

Salomé MACIEL

**Comment préparer de jeunes élèves  
à une prestation en vue de la performance ?**



ESM Bourgogne Franche-Comté

2021 - 2022



Salomé MACIEL

**Comment préparer de jeunes élèves  
à une prestation en vue de la performance ?**

Directeur de mémoire : Guillaume ROY



ESM Bourgogne Franche-Comté

2021 - 2022

## **Remerciements**

Je souhaite remercier particulièrement Arnaud Schotté, Eric Planté, Mehdi Mercier, Ambre Fanizzi et Nicolas Puisais pour le temps qu'ils m'ont consacré et dont les réflexions ont guidé l'élaboration de ce mémoire.

Je remercie mes professeurs de trompette qui m'ont formée et m'ont donné l'envie de transmettre à mon tour.

Ma gratitude s'adresse aussi à mes proches pour leur soutien permanent et leur relecture.

# SOMMAIRE

<b>Introduction</b> .....	3
<b>I. Entretiens</b> .....	4
Avec Eric Planté, Mehdi Mercier, Arnaud Schotté, et Nicolas Puisais .....	4
Avec Ambre Fanizzi, Thérapeute et musicienne .....	8
<b>II. Préparations mentales et physiques</b> .....	12
1) Différentes techniques mentales .....	12
<u>Documentation</u> : Michel Ricquier, <i>Vaincre le trac</i> .....	13
2) Exercices de force et d'endurance, importance du repos et de la respiration .....	17
<u>Documentation</u> : Blandine Calais-Germain, <i>Respiration</i> .....	19
<b>III. Préparation instrumentale et performance</b> .....	22
1) Musicalité, travail du détail, mise en situation et « situation d'échec » .....	22
<u>Documentation</u> : Jean-Pierre Astolfi, <i>L'erreur, un outil pour enseigner</i> .....	25
2) Connexion avec l'espace scénique .....	27
<b>IV. Expérimentations</b> .....	29
Expérience avec Amaury .....	29
Expérience avec Clément .....	32
Expérience personnelle .....	37
Synthèse .....	40

**Conclusion** ..... 41

**Bibliographie et sitographie** ..... 42

**Annexes** ..... 43

## INTRODUCTION

*Dans la salle, les lumières s'éteignent et déjà les voix des spectateurs s'amenuisent. Cachée derrière le rideau, je les aperçois et déjà mon cœur s'emballe. « Pas cette fois, pas encore je ne peux pas me le permettre aujourd'hui.. » me dis-je intérieurement. Mais plus cette phrase me résonne en tête et plus je sens mon corps se liquéfier et le trac m'envahir. « Si je rate cette phrase aiguë, que vont-ils penser de moi ? J'aurais du travailler plus.. J'ai déjà honte et hâte que ce concert se termine.. ». Le rideau s'ouvre et cette fois mes mains deviennent moites, ma bouche est terriblement sèche alors que je viens juste de boire et mes jambes commencent à trembler. « Mais que m'arrive-t-il ? »*

Ne vous est-il jamais arrivé une scène similaire dans votre vie ? Ce fût mon cas pendant de très longues années. La peur de m'exposer en public était plus forte que tout, et pendant longtemps j'ai subi ces moments qui auraient alors dû être des occasions de montrer ce pourquoi j'avais travaillé si longtemps et de pouvoir en être fière. Mais c'était ici tout le contraire. Avec le temps et de nombreuses rencontres, j'ai trouvé dans la préparation les clés pour me sortir de cette obscure situation qui rendait chaque prestations invivables et insurmontables. Ce n'est pas quelque chose que j'ai beaucoup retrouvé dans l'enseignement en conservatoire et qui pourtant peut même porter son influence au delà du monde de la musique, dans la vie quotidienne des élèves. Il me paraissait donc essentiel d'intégrer ce paramètre dans ma pédagogie en tant que jeune professeure de trompette.

Mais en quoi consiste la préparation à une échéance et quels sont les différents éléments à prendre en compte ? Mon mémoire se composera de trois grands axes de réflexion. En prenant pour exemple la trompette, je commencerai par présenter mes entretiens réalisés avec différents professeurs, élèves et spécialistes. Ensuite, en m'appuyant sur divers ouvrages, je développerai les différentes préparations que l'on peut rencontrer et la recherche de performance dans le domaine musical. Enfin, je terminerai par les expériences que j'ai pu mener sur un de mes propres élèves et un collègue trompettiste, intéressé par ce sujet.

## I. Entretiens

Les entrevues que j'ai pu réaliser ont été à l'origine des recherches que j'ai entrepris par la suite de ce mémoire. J'ai pu y trouver de nombreux points communs mais aussi des éléments singuliers que je trouvais intéressant d'exposer, avant tout approfondissement dans le sujet de la préparation. Nous pouvons tout d'abord distinguer des généralités chez les quatre trompettistes interrogés : Eric Planté, professeur au Conservatoire du Grand Chalon ainsi qu'à l'École Supérieure de Musique Bourgogne Franche-Comté, et aussi soliste à la Garde Républicaine. Mehdi Mercier est élève en troisième année au CNSMD de Lyon, et professeur en parallèle dans deux écoles de musique. Arnaud Schotté est professeur au CRR de Lyon et a rédigé un mémoire pour le Diplôme Européen de Médecine des Arts-Musique sur les différentes pathologies contractées dans la famille des cuivres. Nicolas Puisais est professeur au Conservatoire de Beaune. Dans son passé, il a eut des expériences d'intermittent du spectacle en accompagnant des chanteurs lors de tournées, dans le genre des musiques actuelles.

Tous observent que les jeunes élèves, souvent entre 12 et 16 ans à la période de l'adolescence, et les adultes sont les plus sujets au stress lors de prestations. Ils mettent en cause le regard des autres, et dans notre domaine : l'écoute des autres. Au collège les moqueries sont aussi présentes, on est facilement touché dans notre affect. La trompette est très exposé à l'orchestre, le son est entièrement créé à l'intérieur de notre corps, il y a là quelque chose de très personnel à dévoiler sans retenue, la tâche n'est pas facile pour tout le monde. La complexité de l'instrument a aussi son rôle à jouer. Il faut penser à la coordination de la tenue de l'instrument, la pression sur les lèvres, la respiration, la prononciation, l'ouverture de gorge et la pression de l'air tout en étant dans la détente mais avec beaucoup de tonicité : il y a là de quoi facilement douter et stresser pour les élèves. L'adulte est aussi très sujet au stress, mais dans le sens où il se fait un devoir de réussir par rapport à son niveau d'expérience, son esprit étant plus réfléchi que celui d'un enfant qui jouera plutôt sur l'instinct. Les symptômes du stress évoqués sont similaires dans le cas de la trompette : il se manifeste par la bouche sèche, des tremblements, la fréquence cardiaque qui augmente, une respiration haute, les mains moites et rigides.. Arnaud décrit ce phénomène : « On a une sorte d'abandon pendant l'exécution et c'est la fuite ». Dans cette situation, l'élève se met en protection et c'est souvent le pilote automatique qui prend le relais, les pensées parasites occupant tout l'esprit lorsque l'on est stressé.

Il ajoute que les professeurs d'instruments ne sont pas formés à préparer l'élève dans la gestion du

stress. Il y a très peu d'intervenants dans les conservatoires, même supérieurs, et toucher au passif de chacun amène un aspect psychologique auquel ils ne sont pédagogiquement pas préparés. Cette notion de trac va être directement liée à la vie personnelle et à la confiance de l'élève face au fait de s'exposer en public, constitué de toutes les expériences plus ou moins douloureuses de son vécu. Lorsque que l'on joue on est dans la représentation, face à laquelle nous ne sommes pas tous égaux. Sur scène, il sera souvent plus difficile de jouer devant un jury ou des personnes que l'on connaît que devant un public inconnu. Nicolas n'ayant pas rencontré de stress dans le milieu des musiques actuelles, mais beaucoup plus dans le milieu classique, l'exigence du répertoire est pour lui ce qui va apporter des tensions : il faut ici savoir gérer ses points forts, mais aussi ses points faibles. Quoi qu'il en soit, le professeur doit toujours dédramatiser la situation et favoriser les cours et les pratiques en groupe pour développer l'acceptation de soi et de l'autre avec ses différences, dans la bienveillance.

Ils s'accordent sur le fait qu'un stress positif existe bien. Eric, Arnaud et Mehdi parlent d'adrénaline qui est nécessaire pour atteindre une performance, accompagnée d'une bonne préparation. On se retrouve alors à 120% voir 140% de nos capacités mentales et physiques : il faut s'en servir pour être plus fort et plus concentré, loin des pensées parasites qui provoquent les situations d'échecs. L'une des attentes du musicien d'orchestre est bien de pouvoir jouer en toute circonstance.

Le rôle du professeur dans la préparation est de construire une méthodologie de travail efficace, construite et organisée, dès le plus jeune âge. Le travail approximatif, ou pas assez dans le détail, sera source de stress à coup sûr. Il faut avoir la sensation d'avoir fait son maximum et ne rien laisser au hasard si l'on ne veut pas se retrouver en « pyjama » devant le public/jury (en référence au cauchemars d'enfance où on arrive à l'école en chausson). Pour Arnaud, «si je suis sûr de mon coup, je n'ai pas peur », et tout ça passe par le travail du programme et la préparation en amont. Préparer une chauffe adaptée, réfléchir pour un examen est aussi très important, avoir sa routine à laquelle se raccrocher dans n'importe quelle condition et avoir des repères techniques permet une mise en confiance de l'élève. Le travail sur les images est important pour eux, il permet de se laisser porter par la mélodie et ajouté au concept d'« une bulle » protectrice qu'ils développent tous sous différentes forme, d'être moins impacté par les facteurs stress, public/jury. Développer la musicalité permettra aussi de ne pas mettre l'élève en situation d'échec. Cela passe beaucoup par des phases d'écoute, en essayant de rapprocher les émotions qu'il ressent à la musique qu'il entend. Nicolas précise même qu'à partir d'analyses précises et théoriques de la partition, on peut apporter aussi la musicalité nécessaire. Enfin, dans l'objectif d'enrayer le phénomène de stress, tous mettent un point d'honneur aux mises en situations, à la gestion de la respiration, la prestance sur scène et la pratique

de visualisations afin de dominer la situation et enrayer les doutes pour ne pas la subir. Mehdi et Eric proposent par exemple de nombreuses situations, même inconfortables comme des vidéos, pour permettre aux élèves de se rendre compte de ce qu'il font musicalement, et de leur stress afin de conscientiser le problème. Les avis se retrouvent pour éviter au maximum les situations d'échecs afin de garder intact la confiance de l'élève. Nicolas distinguent divers outils pédagogiques face à cela : jouer accompagné, des choses beaucoup plus faciles pour lui donner confiance, aménager les situations pour que ce ne soit que des expériences positives, ou ajouter des chorégraphies pour que l'élève n'ai pas le temps de réfléchir au stress qu'il pourrait potentiellement avoir. Mais comme le dit Arnaud, et Mehdi aussi, il faut passer par une parfaite connaissance du programme qui consiste pour eux à favoriser le par cœur. Pour ce qui est question d'occuper l'espace scénique, Arnaud mentionne d'imaginer un arbre dont les racines sont ancrées dans le sol et pour lequel le mouvement se fait intérieurement ; Mehdi que c'est au professeur d'apprendre à l'élève de se lever, se rasseoir ou de saluer le public alors que Nicolas pense à la posture et à savoir se placer par rapport à un éclairage. On a ici plusieurs points de vue qui viennent au final se compléter. Pour les jeunes élèves, c'est donc tout le travail en amont sur cette musicalité, la respiration, la partition, le stress et la prestance sur scène qui les aideront à se surpasser.

On a d'un côté le cercle vertueux de la confiance, et de l'autre le cercle vicieux de l'angoisse. Lorsque l'on se retrouve de ce dernier côté après une expérience négative, il faut absolument mettre des mots sur ce qu'il s'est passé et dédramatiser la situation. L'inconscient joue beaucoup dans ces processus, et Eric conseille plusieurs mécanismes positifs pour reconditionner le cerveau vers un cercle vertueux : l'EFT, la sophrologie, l'hypnose etc. Le musicien aura besoin de confiance en lui car ainsi que le dit Arnaud « La musique est bel et bien un combat contre soi-même qu'on ne peut remporter que si l'on est en symbiose et en harmonie avec son moi et son sur-moi, la rivalité ne menant qu'à l'échec ».

Des choses simples que l'on entend souvent mais qui restent préconisés par tous sont la pratique de sport, l'importance du sommeil et l'alimentation dont le sel qui auront un impact sur les capacités physiques du trompettiste. « Manger des aliments basiques va permettre à l'acide lactique de s'évacuer plus facilement » dit par exemple Arnaud Schotté. Sous l'effet du stress, le rythme cardiaque va augmenter : certains vont courir dans les escaliers avant de passer sur scène pour que celui ci ne remonte pas durant la prestation, ajoute Mehdi Mercier.

La façon de s'habiller est aussi très importante pour eux. C'est tout d'abord une marque de respect envers le public et le jury et cela les influencera toujours inconsciemment dans leur notations, mais

cela permet aussi de rentrer dans un rôle d'acteur. Il est nécessaire pour eux que les élèves sachent dire correctement « Bonjour » haut et clair, prendre facilement la parole et savoir vider l'eau de la trompette discrètement en se tournant. Le fait de créer un lien avec le public ou le jury, en parlant ou en faisant des mises en scène, permet de casser l'image Observant/Observé qui apporte tant d'angoisse à beaucoup d'élèves comme le dit Nicolas.

En ce qui concerne les échéances importantes, trois cas ressortent dans les divers entretiens :

La préparation d'un concert : pour Mehdi, c'est souvent une restitution d'un travail de groupe, les élèves étant moins stressés d'être à plusieurs, et le but sera de partager avec le public. Pour Eric, la préparation d'un concert ou d'une prestation en soliste est la même car la difficulté est identique : jouer derrière un pupitre. C'est le contexte et les repères qui vont différer. Pour Nicolas, l'élément qui va clairement distinguer une prestation en musique actuelle face à un concert classique est la quête de la **performance technique**.

La préparation d'un concours d'orchestre : pour Mehdi on recherche ici la technicité, l'élève y joue sa future carrière. Pour Eric, c'est la préparation la plus difficile. Il n'y a souvent qu'une place en trompette, et comme j'ai pu l'entendre par tous : « la moindre erreur peut-être fatale ». Il faut un certain mental, être le meilleur et tout le monde ne peut pas prétendre à cela. Arnaud complète en disant qu'au concours, le rôle de guide du professeur est primordial, il ne faut pas mentir à l'élève sur son potentiel et ses capacités dans le risque de créer de nouvelles situations d'échec.

La préparation d'un concours de soliste. Pour Mehdi, on met ici l'accent sur la musicalité, on met sa réputation en jeu. Eric ajoute que mentalement, il suffit d'être bon à un concert alors qu'il faut être le meilleur en concours, l'exigence n'est donc pas la même : « Il y a un côté beaucoup plus compétitif qu'un concert, il faut donc adapter la façon de penser et de se préparer en fonction de l'échéance. »

Dans n'importe quel cas, la phrase suivante est revenue plusieurs fois : « Il faut être prêt physiquement et mentalement à jouer dans n'importe quelles situations, c'est notre métier ».

J'ai demandé un dernier avis sur les bêtabloquants, des médicaments utilisés pour réguler la fréquence cardiaque et pris par les musiciens lors de situations stressantes. Les avis sont partagés : certains sont totalement contre sa prise, et pour d'autres ce n'est pas condamnable tant que cela reste occasionnel. Tous relèvent les risques de l'addiction et du danger pour la santé, mais « la prise trop récurrente pourrait aussi cacher un mal-être dans le métier et peut-être une mauvaise orientation de la part du professeur », précise Arnaud. En conséquence, il arrive souvent d'entendre des versions « robotiques » ou nommées de « vide musical ». La conscience étant modifiée, la version proposée n'est pas représentative de la façon de jouer habituelle et ce médicament ne permet pas d'être

finalement meilleur, juste de garder le contrôle. Les avis restent partagés sur l'emploi de cette substance chimique pour résoudre les problèmes de trac, mais tous se rassemblent pour favoriser une meilleure préparation et des méthodes naturelles de reprogrammation mentale. Comme le dit Ambre Fanizzi, le problème sera seulement dissimulé pendant un instant et reviendra au prochain coup de stress. De son expérience personnelle, elle a pour sa part eut l'impression d'être séparé en deux, « comme s'il y avait la *moi* avec la connaissance, la *moi* avec des doigts de pianistes, et les deux devaient envoyer des informations en même temps ».

J'ai justement continué mes entretiens avec Ambre Fanizzi, intervenante-musique en milieu scolaire et thérapeute. Elle est formée à la méthode Dolfino (Québec) et utilise différentes méthodes que je présenterai par la suite face aux problèmes de stress.

Durant ses séances, Ambre va accompagner ses clients dans la recherche de ressources intérieures pour régler toutes sortes de problèmes et atteindre le plus rapidement possible ses objectifs. Ce n'est en soi pas elle qui va les résoudre, mais elle va les aider à se guérir tout seul.

La première étape est de faire formuler positivement l'objectif que la personne cherche à atteindre. Exemple : «Je suis détendu, à l'aise et serein avant, pendant et après mon examen du [date]. J'ai confiance en moi, je connais très bien mes morceaux et ma musicalité est à ma hauteur !»

Ensuite, elle va jouer sur l'inconscient qui gère les émotions, pour trouver ces ressources oubliées et les aider à atteindre leurs objectifs. Ambre se « synchronise » à ses clients, c'est le monde et la personnalité de chacun qui va la guider pour les accompagner.

Chaque personne est vraiment unique, donc chaque séance doit être personnalisé et adapté au profil psychologique du client. Il y a cependant, au niveau du stress, des choses qui reviennent souvent : l'exigence des parents ou professeurs, vouloir les rendre fiers, ou ne plus être humiliés..

Un enfant trouvera plus facilement les causes psycho-émotionnelles à l'origine de son stress car il est possible que ce soit quelque chose lié à son enfance, donc de récent. Un adulte devant retrouver la source de ses angoisses dans son enfance aura plus de chemin à faire, celle-ci ayant potentiellement pu être modifiée ou déformée depuis. C'est donc plus facile d'aider un enfant par rapport au stress.

La nature de l'épreuve n'aura pas d'influence sur la séance proposée, c'est le rapport entre le client et l'échéance qui va être important. On ne va pas travailler l'examen en soi mais on va plutôt préparer l'inconscient à ce que tout se passe bien et qu'on ai un stress positif.

Pour elle, on ne peut pas éliminer totalement le stress et c'est normal. Notre cerveau reptilien lié à

l'instinct de survie va nous laisser le choix d'affronter l'obstacle stressant, ou de fuir. L'objectif est donc d'apprendre à gérer ces messages envoyés par le corps grâce à des méthodes de régulation émotionnelles. Voici une rapide présentation de quelques unes d'entre-elles :

« Technique d'Identification des Peurs Inconscientes ». facile donc très bien pour les enfants

Tout en fermant les yeux, il faut penser à la situation angoissante. Le but va être de se balader dans notre corps, comme si on avait des yeux à l'intérieur, et d'observer où est-ce que le stress va se faire ressentir, où ça va « serrer », et pouvoir le montrer avec sa main. On va ensuite juste observer cet endroit, sans apporter de jugements positifs ou négatifs, et l'accueillir en lui donnant de l'espace. C'est à dire qu'on laisse à la tension la place de s'exprimer. On peut ajouter de l'auto-hypnose en mettant une forme sur cette tension. Il faut laisser la forme qu'on imagine se répandre de partout dans le corps, lui laisser la place qu'on lui refuse normalement, tout en observant le chemin qu'elle fait. Une fois qu'elle a prit toute la place dont elle avait besoin, elle disparaît. Il faut, une fois qu'on se sent bien, repenser au facteur de stress pour voir s'il a toujours un impact physique sur nous. S'il apparaît, même en étant moins puissant, il suffit de refaire l'exercice. Mais il ne faut jamais lui dire de partir, il faut le laisser faire et seulement l'observer et l'accueillir.

On va identifier une peur, lui laisser prendre sa place en s'exprimant, en passant seulement par le sensoriel afin qu'elle puisse partir. Cela marche aussi sur des peurs non identifiées tant qu'on se remet dans les conditions.

« EFT » Emotional Freedom Technic

Les méridiens, dans l'acupuncture en médecine chinoise, sont comme des rivières énergétiques qui traversent notre corps symétriquement, et passe à certains endroits au bord de la peau.

L'idée de l'EFT, c'est que si une de ces rivières est bouchée par un cailloux, on va essayer de l'enlever. On va donc utiliser des tapotements, méthode que les enfants apprécient beaucoup, pour stimuler ces canaux énergétiques. Le stress, selon notre image, est ce rocher qui vient boucher les méridiens et que l'on va éliminer où qu'il soit. Il y a une phrase, un objectif positif, avec l'EFT : « Même si je suis stressé par mon examen, je m'aime et je m'accepte entièrement tel que je suis ». Tout en fermant les yeux, il faut commencer par noter son angoisse de 0 à 10, 10 n'étant plus supportable. Cette méthode commence par une inversion psychologique, où on va répéter trois fois sur chaque points la phrase, en ajoutant des adjectifs, et tout en tapotant des points précis. Enfin, il s'agit de chanter une comptine d'enfance en tapotant avec trois doigts le creux entre l'annulaire et l'auriculaire sur le dos de la main. Au milieu de celle-ci, on réalise une pause où l'on compte jusqu'à 10 et on reprend la suite derrière pour faire passer l'information entre le cerveau gauche et droit. Et

on recommence tout ce processus trois fois.

« Auto-hypnose »

En pensant toujours à la situation stressante, il faut à nouveau fermer les yeux et cette fois-ci en respirant par le nez et en expirant à chaque fois le plus longtemps possible par la bouche pour se détendre. On commence par faire un scanner de soi, comme si une main ou une lumière passait devant le front, les yeux, le nez etc. et dire stop lorsqu'on a trouvé l'endroit qui bloque, ou que la lumière ne passe pas. On va regarder à l'intérieur, et obligatoirement mettre une image sur cette tension. L'inconscient utilise des symboles, il ne faut pas se poser de question même si l'objet paraît étonnant. Il faut toujours se demander si on a besoin de cet objet à l'intérieur de nous, et la réponse étant souvent « non », on va chercher en nous des ressources pour l'enlever : un bulldozer, un super-héro, une poubelle etc. et combler tout l'espace libéré avec quelque chose qui nous fait du bien, qui est beau, merveilleux. C'est l'enfant à l'intérieur de nous qui parle, notre inconscient. Il suffit de refaire un scanner une fois la visualisation terminée, et s'il n'y a plus de tension, il faut savoir que « tous les changements fait à l'intérieur de soi sont permanents et prennent effets tout de suite, et pour notre plus grand bien. »

Il est possible de combiner ces méthodes pour se sentir encore plus en confiance avec soi-même. Être accompagné permet de trouver plus vite la solution à un problème, et de repartir avec des outils pour pouvoir s'en sortir tout seul par la suite. La seule chose qu'elle prescrit à ses clients est d'aller chez un naturopathe. En effet, pour elle un corps mal nourrit est déjà un corps stressé. Le naturopathe va donc voir comment fonctionne notre corps, notre alimentation, et apporter la complémentarité en soins naturels.

En tant que musicienne, un travail sur la confiance et l'estime de soi est pour elle quelque chose de très important lorsqu'on est jeune musicien, afin de devenir des adultes en accord avec eux-mêmes et libres. La respiration est aussi quelque chose de très important car respiration haute = blocage émotionnel. Se focaliser sur l'expiration permet de revenir naturellement à une respiration basse, et donc d'empêcher le corps de s'emballer par le stress. Au piano, ses symptômes du trac étaient : les mains moites, sensation de froid, et l'esprit bloqué sur des pensées très négatives. Le côté académique de l'apprentissage de la musique ne l'a pour elle pas satisfaite, elle aimerait que les nouveaux professeurs aident les élèves à être en osmose avec leur corps et leurs pensées positives, dans l'accueil et l'acceptation des émotions. Pour elle, c'est ça le stress positif.

On pense souvent que le stress passera avec le temps et l'expérience, mais j'ai pu observer que ce n'est pas souvent le cas. Ne pas se soucier du regard des autres et avoir confiance en soi sont la base d'une vie saine, et « Faire de son corps et du stress un allié, et non un ennemi » est l'expression d'Ambre. Je pense qu'être accompagné permet d'avancer plus vite dans ce cheminement, et qu'il ne faut pas se refuser de l'aide si on en a vraiment besoin. Les techniques que j'ai pu découvrir et essayer ont pour moi fonctionnées, et je souhaite m'en servir dans mon enseignement pour les faire découvrir au plus grand monde possibles.

## II. Préparations mentales et physiques

Les préparations mentales et physiques ont pour but d'apprendre à contrôler le trac qui est un problème récurrent et angoissant chez un grand nombre de musiciens. Que ce soit en concert ou en concours, les élèves sont souvent submergés par des émotions auxquelles ils ne sont pas toujours préparés : le trac devient alors un des principaux obstacles à la recherche d'une qualité d'interprétation.

### 1) Différentes techniques mentales

J'ai pu découvrir, au cours de l'entretien avec Ambre Fanizzi, plusieurs techniques permettant de se libérer du trac, dont je présenterai les origines et rappellerai les principes fondamentaux.

*L'Emotional Freedom Techniques (EFT)*, en français traduit Technique de libération émotionnelle, est une alliance de la médecine chinoise et de la psychothérapie. Le principe part du fait que toute émotion dite négative crée une perturbation au niveau énergétique, qui va influencer tout notre système énergétique dont notre comportement et nos actions, notre santé, nos pensées.. Il s'agit alors de stimuler quinze points d'acupuncture localisés sur les douze méridiens. L'EFT trouve ses origines dans la *Thought Field Therapy*, technique créée par le docteur en psychologie Roger Callahan dans les années 1980, et qui fût adaptée pour la rendre accessible au grand public par l'ingénieur américain et coach en développement personnel Gary Craig en 1993.

La **Technique d'Identification (sensorielle) des Peurs Inconscientes (TIPI)** est née au début des années 2000 grâce au Français Luc Nicon, formateur et conseiller pédagogique. Le but ici n'est pas de trouver une raison intellectuelle à une peur, mais de retrouver les émotions sensorielles qui y sont associés, afin de briser le lien établi entre le corps et l'émotion négative. Il faut alors se laisser porter par les sensations sans rien analyser, pour arriver à les inhiber définitivement.

Enfin, l'**auto-hypnose** qui est une pratique seule de l'hypnose, a pour origine l'hypnose Ericksonienne. Créé dans les années 1940 par Milton Hyland Erickson, psychiatre américain, l'objectif est que ce ne soit plus le thérapeute qui donne les solutions et guide la séance, mais que ce soit au patient d'utiliser l'état hypnotique pour accéder à des nouvelles ressources intérieures. Le patient est alors dans un état modifié de conscience, dans lequel il peut orienter son attention vers un but spécifique. Il plonge dans l'inconscient pour choisir les solutions au problème qu'il veut

résoudre et effectuer une transformation intérieure positive. L'hypnose est efficace car elle permet une sorte de « reprogrammation » par un accès direct au subconscient. Milton H. Erickson est à l'origine des thérapies brèves qui ne nécessitent que quelques séances pour obtenir les résultats souhaités.

Ces trois techniques apportent déjà à elles seules de grandes possibilités de gestion du trac, et cela seulement par des ressources que le musicien trouvera en lui et qu'il pourra réaliser très simplement tout seul.

**Documentation :** Michel Ricquier, *Vaincre le trac grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental.*

Michel Ricquier est musicien professionnel, acupuncteur, enseignant, auteur de plusieurs ouvrages pédagogiques et formateur. À 18 ans, il était déjà titulaire de deux premiers prix du Conservatoire National Supérieur de Musique de Paris et à 20 ans, titulaire du Certificat d'Aptitude à l'enseignement. Puis, il acquiert un grand nombre de diplômes en étudiant la psychologie, l'hypnose et la sophrologie, la médecine naturelle, et la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il a aussi pratiqué le Yoga, les Arts martiaux (l'Aïkido), le Tai Chi Chuan, le Chi Kong etc. qui lui ont permis d'acquérir de nouvelles connaissances dont il a toujours eu le souci de les adapter au jeu instrumental et à la pédagogie.

Son ouvrage, publié en 2008, recèle lui aussi de techniques diverses et variées. C'est une référence en matière de résolution du trac dans le monde de la musique.

L'auteur définit le trac comme n'étant pas seulement un manque de confiance en soi, mais pouvant être perçu comme un excès de vanité. Le musicien tiendrait tellement à donner une bonne image de lui qu'il provoquerait la peur de ne pas y arriver. L'auteur distingue « le petit trac » : une légère émotivité qui permet d'être plus performant et qui a une action bénéfique et stimulante, face au trac qui fait perdre jusqu'à 80% des capacités de l'instrumentiste : incontrôlable et terriblement frustrant. Ce dernier va comme s'adapter à l'instrument joué, ainsi comme j'ai pu le voir durant mon cursus au conservatoire, les instrumentistes à vent auront souvent la bouche sèche alors que les pianistes ou violonistes auront plutôt les mains moites : «comme si on se provoquait les symptômes qui vont nous apporter le plus grand préjudice » (p.23). Mais on peut régler les problèmes de trac grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental. En effet, les symptômes ressentis ne dépendent

pas du système nerveux volontaire (car le raisonnement et la volonté ne peuvent rien contre le trac) mais du système nerveux végétatif (fonctionnant à notre insu). C'est donc sur ce dernier qu'il va falloir agir.

Comme dit précédemment, la réflexion, le raisonnement et la volonté n'y peuvent rien. Il faut donc faire passer la nouvelle information au niveau du subconscient qui lui ne raisonne pas : il prend l'information sans savoir si elle est bonne ou mauvaise. Notre conscience objective qui raisonne, réfléchit et analyse va mettre des barrières solides en argumentant une logique plutôt négative à ce sujet : « On ne peut pas changer du jour au lendemain ». L'information « J'ai le trac » est donc engrammée dans le subconscient et il va falloir y accéder en contournant la conscience objective. On peut entrer en contact par l'image qu'il comprend bien, afin qu'il s'en imprègne et modifie la programmation actuelle.

Une des solutions est la **visualisation**. La visualisation positive a pour but de créer des images mentales, en opposant une vision positive rationnelle à nos pensées négatives irrationnelles. Elle existe depuis toujours sans avoir été nommée, mais c'est Émile Coué, psychologue français, qui développa la technique au début du XXème siècle, nommé parfois aussi d' « auto-suggestion ». Dans une situation stressante, le cerveau cherche à se raccrocher à une expérience vécue, avec les émotions qui y sont liées. Plus la visualisation est réaliste, plus le cerveau sera « dupé » et s'y accrochera. Si le cerveau a déjà expérimenté une situation, même mentalement, il a plus de chance d'arriver à la revivre.

En effet, grâce à l'Imagerie par Résonance Magnétique, la science nous apprend que les régions cérébrales travaillant lorsque l'on fait une action ou lorsqu'on l'imagine sont les mêmes. Le système nerveux végétatif ne fait donc pas la différence entre une situation vécue dans la réalité et dans notre tête. En partant de ce principe, le travail de la visualisation d'une prestation, avec un maximum de détails, en essayant de rester le plus calme possible, en s'entendant jouer sans erreurs et avec toutes les sensations intérieures qui sont liées, procurera les même symptômes que si la scène se passait réellement. C'est la pratique récurrente de cet exercice, trois semaines avant une prestation, qui permettra d'enlever au fur et à mesure les symptômes du trac, jusqu'à les supprimer. Il n'y a aucuns effets secondaires mais des avantages comme l'amélioration de la concentration. Réalisée de préférence avant de dormir, les dernières informations transmises au subconscient seront encore mieux assimilées. Visualiser la réussite est aussi important : « Il s'agit là d'un conditionnement opérant où le renforcement des conséquences positives de l'expérience (bonheur , plaisir personnel, félicitations, reconnaissance des autres) contribue à garantir la réussite de cette expérience » (Guide

du training mental – Guy Missoum – Ed. Retz).

La pensée aurait en effet une incidence directe sur les individus ou les événements, et cela nous amène sur la deuxième technique que développe Michel Ricquier :

**La bulle d'énergie.** On nous dit souvent avant d'entrer sur scène « Mets-toi dans ta bulle et tout se passera bien. » Cette phrase n'avait pas de sens pour moi à l'époque, car je n'avais jamais eu les explications nécessaires pour comprendre en quoi cette bulle pouvait m'aider et « me protéger ». J'ai trouvé la réponse à ma question dans cet ouvrage, et je tenais à la présenter car j'ai pu utiliser cette méthode lors de mon dernier examen qui était assez important, et jamais je n'aurais pensé qu'elle pouvait apporter un tel sentiment de sécurité, de lumière et de liberté.

Selon l'explication de l'auteur, la pensée serait une énergie du même type que les ondes électromagnétiques, telle une bulle d'énergie avec une forme et une couleur, mais dans des fréquences non visibles par l'homme. Lorsque ces bulles d'énergies émises par différentes personnes entre en vibration, elles vont s'attirer et s'agglutiner afin de former une bulle d'énergie plus grosse : c'est l'égrégoire, « une sorte d'entité collective qui serait créée par la somme des pensées de chaque individu d'un groupe » (p.37) C'est face à cet égrégoire qui peut parfois être négatif, qu'il faut apprendre à créer sa bulle d'énergie mentalement autour de soi, nous enveloppant entièrement lorsque l'on en a besoin. Il faut envoyer des informations par le biais d'images mentales à nos centres énergétiques afin qu'il crée réellement cette bulle avec les paramètres que l'on souhaite (taille, couleur..) et nous permettre de ne pas être influencé par les pensées du public ou du jury.

Cette technique peut être ludique pour des élèves jeunes, du fait des aspects de la bulle qui peuvent être personnalisés et par la simplicité pour la mettre en œuvre (à chaque filage en cours, lui demander d'imaginer sa bulle avant de jouer, et la lui faire utiliser dans sa vie de tous les jours lorsqu'il en a besoin).

Une autre technique très intéressante pour éviter l'état de stress est la **Programmation Neuro-linguistique** (PNL), dont elle tire ses origines des travaux de Milton H. Erickson.

Elle a été créée en 1973 par John Gringer (linguiste) et Richard Brandler (mathématicien), tous deux docteurs en psychologie. Ils se sont intéressés à l'excellence humaine, ainsi la modéliser pour pouvoir la reproduire. Partant du principe des **réflexes conditionnés** selon la Théorie du conditionnement pavlovien <sup>1</sup>, ils ont été remis à jour et adaptés par la PNL en « ancrage ». Ce dernier devient alors le déclencheur du réflexe conditionné.

Le but est de relier un état intérieur (pour un examen il s'agit de la « confiance absolue ») à un

---

1 cf. annexe 1

stimulus. Il faut donc choisir un moment d'hyper-confiance et atteindre le maximum de puissance de l'état intense (moment où participent tous les sens, où le corps et l'esprit sont impliqués ensemble) puis activer l'ancre choisie qui peut être auditive, visuelle ou kinesthésique. Il faut alors le refaire plusieurs fois avec toujours le même stimulus afin que ce dernier et l'état intense deviennent neurologiquement liés : il pourra alors être réactivé avant d'entrer sur scène. Il ne s'agit pas ici de faire l'exercice mentalement mais bien de jouer réellement afin que le lien ancre-réflexe conditionné puisse perdurer dans le temps.

Enfin, la dernière méthode que je présenterai est la **technique anti-stress** réalisable en moins d'une minute, que je recommande fortement par son efficacité lorsque malgré tout, les symptômes du trac persistent au moment crucial. L'objectif est ici de se libérer de la charge émotionnelle du stress « Comme un coup de baguette magique » (p.140). Il s'agit de simplement poser deux doigts au niveau des bosses frontales en pensant à une situation stressante pour s'entraîner. Mais pourquoi cela fonctionne-t-il si rapidement ? Pour comprendre ce mécanisme, il faut tout d'abord que j'éclaircisse ce qu'il se passe au niveau biologique lors d'une montée de stress.

Le cerveau peut être divisé en trois parties : le cerveau reptilien (primitif, dirige les fonctions vitales et intervient face aux peurs avec l'instinct de survie « la lutte ou la fuite »), le système limbique (siège des émotions, de la mémoire et des apprentissages) et le néocortex (régit les fonctions intellectuelles et réagit plus lentement que le cerveau reptilien). Lorsqu'une situation est vue comme un danger, cela est automatiquement prit en compte par le cerveau reptilien qui donne l'ordre de produire du cortisol et de l'adrénaline, à l'origine de l'accélération du rythme cardiaque, de la respiration qui accélère etc. Puis le système limbique vient s'ajouter et créer ces émotions intenses de peur et vient déformer la réalité : en effet, 70% de nos pensées seraient inappropriées face à la réalité, nous faisant alors douter de nos capacités. Le cerveau ferme donc le réseau capillaire de la partie frontale du cortex cérébral alors que celui-ci ne connaît pas le stress.

En revenant à la technique anti-stress, lorsque l'on met les doigts sur les points neuro-vasculaires des bosses frontales (découverts par le Dr. Terence Bennet en 1920), cela va permettre de ramener le flux sanguin dans le néocortex et le stimuler. Le cerveau reptilien ne peut donc pas envoyer le message de danger et cela permet d'éviter le déclenchement du « syndrome général d'adaptation »<sup>2</sup>, avec les symptômes qui lui sont associés. Cette technique ne résout pas le problème et ne bloque pas les émotions émises par le système limbique, mais elle permet de ne pas ressentir les effets désagréables, d'être plus calme et plus serein, donc plus efficace lorsque c'est de toute nécessité.

---

2 cf. annexe 2

Malgré tout, il ne faut pas oublier que le stress n'est négatif qu'en l'absence de contrôle, et que la montée d'adrénaline fera toujours son apparition en arrivant sur scène. Le but est d'en faire une alliée pour qu'elle nous rende plus fort : ce phénomène est alors dénommé « **eustress** » par le médecin et chercheur Hans Selye. C'est donc un mental « plus fort que tout » qu'il faut développer chez nos jeunes élèves musiciens, la concurrence étant parfois rude dans ce milieu où les places sont très limitées. Toutes ces méthodes auront aussi un impact sur « l'adulte à en devenir », notre rôle est de leur permettre de se développer et de se construire pour que plus tard ce soit des individus libres et épanouis.

## 2) Exercices de force et d'endurance, importance du repos et de la respiration

La préparation physique vise à augmenter la vitesse, la force et la résistance des muscles. C'est par définition, une organisation de l'entraînement. Elle apporte un complément au développement musculaire réalisé dans le travail technique. Tout instrumentiste souhaitant progresser devra travailler son endurance et sa force musculaire, en dépassant ses limites pour devenir plus performant.

J'ai pu m'appuyer sur le mémoire de Médecine des Arts-Musique d'Arnaud SCHOTTE : *Les différentes pathologies contractées lors du jeu d'un instrument de la famille des cuivres*. Pour développer les capacités musculaires apportant la confiance nécessaire et plus de facilité pour jouer des morceaux difficiles, il existe les exercices de force et les exercices d'endurance apportant un masque solide à celui qui les réalise (fondamental pour les instruments de la famille des cuivres). « Tel est alors le principe de base de l'entraînement intensif visant à augmenter la masse musculaire : on « blesse » les muscles afin qu'ils se bâtissent plus vite et plus forts, ce qui les rend plus performants et plus endurants » (p.62). Pour stimuler la croissance des fibres musculaires qui s'hypertrophient le plus, la résistance à vaincre demandera aussi au système nerveux un effort intense. Des exercices précis seront développés dans la partie expérimentation de ce mémoire.

**La force** est la capacité du trompettiste à jouer avec de la puissance dans le registre aigu. Avec peu de répétition pour ce type d'exercices, un temps de repos qui doit augmenter à chaque fois entre chacun, et ce jusqu'à l'**échec musculaire** où plus aucun son ne sort de l'instrument (c'est une hypertrophie musculaire) : on vise toujours à augmenter progressivement le degré de tension. Ces exercices sont à réaliser en début de séance de travail lorsque les réserves de force n'ont pas encore été entamées. En ce qui concerne les temps de détente, « c'est le moment le plus important car ce

repos permet aux muscles de se recharger en ATP (Adénosine Triphosphate, acide aminé à haut potentiel énergétique) et de retrouver la quasi-totalité de leur force » (p.95). Pour compenser les effets de la fatigue, les fibres musculaires vont se mobiliser et grossir, rendant le muscle plus fort. Malgré une impression de stagner qui peut être récurrente, « c'est à ce moment, quand la fatigue culmine et que le mouvement n'avance presque plus, que l'intensité nerveuse atteint son paroxysme » (p.95). Diverses méthodes types pour ces exercices sont préconisés : les exercices *Warm-ups* de James STAMP, *The original Louis Maggio system for brass* enseigné par Carlton MacBeth ou encore *Advanced Lip Flexibilities* de Charles Colin.

**L'endurance** nécessite des répétitions plus nombreuses avec une tension beaucoup moins élevée, dans le but de développer la capacité à jouer pendant des périodes prolongées. C'est un entraînement de résistance où on réalise des séries rapprochées à l'inverse des exercices de force, en réduisant au fur et à mesure les temps de repos pour laisser juste le temps d'éliminer la partie incapacitante de l'acide lactique. L'élévation du taux d'acide lactique produit de l'inconfort, mais son accumulation provoque la diffusion d'hormone de croissance, indispensable pour le développement musculaire. En parallèle, « Dans ce type d'entraînement, toutes les fibres grossissent parce qu'elles sont hiérarchiquement recrutées pour fournir un effort toujours plus difficile » (p.97) On pourra utiliser des exercices d'intervalles de la *Grande Méthode Complète* de Jean-Baptiste Arban, du chromatisme dans la méthode *Technical Studies for the cornet* de H.L.Clark etc. mais aussi avec des exercices de tous les jours ou des fragments de mélodies simples qu'il suffit de jouer lentement, en les répétant plusieurs fois, en diminuant les temps de pauses et en allant jusqu'à l'échec musculaire.

Beaucoup de trompettistes pensent que c'est en jouant toujours plus que le muscle se renforcera et deviendra plus fort, mais c'est bien avec un tel raisonnement que les risques de fatigue augmentent. En effet, c'est durant les périodes de **repos** que le muscle évacue l'acide lactique, et qu'il se recharge en ATP. C'est le moment où les muscles se restaurent et se développent. Les temps de repos n'étant que très rarement abordés dans les méthodes de trompette, il est au professeur de prévenir ses élèves des risques et de la méthode à employer pour développer ses capacités sans se mettre en danger.

Un autre aspect de la préparation physique est le travail de la respiration. « *La respiration est le moyen d'expression des instrumentistes à vent. Dans leur pratique musicale, ils transforment l'air en mélodie* »<sup>3</sup>. C'est pourquoi il est indispensable aux trompettistes de gérer leur respiration, en

---

3 SARDA RICO Esther, *Effets d'un entraînement spécifique de la musculature respiratoire chez un trompettiste*,

soit d'augmenter leur capacité pulmonaire, de savoir utiliser correctement la pression d'air pour en dégager une vitesse d'air et de savoir doser l'air expulsé. La respiration peut apporter elle aussi des solutions contre le stress. En effet dans son ouvrage, Michel Ricquier affirme que la respiration abdominale est anxiolytique, alors que la respiration haute est à l'inverse anxiogène. On observe ce phénomène car la respiration basse augmente la pression intra-abdominale. Cela provoque un effet de massage du plexus solaire qui est un réseau nerveux entre le sternum et le nombril que l'on peut ressentir comme noué avant une échéance, d'où l'expression « avoir la boule au ventre ».

**Documentation :** Blandine Calais-Germain, *Respiration : Anatomie, geste respiratoire*

Kinésithérapeute et professeur de danse, Blandine Calais-Germain est la créatrice d'une méthode pédagogique originale liant anatomie et techniques corporelles. Elle elle fonde en 1980 « Anatomie pour le mouvement », une référence dans ce domaine.

Paru en 2005, l'œuvre de cette auteure présente l'activité biologique liée à la respiration, et son utilisation soit pour trouver la détente, ou à des fins de développement des capacités pulmonaires, très utiles lors d'une préparation des musiciens à une échéance importante afin que leur respiration ne soit pas un paramètre freinant à leur expressivité mais au contraire un allié de taille. Pour remettre une base en tête qui peut parfois induire en erreur, il ne faut pas confondre les lieux où le geste respiratoire se produit dans le tronc du corps humain (lorsque l'on favorise certaines respirations) et le lieu où s'écoule le flux d'air respiratoire qui sera **toujours** et seulement les poumons.

Je vais maintenant présenter quelques termes utilisés par Blandine Calais-Germain, que j'emploierai à mon tour dans la suite de mon argumentation afin que celle-ci soit des plus claire :

- Les Volumes respiratoires sont les différentes amplitudes que peuvent prendre les gestes respiratoires
- Le Volume Courant est une respiration inconsciente et involontaire, un mouvement automatique, se réglant en permanence sur les besoins du corps en oxygène.
- Le Volume de Réserve Inspiratoire (V.R.I) est lorsque l'on vient prendre plus d'air (il peut aller du petit supplément jusqu'à la prise d'air maximale) : inspiration dans le grand V.R.I nécessaire avant de jouer d'un instrument à vent.

---

Médecine des arts n°49, Montauban, aleXitère éditions, 2004.

- L'expiration de V.R.I est l'expiration dans ce volume pour revenir au Volume Courant.
- Le Volume de Réserve Expiratoire (V.R.E) est lorsque l'on vient réaliser une expiration « forcée » (allant aussi du petit supplément jusqu'à l'expiration d'air maximale).
- L'inspiration de V.R.E est l'inspiration dans ce volume pour revenir au Volume Courant.
- On peut assimiler respectivement chacun des deux volumes à l'« apnée de V.R.I » et l'« apnée de V.R.E »

Dans l'objectif de trouver de l'apaisement dans la respiration, on peut se rendre compte en expérimentant la technique suivante que lors de l'inspiration de V.R.E : il faut relâcher les muscles expirateurs. C'est l'un des rares cas où l'inspiration se fait sans contraction musculaire : on trouve ici une qualité de « laisser faire », de « se laisser inspirer ». Cela est souvent mis en œuvre dans les techniques de détente et de relaxation , c'est une respiration passive. Pour effectuer une « relaxation éclair », il faut se focaliser sur l'apnée après une expiration de Volume Courant. Durant ce moment sans mouvements respiratoires, l'élastique pulmonaire est revenue à sa longueur minimal, et les muscles inspireurs sont relâchés. Cet « état de repos entre des forces qui s'annulent » (p.153) est un temps de détente des structures. Il sera appelé « temps de pause post-expiratoire ». C'est un temps essentiel dans les techniques de relaxation, de décontraction et de détente. Il est à retrouver dans des situations de stress, ou en préparation à ces situations. Lorsque l'on a le trac, on écourte souvent l'apnée après l'expiration de Volume Courant, on reprend trop vite l'inspiration, cela comme un « halètement ». C'est pourtant un moment et un état de détente des muscles important. La travailler permet de laisser une *trace sensorielle*, un mini-instant de relaxation que l'on pourra retrouver.

En effet, La respiration de stress, c'est respirer en restant dans le V.R.I. Pour s'en rendre compte, on peut inspirer dans le V.R.I, souffler un tout petit peu et ré-inspirer tout de suite, souffler encore un peu et faire ce schéma dix fois sans repasser le seuil du Volume Courant, puis expirer complètement. On peut alors sentir que les muscles inspireurs sont constamment contractés : cela donne une respiration crispée et fatigante. Garder en tête ces quelques informations permet de garder le contrôle et ne pas ajouter plus de préoccupations qu'il peut déjà y en avoir.

Le deuxième enseignement exposé par l'auteure pour développer les capacités pulmonaires comprend l'inspiration de V.R.I ainsi que l'expiration de V.R.E, par paliers ou « plate-formes ». En effet, réaliser des inspirations et expirations successives permet d'accroître l'action des muscles et efficacement les V.R.I et V.R.E. Ces techniques seront utilisées, par la suite, dans les

expérimentations.

Pour l'inspiration de V.R.I par paliers, il s'agit de respirer au maximum, en tout trois fois, avec à chaque fois une apnée très active pour maintenir la position ouverte des poumons sans serrer la glotte. Il faut ensuite retenir l'expiration de V.R.I en gardant le diaphragme contracté pour qu'il ne remonte pas d'un coup tout en maintenant la glotte ouverte (pour cela il faut écarter les côtes en expirant et/ou garder le ventre bombé).

En ce qui concerne l'expiration de V.R.E par paliers, celle-ci permet d'aller plus loin que ce que l'on pourrait imaginer. On peut tout d'abord tester notre V.R.E maximal en toussant sept à dix fois, on remarque alors qu'on ne distingue pas de limite franche dans l'expiration. En effet il reste toujours un Volume Résiduel d'air dans les poumons qui ne sont jamais complètement vide.

Pour l'expiration par « plate-formes », il faut souffler au maximum, puis réaliser une apnée, ré-expirer, une nouvelle apnée, puis expirer une dernière fois et inspirer. A cet instant, l'apnée est aussi un temps d'intense activité musculaire. Pour l'inspiration dans le V.R.E, il faut relâcher tout le travail des muscles expirateurs de l'instant précédent, c'est une ré-inspiration passive où le poumon reprend sa place après avoir été comprimé dans ces expirations successives.

Le travail de la respiration est pour moi un point essentiel dans la préparation des élèves à une prestation quelle qu'elle soit, afin d'avoir toujours un repère auquel ils puissent se raccrocher et leur permettre de se rassurer afin de pouvoir garder le contrôle en toute circonstance. Comme le disait Mehdi Mercier dans l'entretien que nous avons réalisé : « Une fois que l'on ne gère plus notre respiration, on n'est plus maître de rien ». C'est donc avec des préparations mentales et physiques bien adaptées, programmées et réalisées que l'élève développera ses possibilités psychiques et physiologiques, au service de la confiance en soi et de nouvelles ressources techniques.

### III. Préparation instrumentale et performance

Pour faire face à une échéance et arriver en étant maître de la situation, il faut mettre un point d'honneur sur la préparation instrumentale, qui alliée aux préparations physiques et mentales, permettront ainsi de réaliser une performance. Dans le dictionnaire, on définit cette dernière comme étant un exploit, une prouesse remarquable. Il faut bien évidemment adapter cette définition au niveau et aux difficultés de chaque élèves puisqu'une performance pour un ne le sera pas forcément pour un autre. La préparation instrumentale vient donc s'ajouter à l'édifice pour apporter confiance, assurance et une technique au service de l'expression. Nous aborderons aussi la question de la place de l'erreur, de la connexion avec l'espace scénique et de la prise de bêtabloquants dans le monde de la musique.

#### 1) Musicalité, travail de la technique instrumentale et mises en situation

L'un des premiers aspects de cette préparation est justement **la musicalité** du musicien, en d'autres termes l'expressivité, le caractère apporté et la manière de transmettre et faire passer ses émotions. C'est l'un des points essentiels demandé lors d'une prestation, que ce soit seul, en groupe, en concert ou en concours de soliste.

Mais comment développer la musicalité chez l'élève ? L'un des premiers outils est l'improvisation où l'on peut demander de jouer avec différents sentiments et caractères, afin de démontrer qu'il y a plusieurs façon de jouer une même phrase musicale. La phrasé est un autre point essentiel, dont le sens échappe souvent aux élèves. Parler en respirant entre les phrases, en appuyant les mots importants et abaissant la voix en fin de phrase est totalement transposable à la musique est peut-être une très bonne base pour commencer un tel travail. A notre époque, il nous est possible d'écouter de la musique très facilement sur un portable ou un ordinateur. Des travaux d'écoute, de comparaison de différentes versions d'un même morceau et de débat à ce sujet ne pourront qu'aider l'élève à découvrir de nouveaux horizons. Un travail technique sur la partition peut aussi apporter d'autres moyens, selon l'importance des notes les unes par rapport aux autres, les annotations écrites par le compositeur, tout cela argumenté à notre façon par un choix de nuances, timbres, vibrato etc. Enfin, comme vu dans les entretiens, les images sont des outils qui fonctionnent assez facilement et peuvent être utilisées dès le plus jeune âge en vue de l'imagination débordante des enfants : cela ne sera que bénéfique pour leur expressivité et leur créativité.

Un deuxième aspect dans ce travail préparatoire est l'acquisition d'une technique instrumentale

fiable. Et ici aussi, le mental aura un impact conséquent dans le développement des capacités techniques car souvent, l'idée que l'on se fait des difficultés est plus importante que les difficultés elles-mêmes. Mahatma Gandhi disait « L'homme devient souvent ce qu'il pense être. Si je me répète en permanence qu'une chose donnée se trouve simplement au-dessus de mes forces, alors il se peut que je sois en définitive vraiment trop faible. Si au contraire, je crois fermement à ma capacité de réussir un certain exploit, je vais à coup sûr acquérir cette capacité, même si au début je ne la possédais pas ». (p.59) Michel Ricquier précise même que le système nerveux envoie des messages spécifiques inhibants si on pense être incapable de surmonter un certain obstacle. Cela me fait tout de suite penser qu'un contre-ut paraît souvent difficile pour un trompettiste même s'il a les capacités physiologiques de monter jusqu'au contre-sol. L'**intention** avec laquelle on entreprend et produit une action est donc primordial et certainement plus importante que l'action elle-même. Elle permet même d'augmenter ses moyens et capacités physiques dans certains cas, nous rendant plus forte durant le temps nécessaire : il faut donc toujours aborder une échéance avec l'intention réelle d'arriver jusqu'au bout.

Il y a maintenant un travail de la technique instrumentale à réaliser, car celle-ci est directement reliée au trac. De mon point de vue, il faut avoir parfaitement résolu les problèmes techniques pour pouvoir faire réellement de la musique afin ne pas avoir à ce soucier de la fragilité d'un certain rythme, intervalle etc. qui causeront à coup sûr un stress supplémentaire le jour de l'échéance. Si on est sûr de ce que l'on a à faire, il sera plus difficile au doute de s'installer. Je m'appuierai à nouveau sur l'œuvre de Michel Ricquier, apportant des pistes de travail en correspondance avec ma méthode personnelle de préparation et dont certains éléments permettront d'enrichir mon développement.

**Le travail en profondeur** est pour moi le premier point à perfectionner. Que ce soit pour une petite audition ou un concours d'orchestre, je vois les choses de la même façon : il ne faut rien laisser au hasard. Mais déjà dans le nombre de répétition d'un trait musical difficile, on peut rencontrer un premier obstacle d'apprentissage. En général on le répète tant qu'il n'est pas réussi, on essaye par exemple sept fois avec des erreurs, et lorsque l'on y parvient, on le répète deux ou trois fois maximum avant de continuer. Le problème est que le subconscient enregistre tout de façon quantitative et donc en suivant un schéma basique, l'information principale dont il va s'imprégner sera d'ordre négative. Le travail d'assimilation se fait alors lorsque le trait est réussi, et c'est à ce moment qu'il faut le répéter pour que le nombre de réussites soit supérieur au nombre d'échecs. Au niveau neurobiologique, lorsque l'on joue pour la première fois un trait techniquement difficile, un mince fil neural se crée (et permet qu'il soit plus facile les fois suivantes). A chaque réussite et

répétition, le fil devient plus épais et solide comme « une grosse corde robuste et résistante », « le chemin de campagne est devenu une autoroute » (p.81)

**Penser les notes** est le deuxième point que je souhaite aborder. Par définition, il s'agit d'associer les notes aux doigtés correspondants. La manière de procéder est différente pour tous : cela peut être le nom de la note, son emplacement sur la portée ou encore le son de celle-ci. Il y a danger à ne pas penser TOUTES les notes, car il devient alors très facile de « s'emmêler les doigts », surtout à la trompette où il n'y a que trois pistons pour une tessiture de plus de deux octaves et demies. Il faut savoir qu' « on ne se trompe jamais par hasard » (p.72) Il s'agit en fait d'une permutation d'informations involontaire et inconsciente, qui correspond toujours à une certaine logique qui n'est pas celle du morceau joué. En effet, l'inconscient a enregistré toutes les informations dont les sensations kinesthésiques et c'est ainsi que le subconscient (par les réflexes conditionnés) peut restituer fidèlement un trait joué dans le passé, même si on pensait l'avoir oublié. Le risque est ici une espèce de parasitage des informations : l'ancien réflexe peut se substituer au nouveau et créer une situation d'erreur. Avec la répétition, le subconscient va créer et se brancher en quelque sorte en pilote automatique sur lequel on n'a pas de contrôle. C'est donc pour cela qu'il faut apprendre à penser toutes les notes et empêcher de créer le réflexe « enchaînement des doigtés », afin que se crée alors celui au niveau supérieur « contrôle des notes, association notes/doigtés par l'intellect ». J'ai personnellement toujours pensé les notes avec le nom et le son qui lui sont associés, et je pense que c'est cela qui m'a permis d'avoir développé une bonne oreille au niveau de la justesse et de pouvoir jouer des traits très rapides sans « m'emmêler les doigts ». Il est donc très important de développer cette capacité chez l'élève dès le plus jeune âge, et le subconscient s'occupera d'en créer un réflexe dont il n'aura plus à s'occuper par la suite. Son attention pourra se porter sur tout le reste et se tromper de notes ne sera alors plus une source de stress supplémentaire.

Le dernier aspect important qu'il me paraît essentiel de présenter dans le travail technique est la possibilité d'utiliser **le travail intérieur**. C'est une technique utilisée dans le monde sportif professionnel, mais qui n'est pas très connue chez les musiciens pouvant pourtant être comparés à des sportifs de haut niveau. La visualisation est aussi un travail intérieur qui permet d'améliorer la technique instrumentale. De ce fait, quand un élément technique reste trop dur, il faut poser l'instrument et s'asseoir dans un fauteuil puis s'imaginer jouer le trait parfaitement à notre vitesse, et accélérer graduellement comme on le ferait réellement. En effet, « Dans le domaine de l'imagination, tout est possible » (p.90), l'insuffisance technique n'est alors plus une barrière. Scientifiquement, grâce au travail intérieur on installe des micro-contractions (en 1942, Edmund

Jacobson a mesuré des potentiels d'action minimes des muscles correspondants chez un athlète s'imaginant courir). « La représentation mentale d'un geste ou d'une action, laisserait, du fait des micro-contractions qu'elle provoque, une trace musculaire qui serait conservée et réactivée lors de l'exécution réelle de ce geste »<sup>4</sup>. Cette technique est donc plus efficace que de créer de simples contractions musculaires en jouant directement pour un musicien. Cela fonctionne pour toutes les difficultés techniques et permet de gagner en temps et en fatigue, très utile pour les trompettistes dont la fatigue labiale reste un problème récurrent.

La technique de visualisation pour le trac, ou le travail intérieur pour le travail technique sont donc des moyens de diagnostic de la technique instrumentale. Si un trait ne passe pas au cours de ces deux méthodes mentales, c'est qu'il n'est pas complètement intégré et assimilé et qu'il nécessite qu'on lui accorde encore du temps de travail.

Enfin, dans la préparation instrumentale, les mises en situation sont primordiales et nécessaires pour savoir où l'on se situe par rapport aux exigences de l'échéance finale et pour s'habituer à la montée d'adrénaline de la « situation danger » déclenchée par le cerveau reptilien, afin de s'y habituer le plus possible. Ces situations offrent tout autant la possibilité d'essayer de jouer par cœur, car cette manière d'interpréter une pièce permet à mes yeux de se libérer énormément du texte et de laisser libre recours à notre musicalité et expressivité. C'est en l'essayant dans ces moments que l'on peut voir où sont les endroits où notre mémoire a failli et sur lesquels il faudra revenir dans le travail personnel. Pour ne pas affecter la confiance des élèves, il faut bien sûr éviter tant que possible les situations échecs et toujours les mettre dans des positions de confort auxquelles ils ont été préalablement préparé, sauf si par exemple le but est de les confronter à leur manque de travail et les « secouer » afin qu'ils se rendent compte qu'il faudra redoubler d'effort pour parvenir à leur objectif. (Cette technique est tout de même à utiliser au minimum et avec précaution, même si par expérience personnelle cela fonctionne très bien pour ouvrir les yeux sur la situation actuelle).

Les dernières mises en situation avant une échéance sont l'occasion de pratiquer la visualisation du jour-J, avant d'entrer sur scène. Elles rendront ces visualisations encore plus réalistes lorsque l'élève les pratiquera le soir chez lui, et favorisera la préparation mentale et la confiance de connaître encore mieux les paramètres et éventuellement le lieu où se fera la prestation.

**Documentation :** Jean-Pierre Astolfi, *L'erreur, un outil pour enseigner*

Au delà de la préparation instrumentale, n'y aurait-il pas un conditionnement des élèves dès le plus

---

4 Guy Missoum, *Guide du training mental*, Ed. Retz.

jeune âge où l'erreur n'aurait pas sa place, que ce soit à l'école ou dans notre cas en conservatoire et école de musique, et qui expliquerait pourquoi l'élève stresserait si facilement à l'approche d'un examen alors qu'en cours cela l'affecterait beaucoup moins ? Je pense que l'éducation a beaucoup à voir avec ce phénomène et j'expliquerai ici mon point de vue, à l'aide de l'ouvrage de Jean-Pierre Astolfi dans une réédition du texte de 1997 paru en 2009, avec une mise en perspective de Michel Develay.

Jean-Pierre Astolfi est un spécialiste de la didactique des sciences et un universitaire français. Anciennement professeur de sciences de l'éducation à l'université de Rouen, ses recherches menées au sein de l'Institut National de Recherche Pédagogique portaient sur les conditions à réunir pour que les apprentissages scolaires aboutissent à une maîtrise des savoirs par les élèves. Il est l'auteur de plusieurs travaux et ouvrages.

Finalement, qu'entendons-nous souvent en tant que professeur ? Pour ma part : « Mais madame, j'ai juste peur de me tromper » Et c'est ce « juste » qui m'a fait réfléchir à la question. Qu'est-ce qui fait que cela paraît tout d'abord logique pour l'élève mais lui semble si grave et si important à ses yeux ? Comme le disait Arnaud Schotté dans notre entretien « il faut accepter de passer par l'erreur. Si on ne passe pas par celle-ci, il ne peut pas y avoir de libération du geste ».

Pour trouver l'origine de ce tourment, il faut revenir à la logique scolaire enseigné depuis des années dans les écoles. Produire une erreur est alors considéré comme le résultat d'un égarement de l'élève entre des logiques discordantes. Dans la vie du quotidien, celle-ci est courante et anodine : « Il n'y a que ceux qui ne font rien qui ne se trompent pas » (p.9). A l'école, c'est une source d'angoisse et de stress : « La peur de rater » (p.9). Or, un élève ne se trompe pas : il est trompé, égaré par lui-même : « Les diverses modalités d'erreurs témoignent de réels efforts intellectuels des élèves pour adapter leur représentation d'un phénomène à une situation didactique nouvelle : par contradiction dissonante, compromis intégrateur ou régression apparente » (p.35). Beaucoup d'erreurs commises en situation didactique doivent être pensées comme des moments créatifs des élèves, décalés d'une norme qui n'est alors pas encore intégrée. Les professeurs ont peur de mettre bout à bout la logique du savoir et celle des élèves. « Eux nous tirent vers les marécages quand nous aspirons à l'air des cimes » (p. 17), le risque étant de s'y noyer sans plus être en mesure d'en sortir.

C'est alors qu'un modèle récent, le **constructivisme**, apporte selon moi une solution à ce problème car il n'évacue pas l'erreur qui a un statut plus positif. Le but est aussi qu'il n'y en ai plus, mais il la laisse apparaître, et va même les provoquer pour parvenir à s'en débarrasser. Les erreurs ne sont plus des fautes condamnables mais des symptômes intéressants des obstacles auxquels la pensée des élèves est confrontée. L'enseignant n'est alors plus seulement le technicien voir l'ingénieur de

l'apprendre où il invente pour qu'un élève découvre, mais il est également le clinicien de l'apprendre, lequel crée une situation pour qu'un élève comprenne son erreur.

« L'habitus enseignant » est de penser l'apprentissage comme un traitement séquentiel (une chose après l'autre en commençant par les bases). Quand quelque chose ne marche pas, on fait une réinitialisation de la procédure en reprenant les bases : on reproduit alors ce qui a échoué. Pour ma part, lorsque je ne trouve pas une solution au problème d'un élève, j'essaye de réaliser la même erreur que lui pour comprendre ce qu'il faisait exactement et pouvoir par la suite lui expliquer la démarche à employer, c'est un travail qui certes prend du temps mais me paraît pertinent si le problème se présente à nouveau avec un autre élève.

Il ne s'agit pas d'apprécier les erreurs, mais se pencher dessus permet de se positionner stratégiquement car elles sont des indicateurs de ce à quoi s'affronte la pensée des élèves et le raisonnement auquel ils s'essaient. Je pense donc que la peur de l'erreur vient de l'enseignement archaïque encore utilisé de nos jours, et qu'il est au professeur de musique de faire en sorte qu'elle soit intégrée dans le cours comme un élément didactique à part entière, sur lequel s'appuyer pour avancer et progresser davantage.

## **2) Connexion avec l'espace scénique**

Je considère l'espace scénique comme étant le lieux où se déroule une prestation, incluant avec lui les accompagnateurs et le public et/ou le jury. Pour se sentir à l'aise, en confiance et tenter de réaliser une performance, le musicien doit entrer sur scène comme le ferait un comédien ou un chanteur renommé. Il y a là un véritable jeu d'acteur à mettre en place pour pouvoir se dépasser et créer comme un temps « dilaté » qui contribue à rendre opératoire la réception d'une œuvre et son appropriation par les personnes présentes dans la salle. Je dirai tout d'abord qu'il y a une prestance scénique à tenir : la tenue, la façon d'entrer sur scène et de se présenter sont la première image que par exemple le jury aura d'un candidat. Pour avoir déjà été jury dans des auditions, même si nous sommes là avant tout pour évaluer la musique, cette entrée va inconsciemment beaucoup compter. On n'aura moins d'idées préconçues sur un participant arrivant en ayant fait un effort vestimentaire et en se tenant avec fierté, que sur un autre arrivant les épaules basses en regardant le sol comme s'il regrettait déjà d'être ici avant même d'avoir joué.

Il est aussi question dans cette connexion avec l'espace scénique de savoir partager la musique s'il y a des accompagnateurs, très souvent un pianiste pour les trompettistes. Prendre le temps de

présenter cette personne, de lui jeter un coup d'œil avant de commencer et de le regarder durant la pièce permettent dans un premier temps de souvent se rassurer si on est un peu stressé, mais aussi de communiquer et rendre ce moment plus vivant, autant pour le musicien que pour ceux qui l'écoute. Par expérience personnelle, c'est la présence du jury, de mon professeur et de mon accompagnatrice lors de mon dernier examen qui m'ont donné une force que je n'avais encore jamais ressentie jusque là. Après m'être accordée, j'ai pris quelques secondes pour regarder toutes ces personnes et je me suis alors dit que je voulais jouer pour eux, partager avec eux ce pourquoi j'avais tellement travaillé, et leur donner autant de plaisir que mes morceaux pouvaient m'en procurer. Je n'avais jamais pris ce temps d'observation auparavant et je préférais me « cacher » derrière mon pupitre car j'imaginai que je verrai alors des regards réprobateurs. Je pense que cette observation permet une mise en confiance et une réelle prise de conscience de cet instant et de l'objectif qui est alors à portée de main, mais peut en revanche être déstabilisante en concours d'orchestre sans paravent, le jury voyant défiler beaucoup de candidats et pouvant alors éventuellement adopter une attitude fatiguée et peut-être pas des plus attentive et réceptive. Ce cas de figure m'étant déjà arrivé, je préfère laisser ces concours spécifiques de côté pour la recherche de confiance et de motivation dans le regard d'autrui, il vaut mieux de mon point de vue se concentrer sur soi-même.

Enfin, prendre comme modèle le milieu des musiques actuelles serait une bonne piste de travail en matière de connexion à l'espace scénique. Les choses y sont vues très différemment comme le montre l'entretien avec Nicolas Puisais, et cette « liberté d'expression » serait à rechercher dans notre domaine classique où il réside encore et toujours un cadre défini de normes, de règles et d'attitudes à respecter. Cela est aussi à l'origine de stress et de démotivation pour certains élèves qui finissent alors par se tourner vers les musiques actuelles, jugées plus « libre ».

La préparation instrumentale sous tous ses aspects favorise elle aussi une prise de confiance qui viendra à coup sûr aider à réaliser une performance. C'est un travail qui doit s'installer dès le plus jeune âge afin que de bons automatismes soient pris et paraissent des plus logiques et instinctifs possible. J'espère qu'avec toutes les méthodes rencontrés dans ce mémoire, la prise de médicaments pour résoudre les problèmes de stress ne paraîtra plus comme une possibilité si banale et que les professeurs favoriseront et pousseront les élèves dans le travail, et toute sa globalité, au regard de la facilité. Il y a pour moi encore un cap à franchir au niveau de l'acceptation des erreurs et de la relation élève-scène, pour qu'ils ne soient plus un frein à leur développement, et que je souhaite mettre à profit dans ma pédagogie.

#### IV. Expérimentations

Pour mes expérimentations, j'ai pu prendre un de mes propres élèves ainsi qu'un collègue trompettiste de l'ESM Bourgogne Franche-Comté, le but étant de pouvoir tester différentes méthodes rencontrées au travers des livres étudiés et des entretiens réalisés en amont.

J'ai pu commencer ce travail avec mon élève, qui allait passer un concours d'entrée pour la classe CHAM au CRR de Dijon. Je précise que c'est sa première année en second cycle, et qu'il n'est alors âgé que de 10 ans. Cet élève est de nature très travailleur, perfectionniste, toujours intéressé par de nouvelles méthodes pour progresser. Son cas m'a donc semblé des plus pertinents pour réaliser ma première expérimentation. Puisque je voyais cet élève chaque semaine, notre travail s'est étendu sur plusieurs semaines pour qu'il soit des plus optimal.

Six semaines avant son concours d'entrée, j'ai commencé à lui parler des différents objectifs que nous allions fixer ensemble pour préparer au mieux sa prestation musicale, ainsi que son entretien (qui est une partie très importante au conservatoire de Dijon, même dès le plus jeune âge). J'ai tout de suite parlé du fait qu'un concours doit se préparer, comme il préparerait un match important de handball. Relier la musique au sport me paraît très important lorsque l'on parle de préparation physique et mentale. Le fait que cet élève en pratique en dehors de l'école nous a permis de faire à de nombreuses reprises des comparaisons entre ces deux milieux qui se rapprochent finalement beaucoup. Grâce aux liens qu'il a pu faire, l'entraînement et la répétition se sont avérés être pour lui l'une des premières choses à mettre en place pour réussir son concours. Et de nature travailleur, cet élève est allé jusqu'au plus petit détail et s'est énormément entraîné. Il a compris par la pratique que c'est en enlevant le maximum de doute dans une partition que l'on peut vraiment s'amuser tout en contrôlant ce que l'on fait. Cette réflexion était très mature pour un élève de son âge, alors qu'encore beaucoup de candidats dans les grandes écoles se présentent en n'étant pas totalement prêt et confiant dans la préparation qu'ils ont effectués.

En parallèle du travail sur le morceau durant les deux premières semaines, j'ai réalisé avec cet élève une approche sur la visualisation de la prestation et de la réussite, ainsi que de la bulle d'énergie (en référence au livre *Vaincre le Trac* de Michel Ricquier).

J'ai tout d'abord expliqué en quoi consistait cette technique, comment la réaliser seul chez-soi et à qu'elle fréquence la réaliser.

« Visualiser, c'est être capable d'imaginer dans sa tête, avec les pensées. Pour les premières séances, tu commenceras en t'imaginant entrer sur scène : quels vêtements portes-tu ? Est-ce que tu vois le

jury ? La pianiste ? Tu vas faire tout ton programme, dans ta tête, avec beaucoup de détails, en ne visualisant que la réussite : c'est à dire qu'il n'y a pas d'erreurs lorsque tu joues. Où s'il y en a, il faut qu'il y en ait de moins en moins.

Après quelques séances, on approfondira le travail avec une visualisation qui commencera dès le début de la journée de concours, et se fera alors avec le maximum de détails possible. Et nous ajouterons que tu te verras avoir réussi ce concours, te voir avec tes parents en train de célébrer cet événement et ressentir le bonheur que cela te procurera. »

Nous avons ensemble fait la première séance de visualisation. Je l'ai guidé tout au long pour qu'il commence à s'imaginer cette journée de concours et puisse la reproduire chez lui. Je lui ai donné une version écrite de la description juste au dessus, en main propre, au cas où il est besoin de la relire avant de faire ses séances. Je lui ai conseillé lorsqu'il est chez lui, de s'installer dans un endroit calme, les yeux fermés, de faire cet exercice le plus souvent possible en prenant toujours plus de temps pour aller dans le détail. Mon élève a pu réaliser cette technique huit fois. Son ressenti a été que les premières visualisations étaient difficiles, le mettaient dans un stress total et ne se passaient souvent pas bien. Je l'ai donc aidé pour imaginer du positif dans cette journée, ajouter des détails comme manger le repas qu'il préfère le midi, voir ses amis avant pour l'encourager, jouer à son jeu favori le matin.. Des détails qu'il a lui même trouvé par la suite, et en effet les visualisations se sont mieux déroulées. Il arrivait de plus en plus à imaginer cette journée, à enlever d'autant plus d'erreur et pour lui, l'a surtout aidé à garder son calme lorsqu'il s'imaginait jouer. Cela lui a permis de relativiser sur son échéance, car à cause des mesures sanitaires en vigueur, il était impossible d'organiser des auditions publiques pour l'entraîner. Ces « prestations imaginaires » lui ont permis de retrouver de vraies conditions d'examens.

J'ai essayé de lui transmettre aussi la pensée de Michel Ricquier, selon lequel on pourrait créer une bulle d'énergie positive autour de nous pour nous protéger des ondes extérieures, et pouvoir se sentir en sécurité et en confiance lorsque l'on se sent « en danger ». J'ai durant ces six mêmes semaines, aidé mon élève à trouver SA bulle, car l'image ne lui a pas tout de suite parlé. J'ai donc commencé en lui demandant de penser à un endroit où il se sentait bien. Après avoir imaginé sa chambre, j'ai demandé à mon élève de garder cette même sensation et de s'obliger à retrouver ce sentiment« sur demande ». Le travail n'était pas évident, mais je lui ai demandé de l'essayer aussi dans sa vie de tous les jours lorsqu'il était énervé, triste ou à contrario heureux. Il devait renforcer la sensation de zénitude « dans sa bulle ». Mon élève s'est efforcé de chercher cette sensation, car lorsqu'il la trouvait, lui même voulait rester dans cet état de bien être et de confiance pour pouvoir jouer

librement de la trompette sans se soucier du regard des autres. C'est au bout de la quatrième semaine qu'il lui était de plus en plus facile de se transporter dans ce sentiment, même si la tâche n'était pas des plus faciles. C'est donc à ce moment que je lui ai dit, et ce parce que je sais qu'il a beaucoup d'imagination, que pour rendre sa chambre plus facilement transportable il pouvait la réduire et en faire une simple bulle dans laquelle il se glisserait pour se sentir bien lorsqu'il en éprouverait le besoin. C'est après toute cette adaptation de la méthode initiale de Michel Ricquier que nous sommes parvenu au même résultat : une bulle d'énergie. A la fin de son concours, mon élève m'a dit que cette bulle lui avait beaucoup servi lors de son passage pour occulter tout ce qu'il y avait autour et rester concentré tout le long du morceau. Cela lui avait donné de la confiance, et je pense que cette méthode peut s'appliquer à toute personne tant que l'on trouve ce qui leur fait du bien (un lieu, une image). L'objectif du professeur est d'aider l'élève à se sentir à l'aise instrumentalement, mais je pense que son rôle va bien plus loin et qu'un élève bien dans sa tête et confiant sera un adulte épanoui.

Le travail d'enchaînement étant très important dans les concours, et les auditions étant impossibles avec le contexte épidémique, nous avons cherché avec mon élève le meilleur moyen pour enregistrer ses prestations et pouvoir les revoir : la vidéo.

Nous avons mis en place un planning de rendu vidéo dès lors que mon élève s'est senti prêt à enchaîner son morceau, même s'il restait encore beaucoup de choses à travailler. En tout, cinq vidéos ont été faites, et pour chacune, je l'ai laissé analyser sa prestation pour voir ce qu'il pouvait améliorer et ce qu'il fallait garder. Je lui faisais toujours un commentaire très précis sur sa performance à la fin pour voir les points auxquels il n'aurait pas pensé. Cet élève n'avait pas du tout l'habitude de faire un retour sur ce qu'il avait fait, et l'auto-analyse ou « auto-critique » est un outil que l'on n'utilise pas assez et qui pourtant permet d'avancer bien plus vite. En effet, au fur et à mesure des vidéos, mon élève entendait directement ce qu'il fallait qu'il approfondisse encore, et prendre du recul était pour lui très satisfaisant car « lorsqu'il prenait des notes en écoutant la vidéo, ce n'est pas lui qu'il avait l'impression de « noter », mais un vrai trompettiste », il se reconnaissait enfin en tant qu'artiste à cet instant. Les vidéos ont aidés cet élève à travailler beaucoup plus vite et efficacement, à augmenter son capital confiance et s'entraîner à ne pas s'arrêter tant que le morceau n'était pas fini (une habitude qu'il avait du mal à perdre avant le travail sur ces vidéos).

Enfin, j'ai choisi de vraiment préparer mon élève à l'entretien qu'il allait passer. Je sais l'importance qu'a cette épreuve dans ce conservatoire et au vu du nombre de candidats inscrits, il fallait impérativement gagner des points là dessus. De plus, je pense que cette épreuve est d'autant plus

difficile pour des jeunes adolescents (dix ans), pour qui s'exprimer devant des adultes et construire correctement une phrase n'est pas toujours évident. J'ai donc initié ce travail en ne prévenant pas mon élève et en faisant un entretien surprise, afin de voir comment il réagissait, quel langage il utilisait etc. J'ai tout de suite décidé de le vouvoyer lors de l'entretien, d'utiliser un langage assez spécifique et soutenu, chose qui peut parfois nous déstabiliser lorsqu'on n'en a pas l'habitude. L'objectif étant d'habituer mon élève à quelque chose d'inaccoutumé. Ce premier essai m'a permis de lui dire tout de suite que des réponses devaient être construites et pas seulement constituées de « oui ou non », le corriger sur l'utilisation ou pas de certains mots lors d'un entretien. Trois semaines avant son échéance, je l'ai laissé partir avec un double des questions que j'avais pu lui poser. Je lui ai donc demandé de réfléchir à ses réponses et de les écrire avec ses parents, d'ajouter des questions s'il en imaginait d'autres. Nous avons durant deux semaines échangé sur ses différentes réponses, discuté de ce que l'on pouvait dire ou non devant un jury : ce qui allait faire que l'on veuille nous sélectionner et ce qui au contraire risquait de nous mettre en danger. La dernière semaine, nous avons fait un dernier entretien blanc de quinze minutes où chaque réponse était construite et où je sentais mon élève de plus en plus à l'aise à l'oral, avec beaucoup moins d'hésitations que lors du premier entretien. Par chance, sur les trois questions qu'il a eu lors du concours, nous en avons déjà vu deux ensemble donc l'entretien a été pour mon élève « beaucoup moins stressant que ce qu'il pensait, grâce à notre préparation ».

J'ai continué mes expérimentations avec un collègue trompettiste de l'École Supérieure de Musique Bourgogne Franche-Comté, lequel commençait à préparer son récital de fin d'année. J'ai souhaité profiter du haut niveau instrumental et de la maturité de cet élève pour utiliser des méthodes plus complexes avec des exercices techniquement difficiles, afin de pouvoir établir différents dispositifs en fonction du niveau de l'élève. J'ai souhaité avec lui travailler sur l'auto-hypnose et la méthode TIPI, des exercices de respirations, des séances de visualisation et un travail sur la préparation physique pour son examen. Nous avons aussi réalisé ce programme sur plusieurs semaines afin d'avoir un maximum de résultats.

J'ai souhaité expérimenter des exercices de respirations issus du livre *Respiration* de Blandine Calais-Germain, qui m'ont semblé nécessaire au jeu de la trompette. Ces exercices devaient à chaque fois être réalisés les yeux fermés, avec les mains placées sur la taille pour sentir le travail abdominal, en oubliant toutes tensions du corps en étant toujours précis mais souple à la fois. La première phase consistait simplement à expirer au maximum l'air de ses poumons puis réussir à

respirer passivement et calmement à la suite, en sentant bien toutes les zones du corps qui s'ouvraient et se rétractaient en fonction du mouvement respiratoire. Après une quinzaine de répétitions, on faisait une première pause pour ne pas prendre le risque d'hyper ventiler. La deuxième phase était un exercice pour le soutien, très utile pour les instrumentistes à vent. Il consistait à réaliser une apnée après l'inspiration, durant laquelle on maintenait le diaphragme en position tonique, contracté afin qu'il ne remonte pas. En évitant bien sûr toutes tensions au niveau de la gorge ou de la mâchoire durant l'attente. Puis à l'expiration, on vidait tout l'air en contrôlant la remontée du diaphragme qui est souvent trop rapide. On cherchait à résister au mouvement spontané des muscles inspireurs. Après six répétitions, j'avais augmenté le niveau de l'exercice en ajoutant juste après l'expiration une seconde apnée, toujours dans le contrôle et la détente, six fois aussi. Cet exercice était vite fatiguant, je n'avais donc pas fixé un nombre de répétition très élevé pour la première séance ; il fallait ici prendre une deuxième pause pour passer à la troisième phase de l'exercice. Cette dernière partie consistait à réaliser le même travail d'apnée, mais dans l'expiration. On commençait par vider tout notre air avec une première apnée, puis on respirait passivement sans force. On cherchait toujours à bien sentir toutes les zones du corps se rétracter durant l'expiration. Puis on ajoutait après la première apnée, une seconde expiration puis une nouvelle apnée. Cet exercice cherchait à montrer que l'on a toujours de l'air dans les poumons, même lorsque l'on a l'impression de ne plus en avoir. Il arrive qu'en jouant de la trompette on n'ai pas pris assez d'air, et pourtant il faut quand même aller jusqu'à la fin d'une phrase. Cet exercice est parfait pour trouver encore de l'air alors qu'on pense qu'il n'y en a plus, et permet d'utiliser au maximum ses capacités pulmonaires. Il reste cependant vraiment difficile et il faut se forcer pour ne pas créer de tension dans la deuxième apnée. On a compté six répétitions à chaque fois aussi pour cette phase.

Après la première séance, l'élève a trouvé la phase un plutôt simple, semblable à la respiration dans le jeu de la trompette qui permet d'être calme, de réveiller et mobiliser tout le système respiratoire. La phase deux a été difficile à partir de l'apnée dans l'expiration. Cela demandait beaucoup d'effort de se sentir « vide d'air » sans pouvoir respirer. Il a senti que sa respiration changeait en fonction des répétitions, qu'elles étaient de plus en plus large, « remplis » selon lui. Enfin la troisième phase a été la plus difficile lors de cette première séance, la deuxième apnée dans l'expiration demandant vraiment une mobilisation maximale du corps. Avec les répétitions, réaliser la première apnée était devenue plus simple mais la deuxième était vraiment « une lutte contre l'instinct de survie et l'envie de respirer ». A la fin de cette séance, l'élève sentait que sa gorge était plus ouverte et qu'il prenait des respirations de meilleurs qualités face à celle prise avant de commencer. Mentalement, il se sentait plus détendu et calme, donc plus sensible à la concentration

que demande un programme de récital. J'ai souhaité laisser cet élève expérimenter lui même ces exercices pendant quelques semaines, qu'il puisse trouver son propre rythme respiratoire, et que son jeu s'imprègne de cette façon de mobiliser tous les muscles, dans la détente. Nous avons fait une séance finale ensemble pour faire un bilan. Tout d'abord le nombre de répétition avait augmenté pour les trois phases. En effet, l'élève se sentait à l'aise et réalisait ces exercices avec beaucoup de souplesse et facilité. La seconde apnée en expiration était toujours « un combat face à ses limites » mais elle s'était allongée en comparaison des premières séances et surtout « elle permet de se surpasser. Maintenant, quand je joue une phrase un peu trop longue, je ne vais pas me déconcentrer en cherchant une respiration de secours, mais je vais puiser dans mes réserves car je sais enfin que c'est possible. Je réalise un petit exercice tous les jours avant de jouer, c'est entré dans ma routine quotidienne. Les mouvements respiratoires sont ainsi plus efficaces, toujours dans la mobilisation et le contrôle du diaphragme, avec une augmentation des capacités pulmonaires ». J'ai choisi cet exercice car l'expiration me semble l'une des clefs pour arriver à une respiration basse, saine ; primordial lorsque la pression commence à monter, elle permet de garder le contrôle. On travaille beaucoup l'inspiration mais il faut d'autant plus se concentrer sur l'expiration que l'on a tendance à laisser de côté et que l'on n'expérimente pour moi pas assez dans la pédagogie actuelle.

Nous avons par la suite réalisé deux séances d'auto-hypnose et de TIPI découverte durant l'entretien avec la thérapeute Ambre Fanizzi. En suivant le script de ces séances, nous avons commencé par l'auto-hypnose. Il a fallu un moment à cet élève pour retrouver la sensation de stress d'avant un examen. Une fois cernée, la zone où la lumière ne passait pas (cf. entretien) s'est localisée au bas du ventre et révélée « comme une boule très dure, très lourde. ». Il l'a observée, mais n'arrivait pas à distinguer plus de détails (la couleur, la forme exact, la matière..). Nous avons tout de même poursuivi la suite de la séance, en se questionnant sur son utilité. Il a choisi de la faire disparaître, la faire exploser. Puis il a fallu combler l'espace libéré. Il a choisit d'y placer une photo de lui et ses amis en vacances. A la fin de ce travail, après avoir refait un scanner sur lui-même, il a senti qu'en effet il se sentait soulagé d'avoir pu enlever cette boule sur laquelle il avait enfin pu mettre une image, mais que cependant s'il repensait vraiment à son examen, une petite tension se faisait encore ressentir au même endroit.

Lorsque nous avons refait cette séance quelques semaines plus tard, la boule initiale était de nouveau là, mais avait enfin une forme plus précise : une boule de pétanque très lourde. N'imaginant pas qu'une explosion arriverait à la faire disparaître, il essayait cette fois-ci en la plaçant dans une fusée et en l'envoyant très loin. Nous avons bien veillé pour être sûre qu'elle parte et ne revienne pas. L'élève a placé une nouvelle photo avec ses amis pour combler l'espace de la

boule disparue. La séance lui a paru plus simple au niveau de l'imagination que la première fois, avec toujours cette sensation de légèreté après avoir enlevé un tel poids pas si imaginaire que cela au final. Mais il restait toujours une petite boule lors de son scanner. Je pense donc que cette méthode ne peut pas toujours fonctionner sur le stress à elle-seule, et il vaut mieux enrichir le travail avec une autre démarche s'il y en a besoin.

J'ai donc choisi la méthode TIPI pour compléter la gestion du stress. En suivant aussi le script de la séance réalisée avec Ambre, nous avons localisé où se situait son angoisse (toujours dans le bas du ventre) et il a observé cette angoisse, sans apporter de jugement positif ou négatif, seulement dans l'accueil pour laisser la place à cette émotion de s'exprimer. Tout en suivant son trajet, on a laissé cette tension se répandre de partout dans son corps jusqu'à ce qu'elle disparaisse. En effet, cette méthode a semblé plus simple à l'élève car celle-ci ne demandait pas beaucoup d'imagination, « elle est plus naturelle à réaliser pour moi ». Il a senti la même sensation qu'à la fin de l'auto-hypnose : le soulagement et en plus une réelle sensation de bien être. On peut réitérer l'exercice si une tension se fait encore sentir, mais cette technique a été radicale pour cet élève, du moins pour ce jour là. Nous avons refait une séance quelques temps après, et il y avait toujours une tension dans le ventre, mais celle-ci lui semblait moins intense, « moins solide » grâce aux diverses séances réalisées. Pour finir, nous avons réalisé une séance de visualisation juste avant la dernière séance de TIPI pour que l'élève soit totalement en condition, et dans l'état où il sera le jour de son récital. L'exercice a pris beaucoup de sens pour l'élève à cet instant, et lui même m'a dit « qu'il ne verrait pas comment reprendre son calme sans faire une séance comme celle-ci avant d'entrer sur scène ». En effet, le sentiment de légèreté ressenti à la fin de la séance lui a paru essentiel à la réussite de son examen. Je pense donc que cette méthode peut être bien plus simple à réaliser pour la plupart des personnes, mais qu'on augmente les chances de surpasser le stress en les combinant à d'autres techniques et en prenant ce qui fonctionne pour nous. Je remarque quand même les limites que j'ai pu rencontrer en réalisant ces séances, n'étant pas spécialiste je n'ai pas toujours su si l'élève faisait correctement les choses, et ce n'était pour moi pas évident de guider la personne sans l'influencer dans ce qu'elle imagine. Je pense donc que l'on peut faire découvrir ces méthodes à des élèves, mais qu'il vaut mieux les envoyer chez des spécialistes si l'on sent qu'on ne maîtrise pas l'avancée de la séance.

Dans un troisième temps, nous avons ensemble choisi deux exercices pour la préparation physique : un exercice d'endurance tiré de la *Méthode Arban* et un exercice de force issu de la méthode *Maggio*.

En alternant une semaine sur l'exercice d'endurance, une semaine sur l'exercice de force, une semaine de repos plusieurs fois, on s'attend normalement à une prise de masse musculaire au niveau

des lèvres et donc d'être en pleine forme physique pour le jour J. Pour les deux exercices, le but était de réaliser l'exercice de force en début de travail journalier et l'exercice d'endurance à la fin, dans la détente et non la force pour ne pas risquer une fatigue musculaire au niveau de la bouche, et en essayant toujours d'aller le plus loin possible jusqu'à l'échec musculaire (en repérant la dernière mesure jouée à chaque fois).

Pour cet élève, les deux premières semaines ont été assez difficiles et fatigantes. J'ai pu le voir quand les annotations sur les exercices n'avançaient pas beaucoup, il arrivait souvent à cet échec au même endroit. Après la semaine de pause, il a refait ces deux semaines de travail, et il a réussi aux fins de semaines à aller beaucoup plus loin et plus aigus que ce qu'il pouvait faire au début. Je pense que les semaines de repos sont essentielles à la prise de masse musculaire et qu'il ne faut surtout pas chercher à enchaîner les semaines de travail au risque de se fatiguer fortement les lèvres. Cet élève n'avait pas de problème d'endurance ou d'aigu à la base, mais j'ai souhaité observer si on pouvait développer encore plus ses capacités et en effet, les résultats sont là. Je pensais que ces exercices ne pouvaient être réalisés que par de grands élèves au vu des difficultés techniques, mais je pense qu'il est possible d'adapter ce travail sur des exercices plus simples que de jeunes élèves pourront aussi faire. Les bénéfices apportés sont rapidement observables et assez spectaculaires pour que je puisse dire qu'ils paraissent essentiels dans la préparation de concours où les programmes sont difficiles, très exigeants, où la moindre faiblesse musculaire pourrait tout remettre en question. Se sentir en pleine forme permet de partir confiant et aura aussi un impact sur l'appréhension du concours.

Pour conclure sur un dernier point qui me semblait important, nous avons réalisé quelques séances de visualisations dans le but de déjà vivre la journée de concours. Ne pas être surpris le jour J par un potentiel stress ou quelque chose que l'on n'aurait pas prévu : être le plus serein possible ce jour là sera un atout de taille. Le but est aussi de visualiser positivement le jeu instrumental (que tout se passe comme on l'aimerait afin de programmer le cerveau vers la réussite). De se visualiser en ayant réussi le concours avec tout le bonheur que cela nous apporterait.

La première séance pour mon collègue n'a pas été évidente : il avait du mal à imaginer un jury devant lui, à se sentir réellement stressé comme il pouvait l'être avant d'entrer sur scène, et il y avait toujours des erreurs lorsqu'il jouait. Pour lui, il était compliqué de s'investir totalement dans cette méthode en sachant qu'une journée ne se passe jamais exactement comme on l'aurait imaginé, il y a toujours des imprévus (un pupitre qui manque, quelqu'un dans le jury qui éternue) et le moindre détail peut nous déstabiliser. Il reconnaît que cette méthode de préparation mentale apporte tout de même des bénéfices, mais qu'il faut expérimenter au maximum de vraies situations « stressantes », avec tous les imprévus possibles, pour avoir plusieurs visualisations possibles.

Normalement, il s'agit de visualiser à chaque fois la même journée en ajoutant toujours plus de détails. J'ai souhaité ici adapter cette technique pour qu'elle puisse apporter tous ses bienfaits à cet élève. Après avoir fixé un paramètre pouvant souvent perturber n'importe quel instrumentiste ; la température de la salle d'examen, je lui ai demandé de jouer son programme un jour dans une salle la plus froide possible, un autre jour dans une salle très chaude. Lors de notre séance de visualisation suivante, je lui ai demandé de penser tout d'abord à la journée de concours dans les conditions de forte chaleur, puis dans ces conditions opposées, en imaginant toujours que tout se passe pour le mieux et qu'il garde le contrôle. Il a du refaire ce travail deux fois chez lui pour sentir au maximum les sensations de chaud-froid. Lors de notre dernière séance ensemble, j'ai réellement pu observer des changements physiques avec une tendance à transpirer plus facilement dans les conditions mentales de chaleurs, et de grands frissons dans le froid, mais il a réussi à garder le contrôle dans les deux situations. L'objectif que je souhaitais atteindre a réussi : pour moi, visualiser une unique fois un phénomène imprévu n'aurait rien apporté au travail de préparation car il faut du temps pour ressentir les vrais sensations du jour J, cela ne peut se faire en une fois. Nous avons ici réussi à programmer le cerveau à deux phénomènes normalement imprévus. Je pense que ce travail peut se faire pour absolument toutes les situations si l'on cherche vraiment à anticiper ces imprévus, les rendre le plus réels et conscientisés possibles dans notre esprit, pour ne pas être surpris lorsqu'ils arriveront. Je pense que si l'on a une appréhension bien déterminé lors d'un concours, comme un jury qui va parfois parler durant le passage d'un candidat ce qui est très déstabilisant lorsqu'on essaye de rester concentré, il ne faut pas hésiter à ajouter ce paramètre dans les visualisations en essayant de rester calme quoi qu'il arrive, pour que ceux-ci n'ai plus d'impact sur nous, notre mental et notre jeu instrumental.

Enfin, de mon point de vue, la visualisation a justement comme principe de base d'anticiper une journée et, en soit, de la programmer en avance pour que justement rien ne puisse la perturber. Je pense qu'il faut se rattraper à ce que l'on connaît, et à ce que l'on s'est imaginé durant des semaines si le jour de l'examen quelque chose ne se passe pas comme imaginé. Le but est de faire que notre journée ressemble au maximum à celle qu'on a souhaité et projeté de vivre. En tout cas, les deux versions de la visualisation apportent des bénéfices, il suffit simplement de s'adapter en fonction de l'élève que l'on a en face de soi, même si pour ma part je favoriserai toujours la méthode initiale.

J'ai moi aussi essayé toutes ces méthodes car je souhaitais tout d'abord avoir mon propre avis avant de les proposer à des élèves ou des collègues. Je me suis donc fait un programme de travail d'exercices instrumentaux autant que d'exercices pour me préparer mentalement à mon récital de fin

d'année. Je suis de nature stressée et cela a souvent été un frein pour réussir complètement mes examens tout en étant satisfaite de ce que j'avais fait. Comme j'ai pu le comparer à mes recherches, je souffrais d'à peu près tout ce que l'on pouvait avoir en tant que trompettiste : les mains moites, la bouche sèche, le cœur qui bat très fort et rapidement, des tremblements incontrôlables, une tendance à jouer sur la force donc de se fatiguer plus vite ; de me déconcentrer en ne pensant qu'à mon stress et en étant alors en pilote automatique. Jouer dans ces conditions étant un supplice car j'avais l'impression « d'aller à l'abattoir » à chaque fois que je devais jouer seule, alors que je ne ressentais absolument pas ces effets dès lors que je jouais en groupe ou en orchestre. Je n'ai jamais abordé ce sujet dans ma jeunesse avec mon professeur et pourtant je pense que cela m'aurait aidé à mieux vivre ces épreuves qui sont très « exposante » pour de jeunes musiciens.

J'ai, comme avec mon élève, réalisé tout d'abord un travail très minutieux de mes partitions pour enrayer tout doute, et les connaître grâce à cela par cœur sans avoir eut besoin de le travailler en plus. J'ai utilisé le même programme physique que nous avons mis en place avec mon collègue, en choisissant juste d'autres exercices de force et d'endurance que je préférais. Je peux confirmer que je me suis sentie en pleine forme physique au niveau des lèvres le jour de mon audition grâce à ces exercices. Mais le repos est ce qui m'a semblé le plus important lorsque notre objectif est d'être performant un jour J donné. La semaine précédant ce jour, j'ai très nettement diminué la dose de travail pour « emmagasiner un maximum de fraîcheur », comme a pu le dire Pierre Dutot durant une de ses masterclass. Il ne s'agissait alors plus que de faire un filage du programme musical tout les jours pour se mettre en conditions et programmer le cerveau à enchaîner les morceaux dans un certains ordre, sans déconcentration entre chacun.

J'ai mis un accent sur la préparation mentale, chose dont j'avais quelques notions mais qui m'a semblé être la dernière solution à mes problèmes de stress. J'ai réalisé des séances d'EFT, d'auto-hypnose et de TIPI quinze jours avant mon échéance, à intervalles réguliers, jusqu'à ce que je me mette à utiliser ses méthodes presque naturellement pour d'autres raisons que mon audition, tellement que celles-ci m'aidaient à me sentir mieux et détendue. J'ai par contre réalisé des séances de visualisation tous les jours une semaine avant l'audition et j'ai clairement vu l'évolution entre les premières séances qui me prenaient énormément de temps car je sortais de ma concentration très souvent. Ces séances me rassuraient car je savais ce que j'allais faire, je me faisais déjà à l'idée qu'il y aurait un jury devant moi et j'ai pu combler les images manquantes comme l'aspect de la salle, des loges, de la table du jury et de la disposition lors de la répétition générale trois jours avant. Avec du recul, mes dernières visualisations ont clairement ressemblé à ce qu'il s'est passé le jour J et je me suis sentie presque apaisée en entrant sur scène et en n'étant pas perturbé et distraite par ce qui

m'entourait. Je me souviens même que pour ma dernière séance la veille de l'échéance, je me suis surprise moi-même à en avoir presque assez de revoir ce film en boucle et m'être dit qu'il fallait absolument que cela se passe rapidement dans la vraie vie. J'étais enfin impatiente que cet examen arrive alors que cela ne m'était jamais arrivé. J'ai ressenti ce dont parlait Arnaud Schotté : l'envie d'entrer sur scène et de vivre réellement ce que l'on s'est imaginé durant des jours. Je pense donc que celles-ci m'ont énormément aidé dans l'appréhension de cet examen et c'est pour cela que je les ai proposées à ces deux trompettistes.

Par la suite, j'ai travaillé ma respiration qui se trouve tout autant affectée lorsque je stresse : elle est alors réduite et placée très haute dans le corps, avec une sensation d'asphyxie. J'ai mis l'accent sur l'expiration qui, après l'entretien avec Ambre Fanizzi m'a paru primordial pour revenir à une respiration basse. J'ai donc placé des expirations sur ma partition avec mon professeur aux endroits stratégiques tels que des départs calmes après des mouvements agités, où des départs solo dans le registre grave pour lesquels la moindre agitation peut être « fatale ». Il faut s'entraîner à expirer dans le jeu instrumental car cela n'est pas naturel à exécuter, du moins pour ma part, et je peux assurer que cela m'a sauvé le jour de mon audition, lorsque juste avant un départ dans le grave j'ai senti mon cœur accélérer tout d'un coup. Le cœur battant vite, cela crée de légers tremblements qui s'entendent tout de suite sur des notes où la vitesse d'air doit être faible. Pouvoir calmer ces battements avec une seule respiration et expiration bien placée demande de l'entraînement et il faut repérer et anticiper les endroits qui peuvent être dangereux dans les partitions.

Enfin, j'ai cherché à me connecter avec l'espace scénique/ le jury/ la pianiste pour essayer de me concentrer plus sur ce qui m'entourait que le but ultime de cette échéance; pour créer une certaine atmosphère dans laquelle je me sentais bien. Voir cette dernière comme un moment de partage et de plaisir plus que comme un « jugement final » m'a permis de relativiser lorsque je suis arrivée sur scène. J'ai à ce moment décidé de jouer pour mon professeur qui était dans la salle afin qu'il soit fier et satisfait de mon travail, et pour le jury que j'ai préféré voir comme un public étant là pour se faire plaisir. Auparavant, je me disais souvent qu'il fallait que tout soit parfait pour ne pas avoir honte du résultat, et cela ne me mettait qu'une pression supplémentaire dont je n'avais pas besoin. Après avoir réalisé cet examen avec une nouvelle façon de concevoir l'évaluation, je me rends compte qu'il n'est plus concevable de perdre tous mes moyens lors de concours ou concert alors que l'objectif n'est plus la perfection mais le partage, avant tout. Faire du bien au public/jury doit toujours rester une priorité dans notre domaine et le rappeler à ses élèves avant qu'ils entrent sur scène peut parfois sauver des prestations si les élèves ont tendance à appréhender ces dernières. Nous sommes alors dans une autre dimension de la performance qui n'est plus un simple bilan évaluatif mais une

recherche de la connexion artiste et public ; pouvoir transmettre ses idées et ses sentiments sans utiliser de mots, à différentes échelles selon le niveau des élèves.

Toute cette préparation à la fois, physique, mentale et instrumentale m'a permis de me sentir prête le jour J comme je ne l'ai jamais été jusque là. Quoi qu'il en soit, les rapprochements que l'on peut faire entre la préparation d'un musicien et d'un sportif sont très nombreux. Je me suis sentie comme un coach préparerait un de ses coureurs pour l'emmener jusqu'à la ligne de départ, en choisissant des exercices spécifiques à ses besoins, dans l'entretien et le développement des capacités musculaires, de la programmation mentale, en planifiant des séances de travail et en transmettant un maximum de motivation et de soutien. Il me paraît essentiel que l'élève soit accompagné dès le plus jeune âge dans ces différentes préparations qui le rendront très vite autonome, confiant et rigoureux dans son travail, comme j'ai pu le voir sur mon jeune élève.

Finalement, ces expérimentations ont été aussi enrichissantes pour ces deux élèves que pour moi. Je pensais que ce serait peut être trop difficile d'adapter et de personnaliser ces méthodes bien définies sans en être spécialiste, et j'avoue que je n'étais moi même pas sûre que les adaptations que j'avais choisi d'expérimenter donneraient des résultats. Mais j'ai pu me rendre compte que tant que l'on va dans le sens de l'apprenant, pour trouver ce qui lui convient et l'enrichi dans sa technique, on en retira toujours des bénéfices quels qu'ils soient. J'ai pu rencontrer aussi mes limites, et je ressens le besoin d'explorer encore plus le domaine de l'acceptation de l'erreur et de nouveaux exercices de respirations pour pouvoir avoir toutes les ressources nécessaires dans la préparation d'un élève à une échéance importante. Les méthodes utilisées ont fonctionné pour eux et pour moi-même. Je pense donc qu'il est possible d'établir des programmes de préparation par niveau, en respectant toujours trois paramètres : la préparation mentale, la préparation physique et la préparation instrumentale.

## CONCLUSION

Pour conclure sur ce sujet très vaste qu'est la préparation, plusieurs points me paraissent essentiels à retenir. En premier lieu, une technique instrumentale maîtrisée et appropriée à chaque niveau est « la base de l'édifice » pour pouvoir construire par dessus l'expressivité et la liberté de jeu des élèves. Ensuite, toutes les techniques mentales pour contrer les effets négatifs du trac peuvent être adaptées, faut-il encore les avoir testé pour bien en comprendre le fonctionnement. La plupart d'entre-elles sont assez récentes et les faire connaître au plus grand monde me semble primordial au vu des résultats obtenus que j'ai pu observer durant mes expérimentations et dans mon entourage. Encore une fois, il ne s'agit pas de chercher à supprimer le trac car il est nécessaire pour se surpasser, mais de savoir le contrôler et d'en faire bon usage.

Aussi, le rôle du professeur est incontestable pour amener l'élève sur cette voie de la performance musicale et de l'épanouissement, toujours dans la bienveillance et l'encouragement. Trop souvent encore, certains ne font que très rarement jouer leurs élèves en publics, ou vont les reprendre dans leurs erreurs sans même chercher à en comprendre le sens et n'analyseront les prestations que lorsque celles-ci ont été un échec. De mon ressenti, il y a encore du chemin à faire pour atteindre cet objectif pédagogique que je considère comme un idéal. Par ailleurs, toutes les techniques rencontrés dans ce mémoire peuvent-être utilisées dans de nombreux domaines différents et formeront alors l'élève dans sa globalité, permettant ainsi aux professeurs de ne pas être juste des pédagogues de la musique mais plus encore.

Mais le sujet est loin d'être clos sur la manière de préparer des élèves, et le *Zen* pourrait bien lui aussi être une piste de réflexion très intéressante à ce sujet. Il faut rester ouvert à toutes méthodes pour espérer approcher et découvrir de nouvelles connaissances.

*Les lumières s'éteignent, le rideau s'ouvre et cette fois rien ne pourra m'atteindre. Je suis prête.*

## Bibliographie et sitographie

- RICQUIER Michel, *Vaincre le trac grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental*, Paris, éditions Trédaniel, 2008
- CALAIS-GERMAIN Blandine, *Respiration : Anatomie, geste respiratoire*, éditions Désiris, 2005
- ASTOLFI Jean-Pierre, *L'erreur, un outil pour enseigner*, Paris, ESF éditeur, 2020
- HERRIGEL Eugen, *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, Paris, Dervy-Livres, 2007
- <https://www.ficsum.com/dire-archives/ete-2018/societe-medicalisation-stress-musiciens/>
- <https://www.justebien.fr/methode-tipi>
- <https://www.google.com/amp/s/www.hypnose.fr/hypnose/hypnose-ericksonienne/amp/>
- [https://www.visualisation-creative.com/origine\\_de\\_la\\_visualisation.php](https://www.visualisation-creative.com/origine_de_la_visualisation.php)
- <https://www.coach-a-nantes.fr/2020/09/21/comprendre-stress-a-travers-cerveau>

# ANNEXES

## Annexe 1 : La théorie du chien de Pavlov

Explication :

Pavlov en bon physiologiste du début du 20<sup>ème</sup> siècle réalise une expérience sur la fonction gastrique du chien en recueillant les sécrétions de la glande salivaire. L'idée était de mesurer et d'analyser la production de salive du chien, dans différentes conditions et toujours en réponse aux aliments.

Pavlov était un homme méticuleux et donnait à son chien à manger tous les jours à la même heure. Au bout d'un certain temps, il s'est aperçu que le chien commençait à saliver avant que la nourriture n'ait été servie, le chien savait que l'heure du repas approchait et ainsi préparait son corps à l'ingestion de nourriture.

La surprise passée, Pavlov décida d'explorer cette caractéristique précise. La nourriture est ce que Pavlov caractérise de stimulus porteur de sens. Avant de nourrir son chien, il testait divers stimulus sonores (ce que Pavlov appelle un stimulus neutre), au bout d'un certains temps, le chien a associé le stimulus neutre au stimulus porteur de sens. Et si l'expérience est un succès, il se trouve que le stimulus dit "neutre" finira par entraîner les mêmes effets physiologiques que le stimulus porteur de sens.

Nous allons prendre le temps et ainsi vous l'expliquer d'une manière plus claire : tous les jours Pavlov nourrit son chien à la même heure et fait par exemple sonner une cloche. Au bout d'un certain temps le chien qui aura associé le bruit de la cloche à son repas et se mettra à saliver sans qu'il y ait de la nourriture dans la pièce et peu importe que ce soit l'heure de son repas ou non. C'est ce que Pavlov appelle le conditionnement pavlovien, le chien a été entraîné à saliver (réponse physiologique) à un stimulus qui au départ n'était pas porteur de sens.

Grâce à cette découverte, Pavlov a démontré que l'on pouvait associer quelque chose qui ne nous semble pas important (stimulus neutre) à quelque chose qui est pour nous chargé de sens (Stimulus porteur de sens, dans ce cas là, la nourriture) tout en provoquant ainsi un réflexe physiologique.

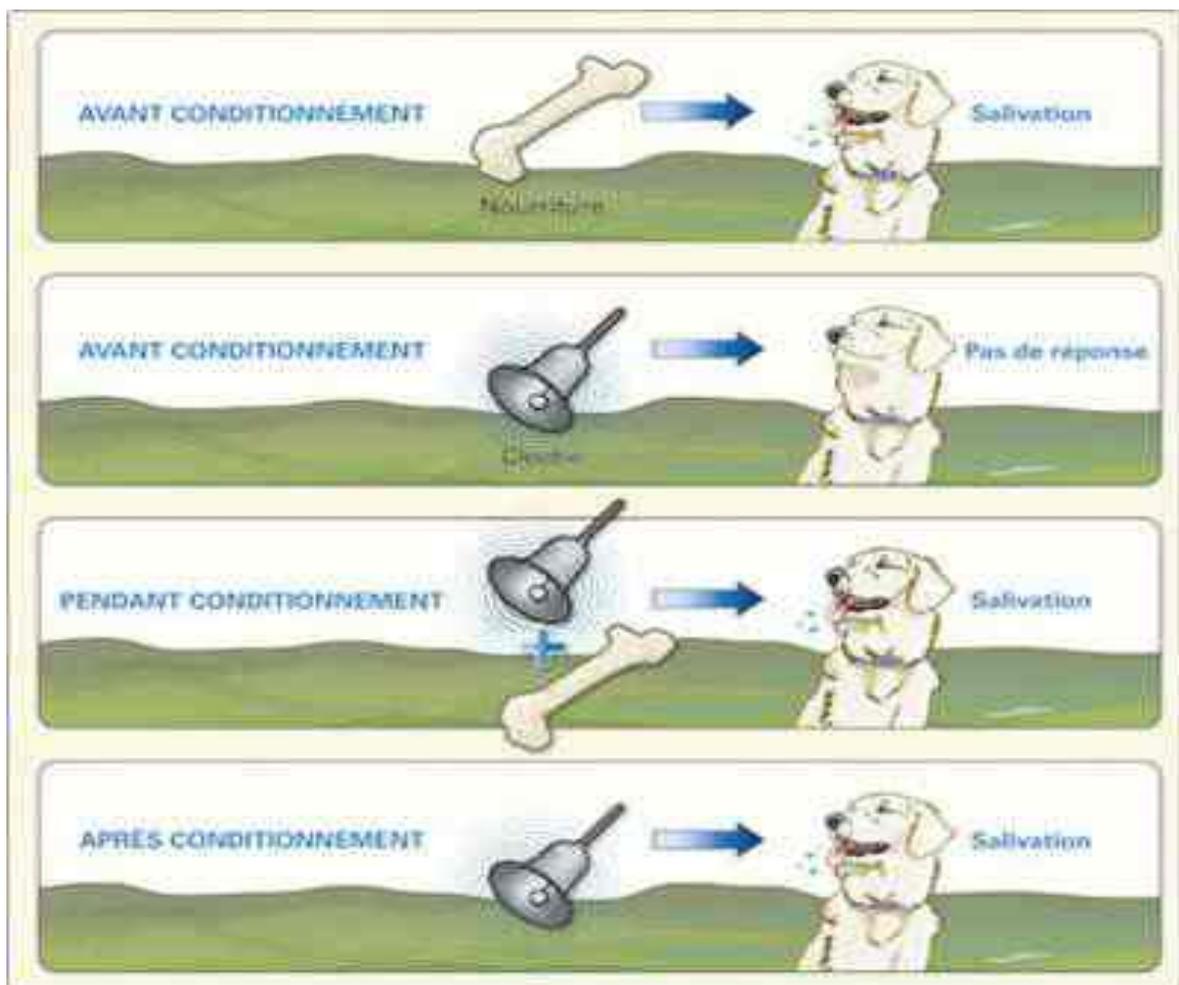
Exemple de la théorie de Pavlov dans le cas de son chien :

1. Stimulus neutre (son) → Stimulus qui ne déclenche aucun réflexe, aucune réponse.
2. Stimulus porteur de sens ou inconditionnel (nourriture) → Stimulus qui déclenche une réponse inconditionnelle (RI).

3. Réponse inconditionnelle → Réponse déclenchée par le stimulus inconditionnel de manière réflexe, pas d'apprentissage nécessaire et manifeste sous forme d'émotion ou de réflexe.
4. Association du stimulus neutre (son) au stimulus inconditionnel (nourriture) → Création d'une réponse conditionnelle (salive).
5. Une fois l'association réalisée par le chien, un stimulus neutre qui est devenu un stimulus conditionnel (son) → Entraîne une réponse conditionnelle (salive).
6. En faisant une expérience sur le système gastrique du chien, Pavlov a fait une découverte majeure du 20ème siècle, le conditionnement pavlovien.

Beaucoup de chercheurs ont poursuivi ces recherches et se sont aperçus que les êtres humains, avec la publicité par exemple pouvaient aussi être conditionnés. Le chien de Pavlov se transforme ainsi en une analyse sociologique de la société pour percevoir le conditionnement pavlovien sur les êtres humains.

### Schématisation du réflexe conditionné



Source : <https://www.planeteanimal.com/le-chien-de-pavlov-en-psychologie-experience-detaillee-2170.html>

## **Annexe 2 : Le Syndrome Général d'Adaptation (SGA)**

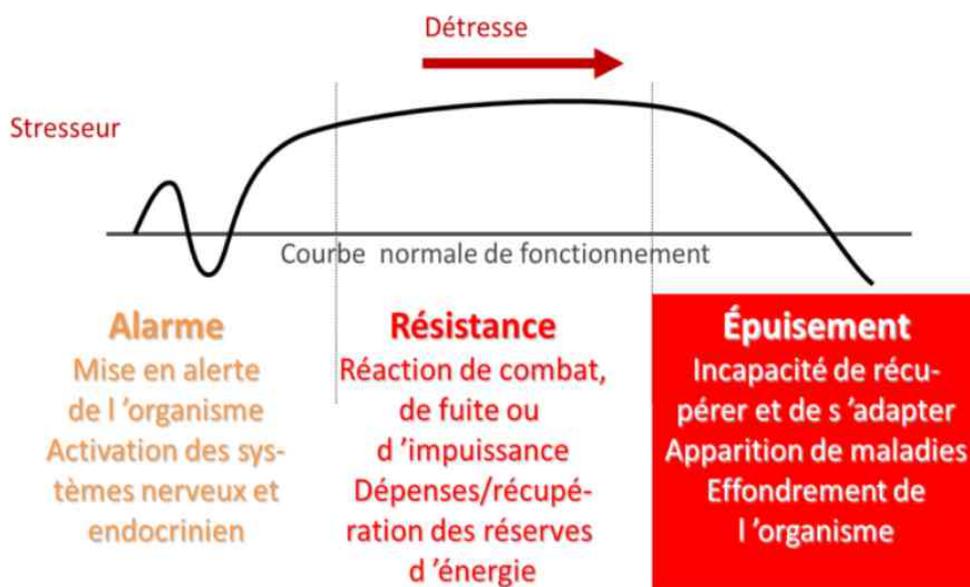
Le syndrome général d'adaptation, décrit par Hans Selye (1956) dans le cadre de la théorie du stress dont il est le promoteur, Le syndrome général d'adaptation est l'ensemble des réactions de l'organisme à des stimuli très divers, non spécifiques (stresseurs ou agents stressants), mais dont le caractère nociceptif (au sens large) conduit à une perturbation de l'homéostasie. Le stress est l'ensemble complexe de ces stimuli et des réactions en principe non spécifiques auxquelles ils donnent naissance. Par commodités de langage, on utilise le mot stress pour désigner le stimulus stressant, la réponse physiologique à ce stimulus, la réponse comportementale à ce stimulus ou les 3 à la fois. La stimulation de l'hypothalamus par un agent stressant déclenche le syndrome général d'adaptation qui évolue suivant deux et éventuellement trois stades: la phase d'alarme, la phase de résistance, la phase d'épuisement.

H. Selye nomme agent stresseur tout stimuli persistant et anormal qui contraint l'organisme à rétablir l'équilibre homéostatique. Selon Selye le Syndrome général d'adaptation se compose de trois phases :

- la réaction d'alarme. Il s'agit des phénomènes non spécifiques provoqués par une exposition soudaine de l'organisme à un facteur nocif. Elle se compose du choc (tachycardie, baisse du tonus musculaire) et du contre choc (l'organisme se ressaisit) puis met en jeu des moyens de défenses actives.
- La phase de résistance. C'est l'ensemble des réactions non spécifiques provoquées par l'exposition prolongée de l'organisme à des stimuli nocifs auxquels l'organisme s'est adapté au cours de la réaction d'alarme. Lors de cette phase, il y a persistance des phénomènes produits durant le contre-choc de la phase d'alarme.
- La phase d'épuisement, c'est la troisième et dernière phase. Le sujet cesse toute tentative de résistance. Il y a un affaissement des défenses du sujet qui peuvent aller jusqu'à la mort.

Durant ces trois phases le sujet met en jeu le système nerveux et le système endocrinien face à la situation stressante.

## Schéma des trois phases du Syndrome Général d'Adaptation



Source : <https://www.medecine-des-arts.com/fr/article/syndrome-general-d-adaptation.php>



