

Olivier Gay

**Le rapport de l'instrumentiste à la musique, au
regard extérieur et ses conséquences sur son
développement personnel**

Ecole Supérieure de Musique de Bourgogne/Franche Comté

Session 2019

Olivier Gay

**Le rapport de l'instrumentiste à la musique, au
regard extérieur et ses conséquences sur son
développement personnel**

Directeur de Mémoire : Jean Tabouret

Ecole Supérieure de Musique de Bourgogne/Franche Comté

Session 2019

• SOMMAIRE

| | |
|--|-------|
| Introduction : un choix de sujet tiré d'un vécu personnel | p. 5 |
| 1) Une première névrose liée à l'attente familiale, à la mise sous pression d'un enseignement et d'une société régie par le culte du résultat et la performance | p. 8 |
| 2) L'ego ou la peur du regard d'autrui et de l'échec | p. 11 |
| 3) Les solutions à ces névroses et le rôle de l'enseignant face à celles-ci | p. 14 |
| 4) Une démarche pédagogique personnelle directement liée au sujet : exemples d'expérimentations | p. 18 |
| Conclusion : l'élaboration de ce mémoire, une étape dans ma construction personnelle, musicale et pédagogique | p. 26 |
| Bibliographie | p. 29 |

Introduction : un choix de sujet tiré d'un vécu personnel

Nous ne sommes pas égaux face à la musique et à l'instrument. Sur le plan physique d'une part (particulièrement en temps que trompettiste ou l'aspect physique et morphologique fait que nous n'avons pas tous les mêmes capacités au départ), et sur le plan psychologique. Nous avons tous un rapport différent à la musique, au regard extérieur et à notre « ego » au sens de la représentation et conscience que l'on a de soit même, paramètres qu'une individualité gère d'ailleurs plus ou moins bien. Aussi tout musicien doit trouver son cheminement en acceptant ces différences. Il est pour certains sans accrocs, pour d'autres il est semé d'embûches.

Le choix de ce sujet m'a paru une évidence tant il touche à ma personne. La problématique énoncée dans le sujet est le lot de beaucoup de musiciens, chez moi elle a été poussée jusqu'à son paroxysme, la dystonie de fonction, qui m'a empêché de jouer de mon instrument pendant deux années très difficiles. Cette pathologie du musicien est directement liée au rapport que j'avais avec la musique, à mes attentes envers celle-ci, aux peurs et à la pression que je subissais.

Cette période d'intenses recherches et de réflexion pour retrouver un équilibre et pouvoir rejouer a profondément changé ma vision de la musique et mon approche de celle-ci. Si la musique prend trop d'importance elle devient vite un fardeau, la première étape pour moi a

été le « lâcher prise ». Ce travail sur moi est une réflexion de tous les instants dont j'ai envie de faire bénéficier mes élèves et tout musicien qui le voudra afin qu'ils ne vivent pas ce que j'ai pu endurer. Cette réflexion fera partie intégrante de mon approche pédagogique.

Il faut comprendre que ce sujet traite de l'aspect physiologique du rapport que nous avons avec notre instrument, notre ego et la musique dans son ensemble. Les problématiques physiques des musiciens découlent dans la plupart des cas d'un aspect psychologique et vice versa. Ces problématiques sont les conséquences de ce rapport à l'instrument, à la musique et à l'ego. Dans mon cas elles sont apparues sous la forme d'une dystonie de fonction rendant impossible le placement de mon embouchure sur mes lèvres, mais leurs symptômes sont multiples : psychologiques (stress, crispation, perte de moyens face au regard extérieur, manque de confiance en soi, travail inefficace...) qui aboutissent souvent à des symptômes physiques (crispations musculaires, douleurs en tout genre, tendinites, dystonies...).

Il y a plusieurs échelles d'importance pour ces problèmes mais ils sont pour la plupart rattachés à des « névroses » liées à notre vécu. Dans mon cas ils ont découlé de la pression que je me suis moi-même mis sur les épaules, aux objectifs que je m'étais fixé. Cette pression est sans cesse amplifiée par notre mode de vie où le culte de la performance est omni présent.

En cela l'enseignement musical n'aide pas : régie par une multitude d'examens, concours, la musique y devient en quelque sorte une compétition où est absente toute notion de plaisir. La pression du résultat, du regard des autres sur mon rendu musical ainsi que la trop grande

importance que prenait la musique dans ma vie ont conduit à une rupture, physique dans un premier temps puis psychologique qui m'a amené au bord de la dépression : sans la musique je n'étais plus rien . J'ai entrepris ensuite un travail conséquent pour lequel les personnes qui figurent dans mes entretiens de mémoire on été d'une grande aide. Ce travail a été entrepris sur deux fronts : l'aspect physique de ma dystonie en pratiquant la rééducation pour réduire au maximum toute trace de crispation (séances de rééducation à la clinique du musicien à Paris, cours avec des professeurs de tous horizons...). En parallèle l'aspect psychologique a été un travail de longue haleine, c'est le travail d'une vie de musicien.

Ces problématiques peuvent et doivent être traitées en amont, en cela ma démarche a aussi une visée pédagogique, le but étant de prévenir ces soucis chez les élèves plutôt que devoir les traiter après leur apparition. C'est le travail qu'a entrepris le musicien et pédagogue Kenny Werner, en a découlé un ouvrage intitulé *Effortless Mastery*¹, ouvrage qui est devenu mon « livre de chevet » durant mon combat est qui sera la pièce principale de ma bibliographie tant il m'a aidé et aidé nombre de musiciens.

Je traiterai ce sujet en quatre parties : la première se concentrera sur les principales sources de névroses des musiciens. La seconde traitera de l'approche du musicien face à son propre ego et au regard extérieur, autre source de névrose. Les troisièmes et quatrièmes parties parleront plus spécifiquement des solutions face à ces névroses et de leur utilisation dans le cadre d'une démarche pédagogique personnelle avec des exemples d'expérimentations concrets.

¹ Kenny Werner, *Effortless Mastery*, ed. Jamey Abersold, 1996

1) Une première névrose liée à l'attente familiale, à la mise sous pression d'un enseignement et d'une société régie par le culte du résultat et la performance

Dans notre culture occidentale, nombre de personnes souffrent de ce que le pédagogue Kenny Werner appelle « la musicophobie », qu'il explique par le fait que nous sommes « programmés » pour éprouver la crainte de jouer. Trop souvent, nos rapports avec la musique sont destinés à nous mener à l'échec. Au sein de cultures moins « civilisées », tout individu est un musicien. Cela est dû en grande partie à la façon dont la musique est introduite dans notre existence. Pour Werner, la peur de ne pas être à la hauteur qu'il constate chez ses élèves peut venir de leur enfance où on a pu leur inculquer que la musique est difficile et qu'ils n'ont pas suffisamment de talent. Pour Stephen Nachmanovich, musicien et écrivain, « la peur de l'échec et le sentiment de frustration sont les armes dont se sert cette société pour se défendre contre la créativité² ».

Je citerai ici Julien Dubois, coordinateur du département Jazz du Conservatoire à Rayonnement Régional de Bordeaux avec qui j'échange depuis des années sur ce sujet et qui est une des personnes que j'ai interviewées : Dubois parle de « logique de compétitivité, d'obligation

² Stephen Nachmanovich, *Free play*, Jeremy P. Tarcher, Los Angeles, 1990

de résultats à court terme, de performance, de classement que nous impose la société dans laquelle nous vivons », notions avec lesquelles il a lui-même grandi. Tout ceci était important pour ses parents et il a vécu dans l'angoisse permanente de ces attentes de résultat, avec la sensation que l'estime que lui portaient ses parents était profondément lié à ces résultats.

Souvent la décision d'*étudier* la musique prive de l'aptitude à *jouer* de la musique, L'obligation du résultat prive du plaisir de jouer. Cette mise sous pression peut freiner l'envie , la curiosité musicale. Si les enfants n'étaient pas dès le départ mis sous pression pour apprendre, ils auraient sans doute envie de reproduire la musique qu'ils écoutent ou qu'ils peuvent entendre dans les médias... Les professeurs de musique que les parents imposent à leurs enfants et les exercices que ceux-ci leur imposent à leur tour relèguent souvent la musique au rang de devoir à faire pour l'école. Ce fonctionnement peut être une des causes des abandons des élèves.

Pour Kenny Werner on leur « retire le pur plaisir de la musique ³ », il parle d'« aridité dans l'enseignement musical et extra musical » qui poussent les adolescents à décrocher.

La volonté de bien jouer, devant un jury, lors d'examens ou de concours peut paralyser le jeu, au contraire des moments sans importance, sans impératifs, où l'on ne réfléchit pas et où l'on est naturel.

Dans le cas de Julien Dubois, très vite (vers 14 ans), la musique n'a plus

³ Kenny Werner, *Effortless Mastery* p.28, ed. Jamey Abersold, 1996

été un plaisir mais un objectif de résultat, une obsession de la maîtrise du geste.

Par ailleurs beaucoup d'étudiants n'osent pas quitter le conservatoire par peur de l'échec, de l'abandon. Cela peut venir d'une part de leur propre ego qui se refuse à un quelconque échec ou abandon, d'autre part cela peut être lié à l'attente familiale, sociétale. La première raison peut d'ailleurs être la conséquence de la deuxième comme ça a été mon cas : que ce soit pour mon parcours scolaire ou musical j'ai subi une telle pression familiale qu'il aurait été inconcevable pour moi d'arrêter la musique ou de seulement avoir de moins bon résultats. La notion de plaisir musical m'était d'ailleurs bien floue à l'adolescence, à tel point que l'envie d'arrêter était forte mais impossible dans mon esprit. Voilà un exemple concret de causes des peurs, rapports malsains qui peuvent s'installer entre l'instrumentiste et la musique dont nous parlerons dans un prochain point.

2) L'ego ou la peur du regard d'autrui et de l'échec

Stephen Nachmanovich parle dans son livre *Free Play* des cinq types de peurs qui, selon les Bouddhistes, nous empêchent d'être libre : la peur de perdre la vie; la peur de perdre ses moyens de subsistance; la peur de voir sa réputation ternie; la peur de connaître des états d'esprits étranges, et la peur de parler en public⁴. Il remarque que la peur de parler en public peut sembler de peu de poids comparée aux autres, mais nous pouvons l'interpréter comme la peur de se faire entendre ou de se produire. Cette peur de nous produire est d'ailleurs liée à la « peur de voir sa réputation ternie » (peur du regard des autres).

Beaucoup de musiciens sont dominés par leur ego, prisonniers de leur peur. La peur de ne pas être à la hauteur, la peur de voir les imperfections de leur jeu exposées au grand jour. Ils souffrent d'une attitude égocentrique et manquent de lucidité, de détermination. Le but de beaucoup de musiciens est de devenir le meilleur sous peine de ne pas réussir sa vie. Leur ego fait dépendre leur valeur personnelle de leur niveau musical. Un manque d'amour propre est d'ailleurs très courant parmi les musiciens, jeunes autant que plus âgés. « C'est comme si il fallait bien jouer pour être quelqu'un de bien » . La plupart des musiciens qui tombent dans ce piège (et j'ai pu en faire partie) risquent

⁴ Stephen Nachmanovich, *Free play*, Jeremy P. Tarcher, Los Angeles, 1990

de passer à côté de qui est vraiment important. Un rapport malsain entre leur capacité de musicien et leur valeur personnelle s'établit et l'obligation de bien jouer prend une importance démesurée.

Julien Dubois parle lui d'angoisse de l'échec, de la peur de ne pas réussir sa vie qui sont devenus ses hantises quand il était étudiant. Il utilise des termes comme « obsession d'être légitimé, validé comme musicien ». Chez lui ces angoisses sont allées jusqu'à leur paroxysme : « soit je réussis, soit je meurs ».

Dans mon cas ces peurs se sont plutôt traduites par un objectif d'acceptation des autres par la réussite, par la performance. Cette angoisse peut découler d'une part d'un manque d'amour propre que notre ego nous fait subir mais elle vient aussi du mode de fonctionnement même de notre éducation parentale, scolaire, musicale qui est à l'image de la société dans laquelle nous évoluons.

Ce jugement de valeur selon le niveau et la performance est d'ailleurs monnaie courante chez beaucoup de musiciens, de professeurs et de directeurs de conservatoires. Pour citer un directeur de CRR rencontré lors d'un séminaire : « il faut être bon pour être musicien ».

Pour le pianiste de jazz Keith Jarrett les premiers musiciens « ne jouaient pas pour un public ou un marché, ils ne préparaient pas leur prochain disque, n'étaient pas en tournée et ne soignaient pas leur image de marque. Ils jouaient par nécessité, par besoin de musique. Chaque année, le nombre de musiciens qui se rappellent pourquoi ils jouent de la musique diminue...⁵ » (extrait d'article à l'occasion de la mort de Miles Davis).

⁵ Keith Jarrett, article dans *the New York Time*

De ces angoisses a d'ailleurs découlé chez moi un besoin maladif de devoir me rassurer avec mon instrument qui m'a suivi et empiré à l'apparition de ma dystonie : une sorte de contrôle continu de mes capacités musicales que je m'infligeais plusieurs fois par jours sous peine de sombrer... Ces obsessions, de sources psychologiques au départ, exacerbent tous les soucis techniques qui prennent très vite des aspects physiques car les musiciens ont tendance à focaliser sur une partie du corps comme étant une source de difficulté (exemples des lèvres pour les cuivres). Apparaissent alors tensions, crispations, douleurs, pathologies physiques de toute sorte qui ne font que renforcer les angoisses et peurs dont nous parlions plus haut.

Dans mon cas et celui de Julien Dubois ce fut une dystonie de fonctions qui nous a pendant un temps laissé seuls et dans un énorme désarroi tant cette pathologie est difficile à traiter. Il n'existe aucun outils face à celle-ci, le musicien qui en souffre est livré à lui-même.

Pour la deuxième personne que j'ai interviewée, trompettiste de jazz et arrangeur professeur en CRR, ce sont les difficultés physiques de la trompette qui ont été sources d'angoisse allant jusqu' à la dépression. Ainsi dans son cas le point de départ est physique et amène au psychologique. Dans tous les cas les deux aspects se rejoignent toujours.

Certains musiciens gèrent mieux que d'autres ces problèmes, d'autres n'en sont même jamais sujet. Ils existe des solutions à ces névroses dont nous parlerons dans un prochain point mais il convient de comprendre que pour chaque musicien il y a une solution spécifique. Les musiciens sujet à ces problèmes auront donc quoi qu'il arrive une réflexion et un travail spécifique à entamer.

3) Les solutions à ces névroses et le rôle de l'enseignant face celles-ci

Les problèmes physiques et physiologiques liés à nos peurs et nos angoisses sont multiples, ils vont de la simple crispation à la dystonie de fonction et peuvent conduire à la dépression tant on se sent démuni face à une pathologie comme la dystonie . Beaucoup de musiciens abandonnent d'ailleurs face à elle, cela a failli être mon cas. J'ai choisi de reconstruire totalement ma façon de jouer et ma façon d'aborder la musique car l'une ne va pas sans l'autre. Il convient donc de traiter de front l'aspect psychologique et l'aspect physique du problème.

Comme expliqué dans la partie précédente, nombre de musiciens sont dominés par leur ego, prisonniers de leur peur. Ce rapport malsain entre leur capacité de musicien et leur valeur personnelle est souvent au détriment de leurs qualités musicales voir de leur équilibre global. Vouloir bien jouer est une chose normale, mais *avoir besoin* de bien jouer peut être problématique.

Pour Julien Dubois, « se sentir mauvais, c'est être au comble de son narcissisme » , cela revient à ne plus se supporter dans son incapacité à être le meilleur musicien.

Il faut apprendre à retrouver de l'indulgence, de la compassion et du respect envers soi-même, avec ou sans musique. « Etre gentil avec soi-même », se débarrasser de son ego. Werner y voit un parallèle à la vie : « quelqu'un qui n'a pas peur de mourir sait vivre. Quelqu'un qui n'a pas

peur de mal jouer a de grandes chances de bien jouer⁶ ».

La première étape revient donc à accepter totalement ce qui veut bien sortir de son instrument. Werner parle d'acceptation de soi-même.

Quand on ne s'inquiète pas du résultat, ce même résultat est largement meilleur. Il faut essayer de ne plus du tout penser à la réussite ou à l'échec, de trouver une raison de vivre plus importante que la musique pour évoluer musicalement, se « reprogrammer » pour établir des rapports plus sains avec elle.

La musique ne doit pas prendre trop d'importance, pour Werner elle doit même être facultative, « la cerise sur le gâteau ». Accepter cela, lâcher prise sont la première étape pour trouver un équilibre, c'est aussi selon moi la plus difficile et elle nécessite un travail personnel conséquent. Pour Werner l'abandon peut même être une issue plutôt que de s'enliser et de passer à côté de sa vie.

Pour citer le trompettiste et pédagogue avec qui j'ai échangé : « le déclic s'est fait quand j'ai vu naître mon premier enfant, toute la pression et le poids que je m'infligeais s'est évanoui brusquement en prenant conscience de l'importance démesurée que la musique avait dans ma vie. Avant la naissance de mon enfant je subissais la musique, je souffrais physiquement et psychologiquement en la jouant tant mon instrument est difficile. Je vivais terriblement mal ce rapport névrosant avec la musique. Dès lors tous ces tracasseries m'ont paru dérisoires par rapport à d'autres valeurs comme la famille. A partir du moment où j'ai accordé moins d'importance à la musique j'ai recommencé à reprendre du plaisir à jouer et à progresser »

⁶ Kenny Werner, *Effortless Mastery* p.28, ed. Jamey Abersold, 1996

Dans le cas des personnes que j'ai rencontrées dans le cadre de l'écriture de ce mémoire une des solutions a été pour eux de diversifier leurs centres d'intérêts musicaux qui étaient à la base très axés sur la pratique de leur instrument. Ce fut pour eux des matières musicales comme la pédagogie, la composition, l'arrangement, la MAO... Ceci les a aidé à combattre l'obsession du résultat instrumental dont ils pouvaient être les victimes et à retrouver cette notion de plaisir de faire de la musique qu'ils avaient perdu. Il ont pu rétablir des rapports plus sains avec la musique en l'abordant sous un nouvel aspect.

Concernant la façon d'aborder l'aspect physique du problème, je dirais que chaque musicien doit trouver sa propre méthode tant les symptômes peuvent être différents selon le musicien. Dans mon cas il a fallu effacer toute trace de tension, crispation, non seulement dans mon jeu mais aussi de faire ce travail dans ma vie quotidienne. Pour cela les séances de kinésithérapie à la Clinique du Musicien à Paris, clinique unique au monde, ont été très efficaces. Mais en règle générale ce travail peut et doit même être fait par tous les musiciens car on ne peut jouer librement que dans la décontraction. Chez beaucoup de musiciens, le simple fait de se rapprocher de leur instrument, de le prendre en mains sont une source de tensions physiques liées aux peurs que notre esprit associe à celui-ci. Lorsque l'on est détendu, le corps adopte tout naturellement la position de jeu la plus confortable. Cet aspect fait d'ailleurs partie intégrante de ma pédagogie.

En plus de cela j'ai fait un travail conséquent sur la respiration et le soutien en pratiquant la « méthode Pichaureau », qui a sauvé énormément de musiciens ne pouvant plus jouer, en particulier des soufflants. En résumé cette méthode consiste à jouer de la même façon que l'on parle, sans prendre de respiration mais en laissant l'appareil respiratoire se remplir de façon inconsciente et uniquement quand on en a besoin. Le deuxième point consiste à ne pas se focaliser sur son instrument (ou ses lèvres en tant que trompettiste) mais sur soi-même, en l'occurrence dans mon cas de prendre conscience du fonctionnement de ma cage thoracique. Le fait de se concentrer sur un point du corps autre que celui de la source physique de la pathologie élimine d'une part considérablement les crispations liées à la posture et à la tenue de l'instrument mais le fait d'intérioriser permet aussi de minimiser le stress et les peurs que peuvent provoquer l'égo ou le regard extérieur.

En cela cette méthode rejoint la Technique Alexander dont s'est servi Julien Dubois face à sa dystonie et qui consiste à travailler l'inhibition des gestes. Ce sont des protocoles de travail globaux, qui ne ciblent pas un membre mais le corps entier, cette technique parle de conscientisation corporelle.

Pour résumer on pourrait dire que l'état « suprême » vers lequel le musicien doit se diriger est l'état dans lequel *il fait abstraction de soi-même* et donc du regard des autres. Il faut essayer de jouer de la musique en étant totalement détaché de celle-ci.

4) Une démarche pédagogique personnelle directement liée au sujet : exemple d'expérimentation

Chez les étudiants avancés qui sont souvent de jeunes adultes on retrouve ces peurs de l'échec et du regard des autres à mesure que différents objectifs apparaissent, qu'ils soient personnels, liés à l'attente familiale ou au cursus dans lequel ils évoluent... le souci dans ces cas précis est que l'élève est plus ou moins en capacité d'entendre un discours comme celui qui est fait dans ce mémoire, selon où il se situe dans sa construction personnelle. Il convient de réussir à trouver le moment où l'élève est en capacité à le recevoir et à l'intégrer. La tâche peut être compliquée car l'élève n'est pas forcément prêt ou apte à l'entendre quand il en a réellement besoin.

Un des aspects de la pédagogie est pour moi d'être capable d'être dans l'observation : il faut essayer de trouver le meilleur moyen de dire les choses et d'être capable de ne pas les dire si l'élève n'est pas prêt à les entendre. L'aspect psychologique de la pédagogie est de mon point de vue très important, les structures de formation aux diplômes de pédagogie n'abordent pour ma part pas assez ce domaine.

Si remédier aux névroses des musiciens est long et fastidieux, un travail en amont peut et doit être fait par les enseignants pour éviter qu'elles apparaissent chez leurs élèves et soient sources d'abandon.

Enseignant depuis près de quinze ans, j'ai souvent constaté que le rapport que mes élèves ont avec la musique conditionne leur motivation et leur progression. La pratique musicale qui peut leur être imposée ou qu'ils s'imposent d'ailleurs eux même peut être un frein au plaisir de jouer. Cette mise sous pression peut freiner l'envie, la curiosité musicale. Dès lors la musique peut être reléguée pour eux au rang de devoir à faire pour l'école ou de travail dans un but de performance. C'est pour cela que j'ai banni de mon vocabulaire pédagogique le mot « travail ». En soi un exercice musical reste du jeu et j'essaie d'axer ma pédagogie sur celui-ci.

Pour reprendre les mots de Nachmanovich, « *educare* veut dire 'faire sortir ce qui est latent'; l'éducation consiste donc à faire s'épanouir la capacité latente de l'individu à comprendre et à vivre et non à surcharger l'individu (passif) de connaissances préconçues⁷ ». Ceci peut expliquer pourquoi beaucoup d'élèves se sentent dépassés et perdent la motivation.

J'ai pu constater que beaucoup d'élèves et même de musiciens confirmés sentent l'anxiété (c'est-à-dire les peurs dont nous parlions plus tôt) les gagner, rien qu'à l'idée de pratiquer leur instrument. Pendant combien de temps doivent ils répéter? Par quoi doivent ils commencer? Ces élèves sont en quelque sorte prisonniers de leur propre esprit. Pour ce type d'élèves j'ai conseillé les plages de pratique concentré. En adoptant des plages de cinq minutes cela permet à l'élève de focaliser son esprit sans avoir le temps de se démotiver et d'en arriver à sensation/peur de ne pas être à la hauteur.

⁷ Stephen Nachmanovich, *Free play*, Jeremy P. Tarcher, Los Angeles, 1990

J'ai aussi remarqué que beaucoup d'élèves qui ont d'ailleurs souvent été poussés par leurs parents à faire de la musique n'en écoutent pas du tout, ils ne savent pas quels sont leur goûts musicaux et souvent ils n'ont jamais apprécié la musique. Une façon pour moi de leur redonner l'envie a été de leur faire découvrir des univers musicaux différents sans aucune censure, plutôt que de faire pratiquer l'instrument à contrecœur. Souvent ces élèves sont venus ensuite d'eux-mêmes me demander de leur faire jouer une musique qu'ils avaient aimée et se sont remis à jouer chez eux, ils ont commencé à prendre du plaisir à écouter et à jouer de la musique, notion qui me paraît fondamentale mais qui est souvent oubliée au sein des institutions de l'enseignement musical.

Je suis convaincu qu'il ne faut pas imposer ni censurer un style de musique quel qu'il soit, même si l'on enseigne dans un département dit classique, jazz ou musiques actuelles. Tous les styles musicaux sont liés; ils offrent chacun des leçons enrichissantes. Ayant moi-même la triple casquette de musicien classique, jazz et musiques actuelles, je suis d'avis que les styles musicaux ne vont pas les uns sans les autres et j'essaie constamment de décroiser les différentes esthétiques musicales, d'aborder celles-ci sans les imposer. Je répondrai toujours positivement à la proposition musicale d'un élève, quelle qu'elle soit, car elle démontre que cet élève a de l'intérêt et du plaisir à écouter/jouer celle-ci. Encore une fois les notions de plaisir et d'intérêt sont pour moi les plus importantes dans l'enseignement musical.

Un de mes objectifs pédagogique principaux est de mettre l'élève en confiance pour qu'il soit détendu au maximum et qu'il prenne du plaisir à

jouer, on ne peut jouer librement que dans la décontraction. Lorsque l'on est détendu, le corps adopte d'ailleurs tout naturellement la position de jeu la plus confortable. J'ai constaté en apprenant le jazz, esthétique on l'on utilise très peu la partition, que j'étais beaucoup plus détendu en jouant. En effet la partition peut être une grande source de tensions et de peurs, surtout chez les élèves débutants. J'ai donc intégré cette notion de par cœur dans ma pédagogie. Même si les élèves peuvent être réticents au début, jouer par cœur règle souvent chez eux des soucis liés par exemple à une difficulté technique ou physique d'une phrase.

Par ailleurs pour limiter les crispations et ne pas s'attacher à un objectif, il est important que l'élève ne passe pas tout le cours en tenant son instrument sur lequel il a tendance à se focaliser physiquement et mentalement en oubliant tout le reste. Voilà encore une des causes de la dystonie de fonction, j'y accorde donc une attention toute particulière liée à mon vécu.

Le choix du tempo d'un morceau peut lui aussi être source de tensions et de peurs. Je suis d'avis de ne pas imposer un tempo aux élèves au moins dans un premier temps. Je leur laisse toujours le choix du tempo, cela leur permet de jouer plus détendu et d'avoir moins le sentiment qu'on leur impose un travail.

Le sujet de ce mémoire est directement lié à mon vécu, j'essaie donc d'intégrer des aspects de celui-ci dans ma pédagogie et ceci bien avant sa rédaction. Mais l'élaboration de ce mémoire m'a permis de spécifier et préciser des points dont je traitais seulement en surface. J'ai tenté d'expérimenter cette réflexion sur une élève de trompette du

conservatoire de Conflans Sainte Honorine où je suis professeur depuis cette année.

Cette élève de quatorze ans est très anxieuse, crispée. Son père assiste souvent aux cours et me demande fréquemment un compte rendu de ceux-ci. Je sens une grande attente de sa part concernant la progression de sa fille qui vit d'ailleurs assez mal cette attente selon moi.

Cette anxiété se traduit chez elle par un son très dur et de grandes difficultés au niveau de la tessiture et de la résistance. Elle joue tout en tension et souffre vraiment physiquement, elle focalise sur ses lèvres.

Tout ceci fait qu'évidemment elle ne prend aucun plaisir à jouer et vient aux cours à reculons, sous la contrainte.

Je mène cette expérimentation depuis le mois d'octobre dernier. Un des premiers points a été pour moi de lui montrer que mon but n'était pas de lui imposer quoi que ce soit mais plutôt de lui faire découvrir de nouveaux aspects musicaux. Je voulais qu'elle franchisse la porte de ma salle de cours sans angoisse, détendue.

Je me suis ainsi aperçu qu'elle n'écoutait jamais de musique, mes premiers cours ont donc été axés sur l'écoute d'esthétiques musicales différentes. Le « plaisir de l'oreille » est un premier pas avant le plaisir du jeu. J'ai d'ailleurs constaté un intérêt particulier pour le Jazz et la Soul. A la suite de ce premier aspect de ma démarche il y eut déjà un relâchement perspectible de sa part en voyant que je ne lui imposais pas les choses, que je n'avais pas d'autre attente que son épanouissement.

Dans un second point mon objectif a été qu'elle retrouve l'envie, le plaisir de jouer, qu'elle joue chez elle d'elle-même sans lui imposer. Pour cela je lui ai laissé un choix total de répertoire, d'esthétique, avec pour

seule contrainte celle de choisir un morceau qu'elle avait vraiment envie de jouer. Elle choisit comme je m'en doutais un morceau de Jazz de Roy Hargrove que je dus d'ailleurs relever intégralement, la partition étant introuvable.

De ces deux points apparurent deux changements notables en l'espace d'un mois. Cette élève était beaucoup plus détendue en cours, dans son comportement et son jeu. D'autre part et ce fut une grande satisfaction, elle commença à jouer chez elle (pas encore assez régulièrement à mon goût mais de sa propre initiative). J'ai donc pu enfin me concentrer sur des points techniques et physiques tout en constatant que son son, sa résistance et sa tessiture s'étaient considérablement améliorés grâce à une décontraction et un plaisir du jeu retrouvés dont les conséquences ont été une pratique plus régulière.

Dans un troisième point mon objectif a été d'améliorer son confort de jeu en soulageant la source de ses douleurs physiques, les lèvres, sur lesquelles elle s'était naturellement focalisée. Pour cela il a fallu lui faire prendre conscience que ce sont les bras qui font pression sur les lèvres par le biais de l'instrument et de l'embouchure. Ce sont donc les bras qu'il convient de détendre pour soulager la pression sur les lèvres. Cette partie fut plus compliquée, elle pose d'ailleurs problème à nombre de trompettistes même professionnels : quand on essaie de détendre le corps pour jouer on a tendance à ne plus soutenir avec la cage thoracique pour mettre plus de pression d'air et ainsi gagner en son endurance et tessiture.

Ce qui nous amène au quatrième aspect que j'ai abordé et qui est pour moi le point technique et physique le plus important. Beaucoup de trompettistes ont tendance à croire qu'il faut se focaliser sur les lèvres

dont la vibration crée le son. Ce point de vue d'ailleurs adopté par de nombreux pédagogues est la source de la plupart des problèmes physiques des trompettistes. Pour les combattre il convient de prendre conscience que ce qui met les lèvres en vibration est la pression d'air, le soutien. Sans cela aucun son n'est possible.

J'ai donc entrepris avec elle un travail de conscientisation de la cage thoracique qui permet de soutenir et ainsi de soulager les lèvres, d'arrêter de focaliser sur celles-ci. Le fait de prendre conscience de ce fonctionnement évite que le mental ne prenne le dessus et ne réveille les angoisses, tensions et autres crispations.

Dans un dernier point que j'associe au point précédent, j'ai abordé l'aspect de la respiration, qui doit être naturelle et même inconsciente pour pouvoir jouer de façon détendue. Il a fallu pour cela déprogrammer chez elle les idées reçues qui préconisent de prendre obligatoirement une respiration profonde avant de jouer. Pour cela j'ai fait un parallèle avec la respiration qu'on prend naturellement et inconsciemment en parlant : nous n'avons jamais le besoin de prendre une respiration longue et forcée avant de commencer une phrase!

Tous ces aspects traités lors de cette expérimentation ont eu des effets positifs sur mon élève même si ce travail demande des années voir toute une vie pour être intégré. Je précise que les aspects techniques et physiques dont j'ai parlé dans les derniers points ne peuvent être abordés que si les aspects psychologique et physiologiques sont eux aussi abordés de front. Ces deux aspects sont interdépendants et négliger l'un

d'entre eux serait selon moi une erreur. Le plus important est de trouver la bonne façon d'aborder ces notions, le moment où l'élève est en capacité de recevoir telle ou telle spécificité. En ce sens pour chaque élève il y a une pédagogie propre qui tient compte de son individualité.

Conclusion : l'élaboration de ce mémoire, une étape dans ma construction personnelle, musicale et pédagogique

Le choix de ce mémoire, bien qu'évident pour moi au départ, a été une décision difficile à prendre tant ma réflexion a fait remonter des souvenirs douloureux et enfouis. Je l'ai abordé comme une thérapie personnelle qui j'espère m'aidera tout d'abord dans mon cheminement global. Si dans mon cas cette réflexion est liée à mon rapport avec l'univers musical, la problématique qu'elle touche n'est pas spécifique à celui-ci et peut je pense se rapporter à d'autres domaines, à des personnes d'horizons différents. Peut-être même à toute individualité, pour peu qu'elle soit sensible à la représentation et conscience qu'elle a d'elle-même.

Pour le mélomane la musique doit être une source de positif, elle doit être quelque chose qui fait oublier pendant un moment les tracasseries du quotidien. Il est inconcevable alors que pour un musicien elle puisse être une source de souffrance, de peur ou d'angoisse. Il est inconcevable que pour un élève l'enseignement musical puisse être une source d'inhibition et non d'enrichissement.

Pour évoluer en tant que musicien il est « vital » de prendre conscience que le rapport que nous avons avec la musique doit être équilibré. Nous ne devons pas perdre de vue le fait qu'elle est un art et

non une compétition, qu'elle est source d'épanouissement et non de dépression, que la volonté de devoir à tout prix être meilleur musicien n'a pas d'autres effets que de dégrader le rapport et l'équilibre que nous avons avec la musique.

Prendre conscience de cela a été pour moi un premier pas pour retrouver un équilibre et pouvoir reprendre du plaisir en jouant. J'ai pu redécouvrir mon instrument et progresser, évoluer. En somme la principale expérimentation de ce mémoire a été faite sur ma propre personne et de mon point de vue chaque musicien doit être le sujet de son expérimentation personnelle, toujours avec bienveillance et sans jamais oublier la notion de plaisir musical.

J'ai choisi ce sujet pour me rappeler ces notions que j'ai pu oublier pendant longtemps, pour que d'autres puissent aussi en prendre conscience. C'est grâce à elles que je suis toujours musicien aujourd'hui, ayant été tout près de l'abandon. C'est grâce à elles que j'ai développé un intérêt pour la pédagogie, en espérant pouvoir me servir de cette expérience pour que mes élèves abordent la musique de la bonne façon et n'aient pas à endurer ce que j'ai pu endurer.

De ce point de vue la rédaction de ce mémoire a été pour moi le fondement d'une réelle réflexion concernant mon rapport avec la pédagogie. Par le passé j'avais beaucoup travaillé sur l'aspect musical et instrumental mais moins sur l'aspect pédagogique. J'espère pouvoir continuer à expérimenter les points abordés au fil ce mémoire dans ma pédagogie en poussant ma réflexion dont je n'ai abordé ici que la surface.

Enfin il se peut que certaines personnes, qui vont lire ce texte, musiciens ou non, soient en désaccord avec certains points, que certaines notions soient inefficaces sur leur personne ou leurs élèves. Je leur répondrais que leur divergence corrobore le contenu de ce mémoire : pour chaque individualité il y a une réflexion et des solutions différentes, pour chaque apprenti musicien une pédagogie propre. Pour évoluer en tant que personne, musicien ou pédagogue, réussir à cerner ces différences est un premier pas.

N'ayons pas peur des erreurs, elles n'existent pas (Miles Davis)

Bibliographie

- Kenny Werner, *Effortless Mastery*, ed. Jamey Abersold, 1996
- Stephen Nachmanovich, *Free play*, Jeremy P. Tarcher, Los Angeles, 1990
- *the New York Time* (1990)