ayant pas de problème justement pour les élèves en me disant « Pourquoi il a mal comme ça ? ». Quand tu regardes l'enfant, tu vois qu'il est tordu, il ne se tient pas sur ses jambes comme il faut, etc. Tout ça bien sûr il faut le corriger. Evidemment faire du tai chi chuan il n'y a rien de mieux. Moi j'en ai fait 3 ans. Effectivement ce sont ces expériences là qui m'ont fait comprendre pourquoi on se tient comme ça etc.

Si j'ai eu quand même un cas. J'ai pas eu ce problème là moi mais je l'ai senti parce que je commençais à avoir mal au dos quand j'étais plus jeune. Je travaillais un moment avec Pierre Amoyal. Alors à l'époque il jouait sans barre, la peau de

chamois sur l'épaule. On mettait le violon complètement à gauche, la tête comme ça. Tout était complètement tordu. Il a abîmé la moitié des élèves mais des élèves qui étaient en supérieur. Pour lui c'était comme cela, c'était la seule façon de jouer, etc. Quelques années plus tard, il a eu des très gros problèmes lui aussi, il ne pouvait plus jouer du violon. Il a après imposé de nouveau à tous ses élèves de remettre une barre. Donc là par contre j'ai senti en tout cas que la position qu'il m'imposait ne me convenait pas. G. Kremer quand tu vois comment il joue ce n'est pas très pédagogique quand même, mais j'aimerais jouer comme lui. Après tu relativises à partir du moment où tu sais comment il faut se sentir pour bien jouer...

– *Vu qu'on a chacun des sensations propres, ma question était comment les transmettre à quelqu'un qui n'aura pas forcément le même ressenti ?*

– Tu ne peux pas. Moi à mon avis il faut que tu restes sur les bases saines de la position naturelle du corps de l'homme. Il faut dire les choses ainsi, on a une morphologie c'est comme cela, ce n'est pas fait autrement. Après on s'adapte au physique de chacun.

Après y'a quelque chose dont tu me parlais aussi qui est important, le travail sur table.

– *Plutôt que travail sur table c'est peut-être plutôt travail sans instrument.*

– Oui et c'est très important, c'est indispensable.

– *Justement c'est peut-être revenir à ce qui est naturel en faisant ça.*

– Et tu apprends à entendre, je reviens encore à cela. A écouter même si il n'y a pas le son extérieur. Mais il est intérieur et cela est très important. Après tu vois toi comment tu vas l'interpréter, tu as le temps de penser à plein de choses. Tu as le temps de réfléchir à comment tu as envie d'aborder telle phrase, etc. Cela évidemment c'est pour les plus grands niveaux. Forcément tu ne vas pas demander à un enfant de 8 ans de faire un travail sur table. Le seul travail sur table que tu peux faire avec un gamin c'est quoi ?

– *De mimer ?*

– De mimer mais autrement de juste solfier, les notes, le chanter éventuellement. Cela s'arrête là. Parce que demander à un enfant de 6-7 ans de penser à une interprétation, là il ne faut pas pousser. Justement c'est là quand tu joues, il ne va pas chercher à comprendre, il imite. Et il va le faire naturellement. Ce qui est top parce que justement il entend, il écoute. Et il t'entend jouer plus fort, moins fort, ce

n'est pas pareil. Sauf que grande exception, si c'est un petit génie dès le départ mais c'est un cas très rare.

- *Je l'avais mis plutôt pour les élèves plus avancés.*
- Ah oui avancés, un travail sur table c'est très bien. Parce que cela retire tout le côté physique pour te concentrer sur ce que tu as envie de faire, techniquement parlant « ah oui il faut que je pense à telle chose pour aller là ». Tu te prends ton espace-temps et après cela va très vite quand tu dois jouer.
- *C'est ne pas se ruer sur l'instrument.*
- Cela te permet aussi de consolider aussi la réalisation, la mémorisation également.
- *Cela partait aussi du fait que moi j'avais un peu tendance à tout de suite passer à l'instrument sans savoir ce que je voulais au final. Et je pense que c'est là où on perd du temps aussi.*
- Alors après avec l'âge c'est même l'inverse. Mine de rien tu n'as plus 20 ans. Travailler 6h par jour... Tu t'économises et tu vas donner à l'instant t ce qu'il faut donner. Donc tu te mets en veille en quelque sorte et tout est là. Lors d'une répétition avec orchestre par exemple, tu connais ton texte mais après il faut t'adapter à l'ensemble, aux tempi.
- *Il y avait un peu cela comme question que je me posais aussi. Comment éviter de répéter 10000 fois pour qu'il s'inscrive vraiment ? L'idée première de mon mémoire était « Comment gagner du temps en évitant de répéter 10000 fois par exemple un démanché pour être sûr que ce soit le bon ? »*
- Il y a deux choses. Il y a le côté pratique, répétition uniquement des choses.
- *Jusqu'à quand il faudrait le répéter pour être sûr ?*
- Tu n'arrives pas à le sentir toi ?
- *On a l'impression au bout de trois heures que ça marche et après le lendemain cela ne marche plus.*
- Ce n'est pas grave. Quand tu le fais le coup d'après, est-ce qu'il te met encore trois heures à obtenir le même résultat ?
- *Non je pense qu'il y a quand même un chemin qui a été fait.*
- Voilà et après ça sera deux minutes, et après ça sera trente secondes et après ça sera juste deux fois, et puis après ça sera bon. Par contre c'est comme les sportifs à haut niveau, il faut répéter les gestes pour que cela devienne naturel, ce qui ne l'est pas forcément au départ. Mais ceci dépend de chacun. Mais après quand tu as

acquis cela, tu le gardes en mémoire et tu le remets quand il faut le faire. Tant que tu ne l'as pas véritablement assimilé, il faut le reproduire. Après tu peux te poser la question « Est-ce que je le fais bien comme il faut ? » pour que cela fonctionne. Si t'as les outils pour réussir, il n'y a pas de raison cela doit progresser.

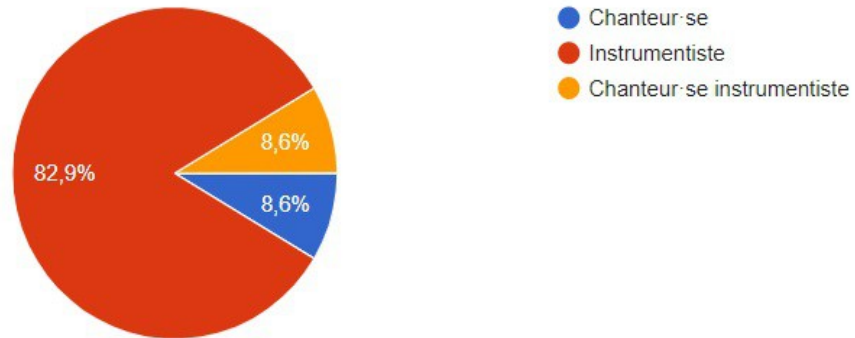
- *Il y a des violonistes qui disent « je fais juste le mouvement et ça marche ».*
- Oui c'est devenu naturel mais il a fallu passer du temps quand même avant pour l'obtenir c'est sûr. Ou alors exceptionnellement des gens très doués qui ne se sont jamais posés trop de questions mais ils ont une mémorisation du manche. C'est quelque chose qui a besoin d'être remis en place. Cela vient naturellement il n'empêche pas quand même qu'ils se refont des gammes, deux ou trois petits exercices... Il faut de toute façon quand on est à froid. Il y a besoin de se remettre les doigts sur le manche et c'est reparti. Mais quand on est jeune de toute façon la pratique quotidienne est obligatoire. Il faut travailler la technique tous les jours plusieurs heures avant que les choses ne deviennent naturelles.
- *Parce qu'en lisant le livre de D.Hoppenot, on a l'impression qu'il suffit d'une seule fois et de bien conscientiser ce qu'on vient de faire.*
- Cela serait trop facile. Moi je ne fais pas de yoga, j'ai fait du tai chi chuan. Quand tu fais des gestes que tu répètes, chaque fois tu refais les mêmes gestes tout le temps, mais à chaque fois que tu les fais si tu les conscientises, ce ne sont jamais les mêmes. Si tu vis à l'instant t ce que tu fais, c'est jamais la même chose. Donc à partir du moment où tu es 'concentré', tu vis vraiment ce que tu es en train de faire, cela ne peut être qu'efficace. C'est à chaque fois unique, même dans la répétition. Par contre si tu penses répéter pour répéter laisse tomber. Parce que c'est peut-être cela ton problème. Il ne faut pas répéter pour répéter sans aucune réflexion. (...) Il faut développer l'écoute. Le corps va s'adapter à l'écoute. Cela va être plus naturel. Quand tu joues, déjà sois dans le présent, dans ce que tu es en train de faire. Mais l'objectif est d'arriver à entendre ce que tu es en train de faire, de transformer ton son en même temps que tu es en train de jouer ; alors ce sont des millièmes de secondes, cela va très vite.
- *Il faut le percevoir comme une oreille extérieure.*
- Voilà c'est cette oreille extérieure. Et tu t'écoutes comme si t'étais à trois mètres Tu es dans l'action et aussi dans l'écoute mais de loin. C'est cette dimension que tu obtiens en travaillant comme ça, cela te donne une stabilité et tu apprends à remplir

un volume sonore. Tu ne vas pas dire cela à un enfant de 7 ans c'est certain. Mais à un autre niveau, tu verras que là tu ne vas pas jouer pareil. En plus, tu entends ce que tu es en train de faire et développe ce que tu as envie de faire tout en étant dans l'action.

Résultats d'un sondage effectué au sein de l'ADESM (Association des Etudiants de l'ESM) sur 35 personnes interrogées :

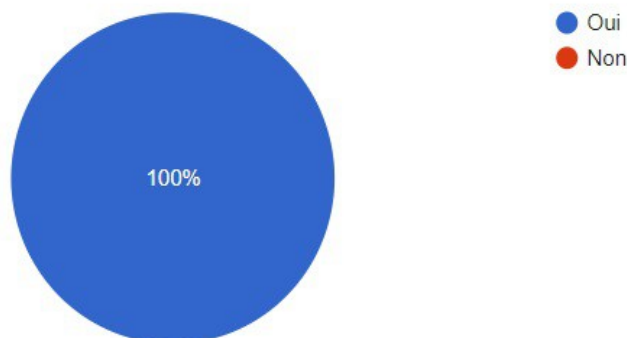
Etes-vous ?

35 réponses



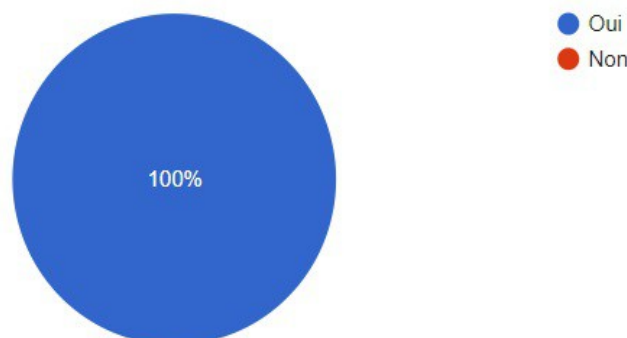
Connaissez-vous la notion de travail sur table ?

35 réponses



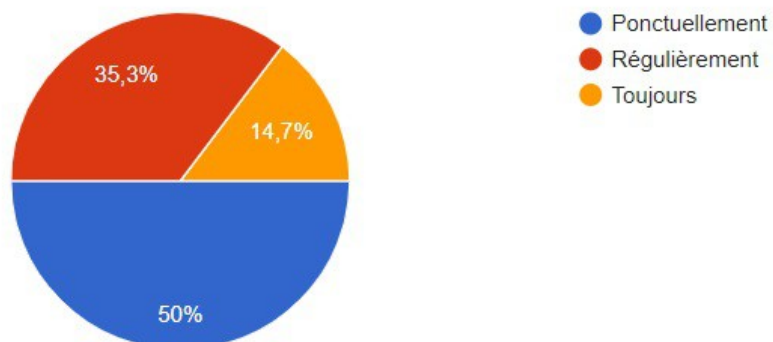
Avez-vous déjà utilisé le travail sur table au moins une fois dans votre pratique individuel ?

35 réponses



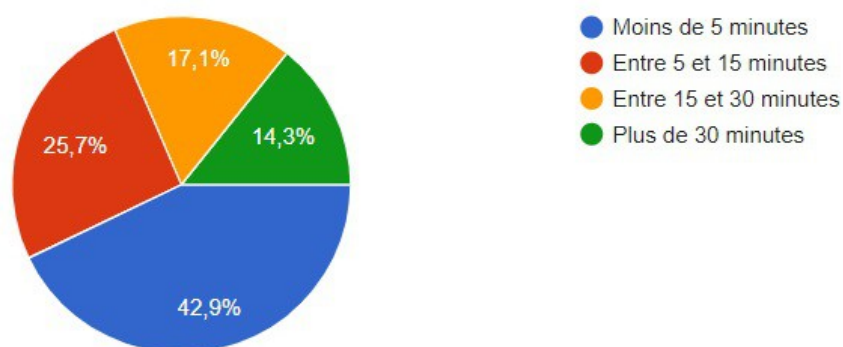
De quelle manière pratiquez-vous le travail sur table ?

34 réponses



Sur une heure d'entraînement individuel, environ combien de temps diriez-vous consacrer au travail sur table ?

35 réponses



Diriez-vous que le travail sur table vous fait gagner en efficacité ?

35 réponses

