

**Léonard PATRIGEON**

**COMMENT L'INTELLIGENCE  
EMOTIONNELLE FAVORISE-T-  
ELLE L'APPRENTISSAGE  
MUSICAL ?**

ESM Bourgogne Franche-Comté  
2020



**Léonard PATRIGEON**

**COMMENT L'INTELLIGENCE  
EMOTIONNELLE FAVORISE-T-  
ELLE L'APPRENTISSAGE  
MUSICAL ?**

Directeur de mémoire : Jean TABOURET

ESM Bourgogne Franche-Comté  
2020

## Remerciements

Merci à Carole Carniel, Sarah Maier-Pinto, Anne-Catherine Garnier et Eva Lundgren pour leurs conseils, leur savoir et leur gentillesse lors des entretiens qui ont largement contribué à l'élaboration de ce mémoire.

Merci à Yohan Saby pour m'avoir fait découvrir la compétence émotionnelle et les bienfaits qui l'accompagnent.

Merci à Benoît Tourette pour son enseignement du piano et ses conseils avisés qui m'amènent à continuellement progresser.

Enfin, merci à Jean Tabouret pour son accompagnement, ses idées, et son implication envers les étudiants.

<b>Introduction.....</b>	<b>p. 7</b>
<b>I – L’utilisation de l’intelligence émotionnelle.....</b>	<b>p. 9</b>
1) L’intelligence émotionnelle : Définitions et explications.....	p. 9
2) Les points de vue de quatre enseignantes.....	p. 11
<b>II – Approche physiologique.....</b>	<b>p. 19</b>
1) L’origine physiologique de l’émotion.....	p. 19
a) L’organisation du cerveau.....	p. 19
b) De l’analyse à la mise en place d’une stratégie.....	p. 20
c) Les systèmes d’envoi de l’information.....	p. 21
2) Reconnaître l’émotion.....	p. 23
a) Identifier son émotion.....	p. 23
b) Les émotions d’autrui.....	p. 24
3) Les stratégies de régulation.....	p. 26
a) Utilité et tendance de régulation.....	p. 26
b) Gestion des émotions négatives.....	p. 26
c) Utilisation et contrôle de l’émotion positive.....	p. 28
<b>III – Approche pédagogique et enjeux artistiques.....</b>	<b>p. 31</b>
1) Le rôle du pédagogue.....	p. 31
a) La pensée critique.....	p. 31
b) L’expression de ses émotions avec l’élève.....	p. 32
c) L’écoute des émotions de l’élève.....	p. 33
2) Les musiciens, la scène et le public.....	p. 34
<b>Conclusion.....</b>	<b>p. 35</b>
<b>Sources.....</b>	<b>p. 36</b>



# Introduction

Le monde musical, sur le plan pédagogique ou scénique, est un milieu qui intègre : le partage, les passions, l'individualité et le collectif. Les instrumentistes amateurs, ou plus encore professionnels, sont amenés à mémoriser des pièces instrumentales par le biais du geste et de la connaissance du texte, qui sont ensuite interprétées face à un public. Ce faisant, un échange et un partage d'émotions se met en place. Cependant il est rapidement facile de constater que nombre d'entre nous peuvent subir ou se laisser déborder par certaines De ces émotions qui, mal apprivoisées ou mal anticipées, nuisent à la performance du musicien et à plus large mesure, à sa santé physique et psychique. Elles sont nombreuses (colère, frustration, tristesse...) et la plus célèbre est très certainement le trac (ou stress). Que nous appartenions au classique, au jazz ou à la musique actuelle, combien de fois avons-nous subi une prestation suite aux effets physiologiques perturbateurs de ce dernier ? André-François Arcier, médecin et psychologue à l'origine du concept *Médecine des arts* avec Huguette Arcier, explique que « dans un échantillon de vingt-neuf premiers violonistes d'orchestre, 83 % indiquent avoir subi l'expérience désagréable du trac »<sup>1</sup>. De Jacques Brel en passant par Horowitz, les exemples d'artistes victimes de cette émotion ne manquent pas. De plus cette émotion est présente chez tous les acteurs du milieu de la musique, qu'ils soient étudiants, enfants, professeurs... J'ai pu le constater dans mes propres expériences suite à des problèmes récurrents lors d'examens et particulièrement de concours. Ma recherche pour les résoudre est à l'origine du sujet de ce mémoire. Or, le problème est-il uniquement posé par la gestion du trac face à une situation à enjeu ?

C'est lors d'une formation proposée en partenariat entre le CRR de Dijon et l'Université Bourgogne Franche-Comté autour de la gestion du trac et des émotions que j'ai pu constater deux choses. La première est la découverte de la notion « d'intelligence émotionnelle » (ou compétence émotionnelle). Celle-ci fut si importante que j'ai décidé alors de rechercher quel peut être son potentiel d'action sur le plan privé, le plan d'interprète et le plan de pédagogue. J'ai découvert alors qu'elle peut non seulement favoriser mon rapport au trac et aux émotions négatives associées mais également m'apporter des bénéfices dans mes échanges humains de tous les jours (privés comme professionnels). Ainsi elle accroît un bien-être beaucoup plus général que le simple rapport à mon instrument.

Mon second constat me rendit perplexe. En effet les intervenants venaient du département STAPS de l'Université Bourgogne et souhaitaient découvrir le potentiel d'action de cette formation sur le milieu

---

<sup>1</sup> ARCIER André-François, *LE TRAC : le comprendre pour mieux l'apprivoiser*, Onet-le-Château, Ed. alexitère, coll. Médecine des Arts, 1998, p.11

artistique. Lors d'échanges, j'ai pu découvrir que l'utilisation de la compétence émotionnelle et de la gestion des émotions était complètement inscrite dans le milieu sportif. L'importance de la bonne maîtrise et l'utilisation des émotions dans une performance sportive est presque similaire à celle instrumentale, alors pourquoi donc le monde musical (malgré les avancées actuelles) tarde-t-il autant à instaurer ces éléments dans l'apprentissage de la musique ? On constate dès le début une importance centrée sur la technique instrumentale, l'écoute et la musicalité, qui sont bien évidemment essentielles à la progression, mais très rarement sur la place de l'émotion personnelle de l'individu, de son utilisation, et de son contrôle. Or comment peut-on mettre en application tous les points subtils d'un instrument (souplesse, écoute, rapidité de geste...) sans avoir les outils pour maîtriser son psychique ?

Ce mémoire sera donc articulé autour des principes fondamentaux de l'intelligence émotionnelle et alimenté grâce à quatre entretiens réalisés avec des pédagogues à propos de la notion de « bien-être » chez les élèves. Je n'aurai malheureusement pas de résultats d'expériences propres à apporter dans la mesure où je n'ai pas pu tester différentes méthodes avec les élèves à cause, d'une part de mon échange Erasmus, et d'autre part de la pandémie de Coronavirus qui a stoppé toutes activités durant le semestre. Cependant j'apporterai des résultats d'expérimentation durant ma soutenance de mémoire.

# I – L'utilisation de l'intelligence émotionnelle

## 1) L'intelligence émotionnelle : Définitions et explications

L'intelligence émotionnelle, ou compétence émotionnelle, est la capacité d'un individu de reconnaître et d'interagir avec ses émotions et celles des autres. Elle peut avoir divers objectifs. On peut l'utiliser lors d'une préparation mentale de performance, lors de situations d'enseignements, pour établir un bon climat social lors d'échanges avec d'autres individus, ou tout simplement lors d'une démarche personnelle de connaissance de soi. L'émotion est de son côté un état affectif interne, provoqué par un stimulus externe et qui engendre des conséquences physiologiques.

On rencontre cinq compétences de base sur l'émotion : *l'identification, la compréhension, l'expression, la régulation, et l'utilisation*. Elles peuvent être regroupées en trois catégories qui sont la connaissance, l'habileté et la disposition.

La première catégorie illustre le fait de connaître des notions qui peuvent nous permettre d'élaborer des stratégies. La seconde est la capacité de l'individu à appliquer ses connaissances. Elle se développe avec la pratique régulière et l'écoute de soi. Par exemple, il est possible lors d'une situation, de connaître « l'attitude idéale » à adopter mais de ne pas réussir à le faire par manque de pratique. Enfin la disposition signifie les attitudes récurrentes, les ancrages, que met en place l'individu lors de situations qui se renouvellent régulièrement.

Pour qu'une personne puisse apprendre à utiliser et mettre en place les compétences vues ci-dessus, elle devra passer par un diagnostic de la situation et éventuellement pourra faire appel à des formations afin d'apprendre à utiliser les habiletés. A titre d'exemple, il est possible dans un premier temps d'avoir recours à des praticiens (coaches, psychologues, formateurs...) pour permettre de lancer son intelligence émotionnelle propre.

« L'inhibition des stratégies en compétition et l'émotion, associée au sentiment de soi, [sont] indispensables au cerveau humain pour corriger ses erreurs de raisonnements »<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> HOUDE Olivier, *La Psychologie de l'Enfant*, Paris, Ed. Que Sais-je ?, 2004, p. 102

Ici, Olivier Houdé met en lumière deux notions sous-estimées, selon lui, par Piaget dans ses théories à propos de la psychologie des enfants : l'émotion et l'analyse de stratégies. Or, si celles-ci sont importantes dès le plus jeune âge, il est évident qu'elles le sont encore durant tout le parcours de vie d'un individu.

Comme l'indique la citation, la compétence émotionnelle permet au cerveau d'apprendre à analyser puis à corriger ses erreurs de raisonnement. L'utiliser c'est donc travailler sur soi dans l'objectif d'être le plus stable possible lors de situations où les émotions vont perturber nos capacités de jugement et de performance physique (conflits, jeu sur scène, ruptures, déceptions...).

Pour un musicien, il est évident que ses émotions vont impacter positivement et négativement son jeu sur scène mais également sa qualité d'apprentissage. Il est souvent difficile de transmettre un sentiment si nous-même sommes submergés par les nôtres. Le but de l'intelligence émotionnelle est d'apprendre à suffisamment se connaître afin de mieux se réguler pour qu'à terme nous puissions utiliser les émotions comme tremplin dans l'apprentissage.

Cette démarche prend son sens pour chaque musicien mais également dans un cadre pédagogique. Comprendre l'émotion de l'élève, l'aider à la gérer et à l'exprimer peuvent à terme favoriser son apprentissage et son rapport face à la scène et au public. De plus, elle permet d'installer un climat de confiance avec l'enseignant qui peut éviter des situations conflictuelles et favoriser la motivation. Cet enjeu prend tout son sens avec des élèves de tranches d'âges difficiles comme l'adolescence.

## 2) Les points de vue de quatre enseignantes

Mes entretiens de mémoire ont été réalisés grâce à la participation de quatre pédagogues du piano : Carole Carniel, Sarah Maïer-Pinto, Anne-Catherine Garnier et Eva Lundgren.

Carole Carniel est professeure au conservatoire de Tours et interprète du piano. Tout au long de sa carrière, elle se questionne sur la manière d'aborder les moments émotionnels difficiles qui accompagnent chacun d'entre nous durant notre parcours musical. Elle est l'auteure du livre *Le Yoga du Musicien* en 2016 dans la collection Médecine des Arts.

Sarah Maïer-Pinto enseigne au conservatoire de Fresnes et assure une carrière d'interprète. Elle se lance en parallèle dans un diplôme de coaching et d'hypnose qui lui permettent aujourd'hui de réaliser une activité de coaching du musicien.

Anne Catherine Garnier est elle aussi professeure au conservatoire de Besançon et se produit régulièrement lors de récitals de piano. Elle m'accompagne durant mon cursus à l'ESM dans la formation du Diplôme d'Etat en tant que tutrice.

Enfin, Eva Lundgren est une professeure à l'Académie Musicale de Malmö en Suède. Elle y enseigne le piano pour pianistes et non pianistes de formation, la musique de chambre, mais également des cours pour le cursus « piano teaching » qui forment les étudiants au métier de professeur. J'ai pu la rencontrer dans le cadre de mon stage Erasmus à Malmö.

Mes questions sont articulées autour de la gestion du trac et du bien-être d'un élève au piano. Lors de leur élaboration, je n'avais pas encore défini précisément l'intelligence émotionnelle comme sujet de mémoire, cependant ces questions répondent amplement à des problèmes liés à ce sujet d'un point de vue de professeur.

*1) Avez-vous une démarche type, pédagogique et/ou pianistique, pour amener l'élève à savoir gérer son trac et son bien-être lorsqu'il.elle est au piano ou l'adaptez-vous selon le profil des élèves ? Il y a-t-il, selon vous, une tranche d'âge plus risquée par rapport au bien-être d'un élève ?*

Les quatre pédagogues avec qui j'ai eu le plaisir de m'entretenir sont unanimes sur un point : chaque élève est différent. Cela provoque comme conséquence qu'il n'existe pas de démarches miracles fonctionnant pour tout le monde. Cependant on peut trouver des méthodes favorisant le rapport qu'entretient l'étudiant avec son instrument au quotidien et en situation de performance.

Dans les constantes que j'ai pu découvrir on trouve :

- L'acceptation de l'échec,
- Création d'un environnement sain,
- Qualité du travail en amont,
- Ouverture à ses émotions,
- Dialogue entre le professeur et l'élève.

Pour Eva Lundgren, il est nécessaire de rapidement insister sur la distinction entre l'élève et son identité et l'élève lors d'une exécution musicale. Un échec ne dit rien sur la valeur d'une personne. Il est vrai que lors d'une performance, c'est très facile de prendre une mauvaise expérience et les critiques qui l'accompagnent comme une remise en cause de soi en tant qu'être humain. Elle est donc particulièrement vigilante sur ce point. La pédagogue rajoute d'ailleurs que tôt ou tard nous vivons tous, sans exception, des situations d'échec. Sarah Maïer-Pinto rajoute qu'il est normal d'avoir peur et que l'émotion du trac est naturelle lors de situations inconnues ou inhabituelles.

La professeure suédoise et Anne Catherine Garnier considèrent qu'une partie du trac lors d'une performance provient de la façon de travailler de l'élève. Elles sont d'accord sur le fait qu'une écoute soutenue et qu'une compréhension globale du texte augmente la confiance en soi. Cette dimension est donc présente dans chaque cours afin d'habituer l'apprenant à trouver les bonnes intentions musicales, les bons gestes techniques, les éléments importants à écouter... Dans le cas d'une bonne maîtrise de tous ces facteurs, ils rassureront l'élève sur ses capacités à affronter la situation pour que son esprit puisse se focaliser sur sa gestion émotionnelle de l'évènement sans être en plus dans le doute par rapport à ce qu'il doit faire.

L'accueil des émotions et le dialogue entre professeur et élève sont deux aspects particulièrement importants dans la pédagogie de Carole Carniel et Sarah Maïer-Pinto. La conversation par rapport au trac ne doit pas être imposée, elle touche l'identité personnelle d'un élève qui ne souhaite peut-être pas la partager. Cependant il est du rôle du professeur d'ouvrir les portes progressivement en expliquant comment la situation va se dérouler, en posant des questions sur ce qu'en pense l'élève, et en faisant des retours constructifs à la fin d'une prestation. Il faut chercher à comprendre « le sentiment qu'il y a derrière la peur » selon Sarah car il est déterminant sur le rapport qu'entretient l'élève avec le trac.

Carole conseille de tenter des exercices d'observation du corps, de respiration et de calme intérieur afin de créer un environnement propice à « l'observation des émotions ». En effet elle explique

qu'accepter le trac et simplement l'observer d'un point de vue extérieur va spontanément réduire ses symptômes négatifs : « l'esprit observe l'esprit », c'est le principe même de la méditation de pleine conscience.

Sur la question d'une tranche d'âge plus à risque concernant le bien-être d'un élève, les quatre professeures ont chacune leur propre avis.

Anne-Catherine Garnier constate par son expérience que la période du collège est particulièrement à risque et qu'il est nécessaire d'en avoir conscience dans son approche de l'élève. Carole Carniel pense qu'elle peut être élargie à toute l'adolescence mais que le plus important est l'environnement et les personnalités de chacun. Selon elle, il est très facile d'aborder le sujet de la gestion des émotions avec des étudiants et des adultes car ils sont demandeurs de cette approche. A côté de ça, il est possible avec les enfants de le faire grâce à l'insouciance de cet âge. Le plus délicat est donc l'adolescence puisqu'elle amène une pudeur concernant le ressenti de par la quantité de transformations qu'apporte cette période de vie.

Pour Sarah, plus que la tranche d'âge, c'est sur le caractère et le vécu de l'élève qu'on se doit d'être attentif. Les croyances et l'éducation reçues ont selon elle des conséquences qui ne sont pas les mêmes selon les individus.

Enfin Eva n'est pas totalement sûre à ce propos. Elle remarque qu'une mauvaise expérience vécue étant jeune peut bloquer dans le futur mais que d'un autre côté la pression exercée plus tard chez des étudiants préprofessionnels ou chez des professionnels amène des situations difficiles lors d'une mauvaise prestation. C'est pourquoi elle pense qu'avoir une relation saine et joyeuse avec son instrument durant tout l'apprentissage entraîne des meilleurs rapports dans le futur.

Pour conclure cette première question, on remarque que, malgré les différences d'avis, chaque professeur porte une attention particulière sur ces questions et que cela montre l'importance et l'impact que peuvent avoir l'âge, les croyances, l'entourage et le vécu dans les rapports qu'entretient une personne avec son instrument.

*2) Remarquez-vous une incidence de la confiance en soi, ou du manque de confiance en soi des élèves, sur leur progression à l'instrument et leur interprétation des œuvres ?*

La confiance en soi joue bel et bien sur la qualité de travail, la progression et le niveau des prestations. Sarah Maïer-Pinto m'explique que celle-ci est l'une des trois composantes de l'estime de soi. On trouve : l'amour de soi, l'image de soi, et la confiance en soi. C'est cette dernière qui donne

la capacité d'agir, de faire quelque chose. C'est pourquoi lors d'un concert, l'interprétation réalisée par un élève confiant sera beaucoup plus assurée que celle de quelqu'un qui a peur du jugement et de la critique. Carole Carniel constate une meilleure capacité de se rattraper lors d'erreurs chez une personne en confiance. Dans le cas contraire on observe un son dur, des trous de mémoire, un discours haché, un tempo non stable et parfois même des mains qui se désynchronisent.

De plus, selon Eva Lundgren, lors du travail quotidien la différence d'implication d'énergie en fonction de ce facteur est évidente. Cependant cela ne signifie en rien que l'élève non confiant possède moins de musicalité ou des compétences intellectuelles. En effet elle pense qu'une période difficile pour un étudiant peut l'amener par la suite à apprendre de la situation vécue, à accepter les situations difficiles et à se battre davantage.

Anne-Catherine de son côté pense que la confiance est attaquée lorsqu'un élève se voile trop la face sur le travail de fond nécessaire à réaliser. Il n'apporte pas les outils suffisants pour progresser. Le travail personnel prend donc son importance dans la mesure où, s'il n'est pas suffisant, ou s'il est mal orienté, il n'apporte pas de résultats (aspect fondamental pour la confiance et la motivation).

L'estime de soi (et donc la confiance en soi) joue directement sur la motivation, elle est un moteur essentiel au travail. Il est donc nécessaire pour ces quatre professeurs d'être vigilant sur ce point afin d'éviter du mal-être et une éventuelle régression à l'instrument. Pour cela Sarah considère qu'il faut permettre aux élèves de croire. On sous-estime le pouvoir des croyances. Elles sont différentes selon chaque individu de par : son éducation, la société, le pays, la famille, les expériences positives et négatives. Elles ont une grande importance et peuvent parfois freiner l'élève comme par exemple en pensant qu'il n'est pas capable de faire tel ou tel projet. Orientées vers le positif, ces croyances peuvent libérer des blocages, des gestes parasites et des raideurs physiques.

*3) Lorsque vous avez un.e élève qui va devoir se produire en public, de quelles manières abordez-vous la notion de trac/stress et sa gestion ? Constatez-vous une plus ou moins grande récurrence de caractéristiques (pianistiques ou non) chez l'élève qui peuvent expliquer la présence de ce dernier ?*

Pour cette question chaque professeure possède sa propre stratégie afin d'aborder le trac lors d'une prestation de leurs élèves.

Ainsi, Anne-Catherine leur propose un exercice de projection positive. Il consiste à imaginer le programme qui va devoir être joué le soir avant de se coucher (trois à quatre jours avant). L'élève doit visualiser, entendre et ressentir chaque geste, son, déplacement vers le piano, salut du public... grâce à cette méthode on peut « vivre » le concert et faire en sorte que tout se passe bien. Cela permet

de préparer le cerveau et de lui procurer une sensation de déjà vu (et donc de contrôle) le moment venu. Si durant la visualisation certains passages sont flous, il faut revoir ces points en particulier le lendemain matin.

Elle leur propose aussi de faire des rodages et de s'enregistrer. Ils permettent une meilleure conscience de soi et donc par la suite de confiance en soi. Cependant elle préfère ne pas faire jouer un élève pas suffisamment prêt plutôt que de le faire jouer et de prendre le risque de créer des souvenirs néfastes.

De son côté Sarah utilise encore une fois le dialogue. Chez les grands élèves, elle aborde leur image de soi, leurs croyances sur l'échéance à venir et leurs capacités à l'accomplir, leur préparation. Avec les petits c'est par le biais du jeu et du mime qu'elle travaille. Ils se mettent en situation de salut, de jeu au piano et de départ de la scène. Si elle rencontre un élève qui craint excessivement le jugement, la critique, le regard de l'autre, elle utilise un conseil de son père Marc Maïer (professeur de piano au CRR de Tours) : « Pense à ce que tu dois faire plutôt qu'à ce qu'il peut arriver ».

Eva Lundgren commence la préparation dès le choix du répertoire. Elle s'assure que l'élève est en capacité de jouer la pièce et que celle-ci lui plait esthétiquement. Il est plus facile d'assumer quelque chose qu'on désire défendre qu'une œuvre qui nous laisse indifférente. De plus, si nous ne pouvons bien jouer la pièce durant notre travail, sans pression extérieure, il sera impossible de réussir à l'interpréter face à un public. Puis, comme Anne-Catherine, elle cherche à les orienter vers une écoute intérieure afin d'être focalisé sur un aspect concret et ne pas se perdre dans des pensées parasites.

Comme un entraînement sportif, elle explique aux étudiants qu'il faut s'entraîner intensément pour ensuite réduire le travail quelques jours avant la représentation (en s'autorisant du repos afin d'avoir suffisamment d'énergie le jour J). Elle précise qu'il est trop tard pour changer d'idées d'interprétation et qu'il suffit simplement de conserver la musique « vivante ». Quand vient le moment de jouer, elle dédramatise en expliquant qu'il s'agit seulement d'une représentation sur de nombreuses à venir et que le plus important est d'apprendre de cette situation.

Enfin, de son côté Carole Carniel considère que la gestion du trac s'aborde différemment selon les élèves. Le plus simple pour elle est de donner des outils accessibles directement : respirer avant de jouer, chanter la mélodie dans sa tête, s'isoler et ne pas faire attention aux autres... mais il est souvent difficile de faire relativiser la pression que les élèves s'imposent eux-mêmes. La plupart du temps ils veulent tellement faire plaisir aux proches qui viennent les écouter qu'ils se rajoutent du trac. Il faut donc leur rappeler d'être surtout focalisé sur ce qu'il y a à faire. Pour les étudiants adolescents,

lorsqu'ils n'abordent pas la question spontanément, elle préfère réaliser des retours concrets sur ce qui s'est passé en donnant des éléments pouvant améliorer la situation.

Dans les caractéristiques récurrentes du trac, Sarah constate : « qu'il est personnel à chaque individu et qu'il intervient toujours sur ce qui permet de s'exprimer quel que soit l'instrument ». Les quatre professeures sont d'accord et remarquent plus ou moins fréquemment : les mains froides, le mal de ventre, les tremblements, les vertiges... tout ce qui constitue les désagréments du trac. Le conseil de Carole est de tenter de se concentrer davantage sur un aspect concret (une harmonie, une mélodie...) afin de laisser l'émotion et le symptôme s'apaiser. Pour Eva, elle ne sait pas exactement pourquoi un élève est plus sensible aux effets du stress qu'un autre et me conseille de m'orienter vers un docteur ou psychologue pour trouver des réponses. Cependant elle note que la confiance joue beaucoup et que certains élèves peuvent être terriblement marqués par une mauvaise expérience, il faut être prudent.

*4) Etes-vous amenée à varier la quantité de « pression » et « responsabilité » en fonction du caractère et du contexte de l'élève (tempérament, niveau, objectifs, parcours, autres...) ? Dans l'affirmative, quels sont les éléments que vous prenez en compte ?*

La stratégie est variable en fonction de chaque professeure. Eva Lundgren explique que la pression de l'étudiant dépend de son cursus et de ses aspirations personnelles. S'il décide de devenir pianiste soliste alors le chemin est long et exigeant. S'il souhaite devenir professeur ou chambriste, la pression exercée sera éventuellement moindre ou, dans tous les cas, bien différente. En tant que professeure, elle souhaite développer le plus possible leur technique de base afin qu'ils trouvent leur propre maximum. Le plus important est d'accroître leur musicalité, leur fantaisie, et leur habileté artistique. Cela dépend du tempérament, du niveau, de l'expérience et le professeur se doit de le prendre en compte.

De son côté, Anne-Catherine Garnier s'adapte par rapport au niveau et aux aptitudes. Elle s'oblige en tant qu'enseignante de toujours écouter et vérifier que le travail est fait. C'est très important puisque cela conforte l'élève dans ses efforts et apporte un socle pour le travail d'écoute, de son, de concentration. Elle rappelle régulièrement l'importance du travail de détail et du travail lent pour préserver un programme. Son but est que chacun, par rapport à son parcours et sa personnalité trouve son « plan de bataille » avec ses propres outils.

Pour Sarah Maïer-Pinto, elle ne souhaite pas faire de différences dans sa classe par rapport à son enseignement. Elle considère que tous les élèves sont égaux. En effet la plupart des enfants à qui elle

enseigne sont issus d'un milieu très modeste c'est pourquoi elle n'aime pas rajouter une distinction. Pour elle, même si les chances ne sont pas les mêmes au départ cela ne fait pas de différences dans la marge de progression. Qu'il soit venu de loin exprès pour faire son DEM avec elle ou qu'il vienne « de la tour derrière le conservatoire » cela ne change pas l'exigence. Cependant elle est compréhensive et change sa manière d'enseigner en fonction de l'objectif et aspirations de l'élève, principalement dans les grands niveaux. De manière générale elle fonctionne par objectifs. C'est-à-dire qu'elle donne des buts précis sur chaque morceau (comme la gestion du staccato ou le contrepoint...) afin qu'ils assimilent un élément particulier.

Pour ce qui est de la pression exercée, elle constate que certains élèves fonctionnent par le biais de grands challenges, cela leur permet d'être efficaces. Ce cas de figure se rencontre principalement chez quelqu'un qui a un niveau et une confiance en soi déjà bien établis.

Pour finir, il est évident pour Carole Carniel que les enjeux ne sont pas les mêmes en fonction du niveau et des aspirations de l'élève. Un élève qui s'arrête tôt n'a pas le même contenu que celui qui prépare un DEM. Dans le premier cas elle favorise une pratique collective, qui de son point de vue est indispensable si l'élève est amené à arrêter rapidement. Elle est le fondement de la formation. La musique est avant tout un jeu collectif plutôt qu'un détail technique à assimiler. La pédagogue préfère que l'élève arrête en sachant écouter et jouer avec quelqu'un plutôt que seulement jouer ses morceaux dans son coin. Ses exigences sont donc portées vers l'écoute, le jeu à plusieurs... Elle cherche aussi à aiguïser leur curiosité afin qu'ils deviennent de bons amateurs. Pour les grands élèves, mettre de la pression n'est pas trop dans son tempérament. Cependant, si l'un d'entre eux est toujours mou, elle n'hésite pas à le faire sortir de sa situation de confort. Elle insiste davantage sur la motivation que sur la pression. En effet, selon elle, un élève motivé ira toujours vers le travail et les exigences nécessaires à son objectif.

Il lui arrive parfois, dans le cas d'un élève qui est victime « d'une grande paresse » (peu importe le niveau), qu'elle se fie à son expérience d'enseignante et n'hésite pas à se détacher de la situation afin de ne pas prendre les choses trop personnellement. Dans le cas contraire on peut risquer l'épuisement. « C'est une situation difficile » me dit-elle, mais le manque de travail rattrape toujours un jour et « l'échec peut parfois être salutaire » et faire un déclic chez l'élève.

*Question bonus : Quelles sont vos stratégies lorsque vous-même êtes sujet à un « déficit de bien-être » qui impacte votre activité au piano ?*

Pour terminer ces entretiens j'ai posé cette question à chaque professeure afin d'avoir des conseils de gestion des émotions tirés de l'expérience de chacun.

Pour commencer Carole Carniel m'encourage à avoir une approche régulière de la gestion du trac, de la même manière que nous travaillons notre instrument. De plus, quand on joue en situation d'ensembles, il faut « toujours être observateur et repérer l'agitation des musiciens. Ne pas y participer. Il faut se protéger. Les émotions et les pensées sont contagieuses ».

De son côté, Eva Lundgren a deux stratégies qui l'aident durant les moments difficiles. La première est de se rappeler qu'un mauvais concert ne fait pas de nous une mauvaise personne. Notre entourage ne va pas nous détester personnellement ou ne plus nous aimer suite à une mauvaise expérience. La véritable menace est nous-même. Quand on en prend conscience, cela change réellement la manière d'aborder les difficultés. La seconde stratégie qui fonctionne pour elle est de chanter intérieurement des voix, des éléments des œuvres, afin de toujours solliciter sa musicalité et ne pas laisser son trac prendre toute la place.

Les conseils de Sarah Maier-Pinto sont tout d'abord d'apprendre à fermer le piano, prendre du repos (« Quand on est coupé de ses sensations, le travail n'est pas efficace »). Le recul nous aide à trouver une réponse que le piano n'apporte pas. Si la situation l'empêche de prendre cette distance, un travail très lent et ciblé semble le plus judicieux « car c'est dans ces moments où on peut se blesser ». Enfin elle remarque que la respiration et principalement la cohérence cardiaque sont très efficaces. Sur elle-même et sur ses patients elle pratique l'hypnose et constate des résultats incontestables.

Pour terminer Anne-Catherine Garnier préconise les mêmes stratégies que pour ses propres élèves. Pour elle, la régularité et la quantité de travail restent les moyens les plus efficaces pour se préparer et se rassurer lors d'un événement. De plus, elle évite le « tourbillon psychologique » en faisant de la marche à pied et de la contemplation. Ils régulent les moments de doutes durant la préparation. Elle considère que « chacun.e a sa place en tant que musicien.ne, qu'interprète, le tout est d'être sincère et de proposer une vision (qui sera différente suivant les aptitudes, le parcours et la personnalité) ».

Pour conclure ces entretiens, j'ai pu constater que les professeures de piano gardent, pour la plupart, toujours à l'esprit l'idée d'un cadre de travail sain et équilibré pour leurs élèves. Les stratégies peuvent être différentes mais toutes attestent néanmoins d'une volonté de comprendre les émotions, d'en discuter et d'adapter l'enseignement et les apports en fonction des besoins.

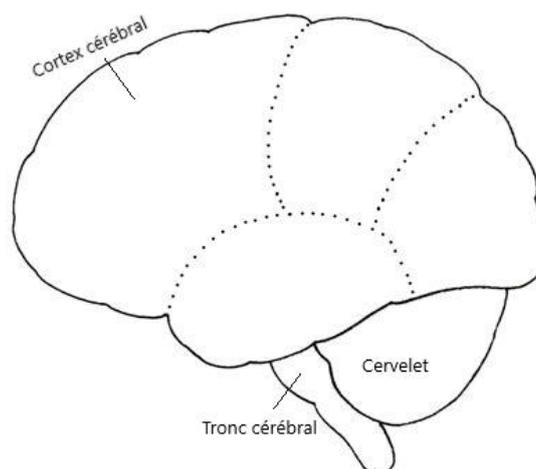
## II – Approche physiologique

### 1) L'origine physiologique de l'émotion

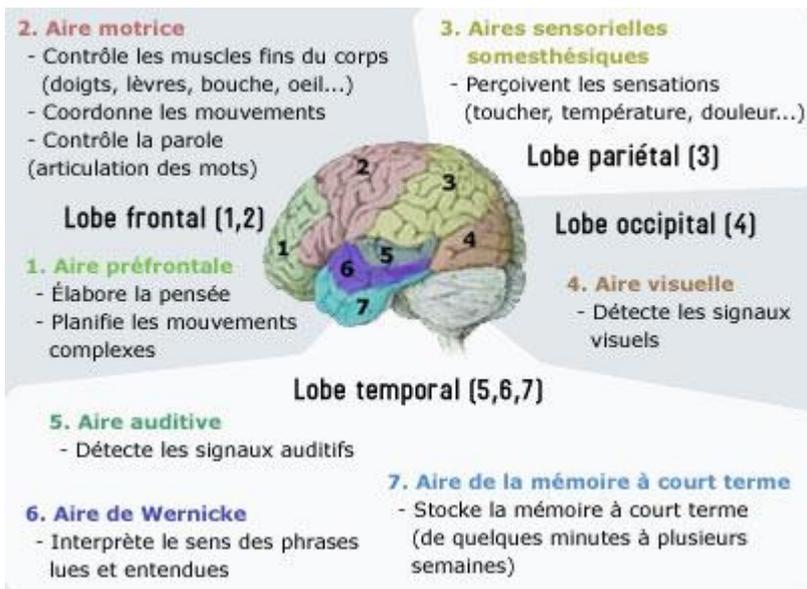
#### a) L'organisation du cerveau

Les émotions sont un état interne d'un individu en réaction à un stimulus externe. Nous en ressentons un nombre élevé au sein d'une seule journée par le biais de notre cerveau qui interprète les événements de notre entourage. Celles-ci peuvent être perçues comme positives ou négatives et ont un impact non négligeable sur notre psychologie en influençant nos réactions et nos prises de décision. Elles s'accompagnent de réactions physiologiques et biologiques afin d'adapter le corps à la situation analysée. Bien que la plupart du temps nous ayons conscience de leurs présences, nous ignorons généralement d'où elles proviennent et ce qui traite les données collectées par le cerveau.

L'activité du cerveau est à l'origine de toutes ces réactions. Il est un des organes du corps humain le plus complexe et le plus vital qui soit. C'est à travers lui que nous mettons notre corps en mouvement, que nous apprenons, que nous ressentons, et que nous prenons des décisions. Un de ses nombreux rôles est d'analyser les informations reçues par tout notre corps et d'adapter ses stratégies afin que nous puissions avoir la meilleure espérance de vie possible. Il est situé au-dessus du *cervelet* et du *tronc cérébral* et est constitué du *cortex cérébral*.



Celui-ci est composé de *lobes* (frontal, pariétal, occipital, et temporal) qui régissent différentes fonctions comme la vision, l'action et la compréhension du langage à travers des zones appelées *aires*.



(Source : <http://www.neuromedia.ca/les-aires-corticales-et-leurs-fonctions/>)

C'est à travers le *système limbique* (appelé parfois *cerveau émotionnel*) et le *cortex préfrontal* (situé à l'avant du lobe frontal) que les émotions sont créées. Le premier est un entre-deux avec le système cognitif et le système végétatif et le second s'occupe des fonctions cognitives supérieures comme le langage ou le raisonnement.

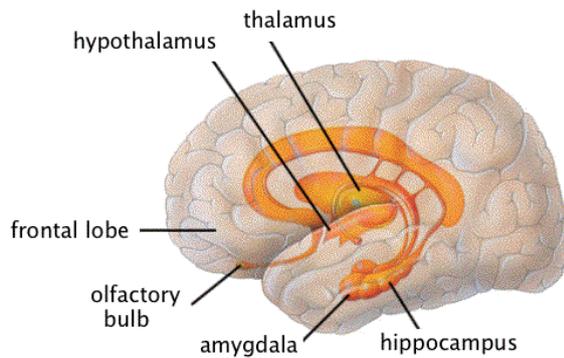
### b) De l'analyse à la mise en place d'une stratégie

Tout d'abord c'est le *Thalamus* (situé entre le cortex et le tronc cérébral) qui envoie les informations captées par les différents sens. Il est impliqué dans la régulation de la conscience, de la vigilance et du sommeil. Vient alors l'*Amygdale* ou le *noyau accumbens*. Ils se trouvent dans le *système limbique*. Ils analysent, décodent l'information et attribuent une valeur de récompense ou de punition. Ils déterminent donc avec le *cortex sensoriel* si l'émotion sera positive ou négative. L'*amygdale* s'active particulièrement si l'analyse conduit à du négatif et inversement le *noyau accumbens* (surnommé « le centre du plaisir ») s'active en cas de stimuli appétitifs comme lors d'un bon repas.

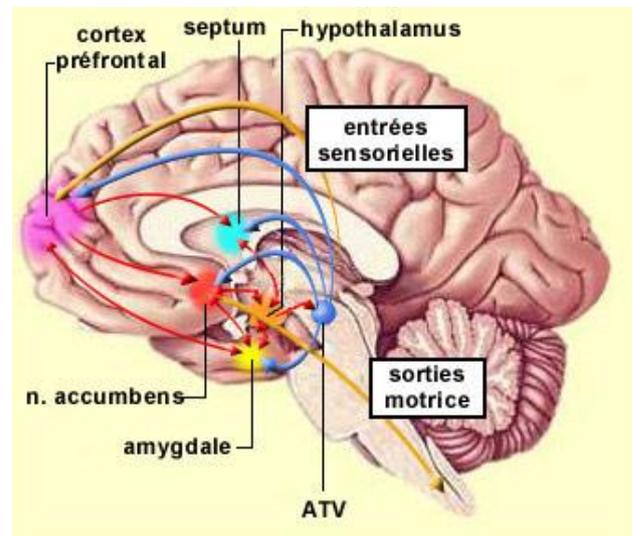
Dans le cas d'une situation de danger, l'analyse peut s'effectuer de deux façons. La « voie courte », moins précise mais plus rapide qui correspond à un danger immédiat et la « voie longue » qui implique le *cortex sensoriel* et décide si oui ou non l'amygdale doit d'activer. S'ensuit donc l'envoi de ces données afin de provoquer des réactions physiologiques. Il faut noter toutefois que la différence entre ces deux « voies » est seulement de quelques millièmes de secondes.

Afin de garder son « sang-froid » lorsque le *cortex sensoriel* a confirmé le danger à l'*amygdale*, le *cortex préfrontal* s'active. Il décide du plan d'action à appliquer suite au ressenti de l'émotion afin

d'atteindre l'objectif fixé. En effet, les émotions sont interprétées comme positives ou négatives seulement en fonction de leur action sur un objectif fixé. En d'autres termes, nous avons peur dans la mesure où un danger risque de nuire à notre objectif de survie et nous sommes soulagés ou rassurés si ce dernier n'a pas eu lieu. Une fois l'information traitée, elle est envoyée pour enclencher une réaction physiologique adaptée.



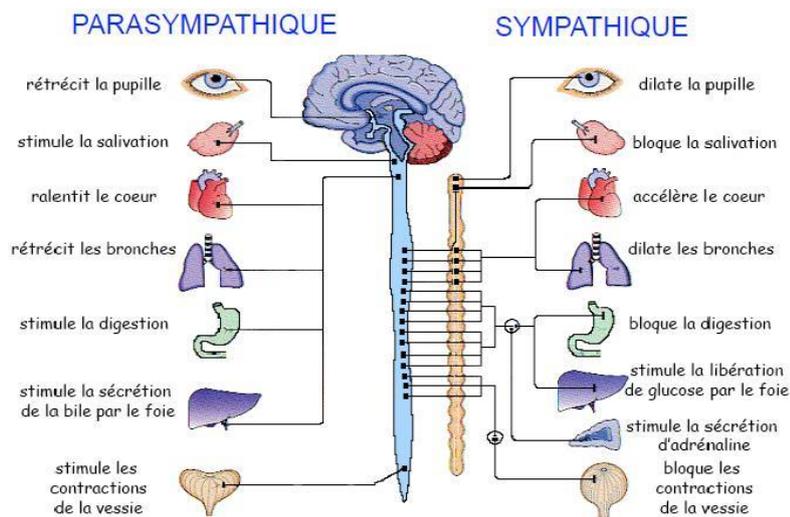
(Source : <https://fr.sawakinome.com/articles/health/unassigned-4163.html>)



(Source : <https://lecerveau.mcgill.ca>)

### c) Les systèmes d'envoi de l'information

C'est l'*Hypothalamus* (situé sous le *Thalamus*) qui structure les réactions en activant des systèmes par le biais de sécrétion d'hormones. Le système (*ortho*)*sympathique* est activé lors d'une situation stressante (célèbre expression du « fight or flight »). Parmi son champ d'action on trouve : l'augmentation de la pression artérielle, sécrétion d'adrénaline par les *glandes surrénales*, augmentation de la sudation par la stimulation des *glandes sudoripares*, augmentation du diamètre des bronches. Toutes ces réactions favorisent la fuite lors d'un danger. Le système opposé nommé *parasympathique* régule en sens inverse tous les changements. Il est notamment responsable de malaise vagal s'il est surutilisé lors de régulation d'émotions fortes. L'activation des deux systèmes se fait en alternance permanente afin de maintenir un équilibre constant dans notre organisme.



(source : <http://docplayer.fr/80953722-Homeostasie-2-systeme-nerveux.html>)

L'axe hypothalamo-hypophysé-surrénalien (HHS) est un axe qui entraîne entre autre : la baisse de l'immunité, la transformation des graisses en sucre et le ralentissement de la cicatrisation. Il s'active en parallèle du système sympathique suite à des émotions spécifiques comme le stress, la peur et l'anxiété. C'est lui qui libère la cortisol (« l'hormone de stress »). Celle-ci augmente l'apport d'énergie aux muscles, met en repos une partie du corps (tube digestif, système reproducteur) pour privilégier le cerveau et les muscles. Les effets de la cortisol sont faits pour le court terme et peuvent avoir des répercussions sur l'organisme en cas de stress prolongé. Le stress est donc essentiel à la survie mais néfaste s'il est mal régulé.

Suite à ces explications, nous observons que les émotions découlent d'une réaction en chaîne complexe dans notre cerveau. Celle-ci a pour but de mieux adapter notre corps et nos réactions face aux situations extérieures. L'objectif initial n'est donc pas de nous déstabiliser mais bien d'assurer notre sécurité. Le problème que nous musiciens pouvons rencontrer avant une situation de performance ou lors d'une période intensive de préparation, n'est donc pas le fait de ressentir l'émotion. Il est celui de ne pas en prendre conscience, de la refouler et donc de s'imposer l'incapacité de la réguler. Cette négligence, ou méconnaissance, est donc la responsable des méfaits et non les émotions « négatives » elles-mêmes dans la mesure où celles-ci sont essentielles à notre survie.

## 2) Reconnaître l'émotion

### a) Identifier son émotion

Lorsque l'on souhaite développer et utiliser la compétence émotionnelle, il est essentiel d'être capable d'identifier sa propre émotion. En effet, cette étape est le piédestal d'un travail qui sans elle ne peut avoir lieu. Elle est le matériel de base qui permet d'ouvrir une grande quantité de portes dans la connaissance et la régulation de soi.

Afin d'entamer cette recherche, une des premières démarches consiste à s'ouvrir à notre ressenti, observer le bon comme le moins bon. C'est régulièrement que nous profitons et prenons conscience d'un moment de joie. Cependant lorsqu'une sensation « négative » apparaît, nous avons très souvent le réflexe de l'ignorer et/ou de la refouler dans l'espérance qu'elle finira par partir. Il est évident que ce n'est pas aussi simple et que cette démarche entraîne l'inverse des résultats attendus. Le premier travail est donc d'accepter, d'observer les bons et les mauvais moments.

De plus, il est conseillé de posséder un vocabulaire varié pour parler de ses émotions. Le pouvoir des mots permet d'apporter des nuances dans ce que nous ressentons et donc d'aiguiser progressivement notre analyse des subtilités de notre esprit.

Puis, il existe trois approches pour identifier une émotion selon la psychologue Lisa Bellinghausen<sup>3</sup> : par *la cognition* (les pensées), *les modifications biologiques* (le ressenti) et *la tendance à l'action* (l'attitude). Se poser et prendre le temps de comprendre le flot de pensées incessant de notre esprit en dit long. Comprendre notre état émotionnel à partir de nos réflexions n'est pas quelque chose de si naturel. Il nous arrive parfois de vivre pendant un bon moment les pensées négatives avant de comprendre que nous ressentons de la colère pour une situation.

La seconde approche est peut-être la plus « naturelle ». Elle consiste à observer ce que nous ressentons physiquement afin de mettre en place des corrélations entre ceci et la situation émotionnelle vécue. C'est ce que nous faisons le plus souvent lors du trac puisque ces modifications biologiques gênent la plupart du temps pour une performance.

Enfin, il est possible de prendre conscience de notre ressenti en analysant nos actions. Il se peut par exemple que nous ayons envie de jouer sans cesse une pièce car elle nous apporte de la joie. De même

---

<sup>3</sup> MIKOLAJCZAK Moira : *Les compétences émotionnelles*, Malakoff, Ed. Dunod, 2014, Chap. 3

qu'il est envisageable de découvrir que nous sommes sujets à une grande anxiété si nous avons tendance à procrastiner les tâches qui nous apportent du stress.

Ces trois éléments sont tous très accessibles dans le quotidien et permettent de prendre l'habitude, petit à petit, de s'accorder de l'attention.

## **b) Les émotions d'autrui**

Au cours de notre quotidien (vie privée comme vie professionnelle), nous sommes constamment amenés à interagir avec des individus. Ces interactions peuvent entraîner des compromis, des divergences de point de vue, des tensions, des concessions, des ententes, en bref tout ce qui constitue la richesse d'une vie sociale. Lorsqu'elles ont lieu, une grande quantité d'émotions peut être impliquée. Celles-ci ont une grande influence sur la qualité des échanges. En effet, nous pouvons facilement nous projeter dans notre vécu personnel et nous rappeler le nombre d'échanges qui ont abouti à des tensions suite à une incompréhension ou à des ententes grâce à un « bon feeling » avec certaines personnes. Ces expériences nous montrent l'importance de comprendre le statut émotionnel de l'autre afin de favoriser la conversation.

Si nous prenons le cas d'une situation pédagogique, cela nous devient évident qu'une compréhension psychologique de l'élève peut nous amener à adapter notre façon d'aborder les notions, d'accroître la motivation, et d'améliorer les échanges par le biais d'un climat social bienveillant. Or, cela est impossible si le professeur ne parvient pas tout d'abord à identifier le statut émotionnel de l'élève.

L'ouvrage de Moïra Mikolajczak intitulé *Les compétences émotionnelles* nous apprend que l'émotion :

- « Indique l'état de nos relations avec autrui,
- Informe les besoins et attentes de l'interlocuteur,
- Informe rapidement autrui sur l'état de l'environnement,
- Renforce ou décourage certains comportements chez l'interlocuteur. »<sup>4</sup>

Elle explique qu'il existe deux modes de communication : digitale et analogique. La première correspond à l'usage des mots et la seconde à tout ce qui correspond au langage non verbale. Ils peuvent être en accordance ou en désaccord. Combien de fois un élève répond à la question « tu aimes ce morceau » par la réponse « oui » en affichant une attitude physique face à la partition qui dénote le contraire ? Il est donc plus important d'être focalisé sur le non verbal pour saisir l'information émotionnelle de l'élève. Selon Albert Mehrabian (psychologue iranien), « il y aurait essentiellement trois éléments dans la communication : les mots, la voix et le langage du corps »<sup>5</sup>. Ceux-ci correspondraient à un pourcentage de transmission d'information de 7% - 38% - 55%. Bien que controversé, cette déclaration illustre l'idée d'un large décalage entre les échanges digitaux et analogiques.

---

<sup>4</sup> MIKOLAJCZAK, *Les compétences émotionnelles*, p. 62

<sup>5</sup> Ibid, p. 65

Un psychologue du nom de Ekman découvre que l'expression faciale des émotions de bases (joie, colère, dégoût, tristesse, peur et surprise) est universelle aussi bien dans les différentes cultures du monde que chez une espèce différente. Il ne dénombre pas moins de 43 mouvements des muscles du visage à travers son système « Facial Action Coding System » (FACS). Cependant la vie en société nous a appris à contrôler ces expressions. Il est parfois inadapté d'exprimer une émotion (comme la colère par exemple) dans certaines situations sociales (réunion professionnelle, entretien, soutenance...) et amène donc l'individu à mentir sur son ressenti réel. Il s'agit du « terme *cultural display rules* pour rendre compte des différences culturelles dans les expressions faciales émotionnelles »<sup>6</sup> introduit par Ekman et Friesen. Lorsqu'on cherche à comprendre l'émotion chez un élève, il est important de prendre cette règle en compte afin d'être pertinent et de ne pas faire fausse route car l'expression faciale peut être parfois inauthentique.

C'est par le regard et la posture que la personne indique l'intensité d'une émotion. Si nous prenons l'exemple d'une situation de performance chez un élève, ces deux paramètres informent de l'état interne de celui-ci. Nous savons qu'il ressent du trac, mais par la posture et le regard nous pouvons réaliser s'il s'agit d'un trac dynamisant ou s'il est si intense qu'il passe du trac à un sentiment de colère ou d'impuissance. Par ce biais nous pouvons ainsi prévoir ses tendances à l'action. J'ai pu constater que c'était la façon de procéder de la plupart des personnes avec qui j'ai réalisé mes entretiens, à savoir, un constat qui permet de créer une stratégie pour amener l'individu à être le plus à l'aise possible lors de situations inconfortables sur le plan émotionnel.

Le cas des gestes. Ils sont indépendants de la parole (quelqu'un qui ne connaît pas une langue peut se faire comprendre par des gestes). On distingue cinq types :

- Emblématiques (ex : le pouce vers le haut),
- Illustratifs (ex : dire oui de la tête),
- Régulateurs (ex : faire comprendre à quelqu'un de se taire par un geste du bras),
- Adaptatifs (ex : satisfait un besoin personnel comme se masser le cou lors d'une fatigue physique),
- Affectif (ex : tendre les bras vers quelqu'un).

Enfin nous avons le paralangage et la distance. Nous pouvons comprendre beaucoup par la simple intonation dans la voix ou le débit de parole (ex : quelqu'un qui est de mauvaise humeur) ou par la distance instaurée lors d'une conversation. Si quelqu'un se positionne loin il est peut être en manque de confiance envers vous.

Tous les paramètres exposés peuvent amener à mieux comprendre le besoin de quelqu'un. Ils sont utiles notamment lors d'une situation pédagogique qui nous place en tant qu'enseignant, pour avoir des échanges corrects, une atmosphère saine et une adaptabilité face à l'environnement (parents, supérieur hiérarchique, collègues...). Nous devons par ailleurs nous concentrer sur tous les indicateurs pour comprendre l'éventail d'informations complet qu'un individu expose. Les émotions sont exprimées différemment en fonction de la situation et de l'humeur de la personne. Ainsi les informations émotionnelles peuvent varier leur « localisation » dans tous ces paramètres. De plus selon l'état interne, la personne en face de vous peut ne pas être réceptive à vos propres émotions et

---

<sup>6</sup> MIKOLAJCZAK, Les compétences émotionnelles, p. 74

donc vous forcer à davantage de flexibilité dans les échanges. Cependant, je signale l'importance de ne pas oublier d'exprimer ses propres émotions et ressentis afin de créer un équilibre même dans ces situations.

### **3) Les stratégies de régulation**

#### **a) Utilité et tendances de régulation**

La régulation émotionnelle n'est pas une démarche qui tend vers la suppression de l'émotion. Elle cherche à modifier son impact à travers des processus. Ainsi elle permet de changer le type d'émotion (négatif ou positif), son intensité, la durée, les composantes (cherche à masquer des éléments).

Parmi les stratégies de régulation, on trouve deux grandes tendances : l'augmentation des émotions positives et la réduction des négatives. Celle que nous appliquons le plus souvent lors de notre apprentissage musical ou lors de performance est la seconde. L'ensemble des stratégies de régulation de cette partie sont tirées des chapitres 8 et 9 de l'ouvrage *Les compétences émotionnelles* de Moïra Mikolajczak dont j'invite toutes personnes ayant le désir d'approfondir le sujet à s'y référer.

Notre capacité à mettre en place cette régulation impacte nos relations sociales, notre performance, notre bien-être, notre santé... Celle-ci est différente en fonction des individus. Pour diverses raisons nous n'avons pas la même capacité en ce qui concerne ce domaine, ce qui explique par exemple qu'une personne réagisse davantage au trac qu'une autre. Néanmoins cela ne signifie pas qu'il n'y a pas de progression possible.

#### **b) Gestion des émotions négatives**

Durant notre quotidien, nous sommes régulièrement amenés à ressentir des émotions dites négatives. Celles-ci sont importantes afin de nous permettre d'agir intelligemment pour atteindre nos objectifs. Cependant, elles peuvent parfois être si puissantes qu'elles nuisent à notre bien-être quotidien et nous empêche d'aller de l'avant. Il est donc important d'apprendre à les réguler pour pouvoir continuer à exercer son activité, et ce, malgré les inattendus désagréables de la vie. C'est le cas en musique quand nous devons assurer un cours suite à l'annulation d'un projet ou à une performance considérée comme ratée.

Il existe deux grands types de régulations : *a priori* et *a posteriori*. La première consiste à anticiper les émotions à venir en fonction de nos décisions. Cela permet d'évaluer la situation afin de pouvoir analyser les coûts et les bénéfices de la situation. Ainsi, il sera plus aisé de réguler un trac lors d'une audition si on a conscience que les apports à long terme seront plus grands que le stress engendré à

court terme. Avec cette stratégie, il est plus facile d'éviter des décisions impulsives et de réellement prendre en considération ce qui est bien pour nous.

De son côté, la régulation a posteriori concerne les situations imprévues, génératrice d'émotions négatives, et qui empêche une évaluation constructive de la situation. Moïra Mikolajczak distingue 5 grandes stratégies de régulation : La gestion de la situation, la réorientation de l'attention, le changement cognitif, l'expression des émotions, les techniques physio-relaxantes.

Dans la *gestion de la situation*, on distingue les méthodes directes et indirectes. La dernière consiste à faire appel à une tierce personne afin d'aider à la résolution d'un problème tandis que la directe s'applique quand on décide de résoudre un problème immédiatement afin de réduire au fur et à mesure la dose de négativité. Si par exemple je suis stressé d'une tournée de page délicate, je peux décider de photocopier directement la page et la poser sur le côté du pupitre (méthode directe). Sinon je peux demander à un collègue de venir tourner les pages lors de la restitution (méthode indirecte).

*La réorientation de l'attention* consiste « simplement » à penser (distraction interne) ou à faire (distraction externe) autre chose. Elle permet d'éviter les ruminations et pensées noires bien qu'elle demande souvent un effort d'application. C'est ce que me conseille Sarah durant les entretiens lorsqu'elle m'explique prendre du recul en fermant le piano quand celui-ci n'apporte rien de bon.

C'est un travail sur soi que demande *le changement cognitif*. Un des premiers principes est de réévaluer la situation en examinant ses croyances. Celles-ci peuvent être, en fonction du vécu et de l'expérience de chacun, source de distorsion cognitive (tendance à la sur-généralisation, rejet du positif, pensée du « tout ou rien », catastrophisation...). C'est pourquoi il est important d'apprendre à relativiser, chercher les points positifs et les bénéfiques à long terme qui vont découler d'un événement. C'est ce que cherche à faire Eva Lundgren en expliquant à un élève qu'un mauvais concert ne fait pas de lui une mauvaise personne. Le travail sur ses croyances permet, à terme, de déjouer une vision faussée d'un événement comme la prise de parole ou le jeu en public.

En lien avec les croyances, il est parfois primordial *d'accepter la situation*. C'est une première étape de guérison lorsqu'un événement profondément négatif se produit. Cette démarche peut être longue et laborieuse mais elle enclenche un processus de travail sur soi et sur la situation non négligeable.

*L'expression des émotions* ne change pas physiquement un état émotionnel mais elle permet de s'accrocher à des sentiments comme l'appartenance sociale ou le besoin d'affection. De plus, parler d'un problème avec la personne qui est la source d'un conflit, interne ou externe, peut être bénéfique. Si un élève n'exprime jamais son mal-être suite à des réflexions déplaisantes, volontaires ou non, de

la part de son professeur, cela peut aboutir à une situation explosive qui aurait pu être évitée si le sujet avait été abordé en amont avec intelligence.

Pour finir, *les techniques physio-relaxantes* abordent toutes les manières de régulation des émotions physiques (respiration, relaxation, méditation, méthode PNL...). Elles sont très personnelles et propres à chacun. Des techniques simples de respiration comme la cohérence cardiaque ou une ouverture à soi grâce à la méditation favorise une prise de distance avec les émotions et donc une meilleure gestion de celles-ci. L'important est de comprendre que, peu importe la situation, il est essentiel de garder un temps pour soi et son bien-être.

### **c) Utilisation et contrôle de l'émotion positive**

Les émotions positives sont celles qui nous apportent un sentiment de bien-être. Elles peuvent provenir de différentes raisons (accomplissement d'un objectif, rencontre inattendue, écoute d'une musique...). Les bénéfices sont multiples, on les trouve sur la créativité, la performance, les comportements, la sociabilité, la santé... « Savoir tirer le meilleur profit de nos émotions positives, c'est donc non seulement agréable, mais c'est aussi améliorer bien d'autres aspects de notre vie : énergie, confiance et estime de soi, efficacité relationnelle, productivité au travail, santé mentale et même physique. »<sup>7</sup> . Il est possible d'apprendre à les contrôler et de les prolonger par le biais de différentes méthodes.

Comme pour les émotions négatives, on distingue les méthodes *a priori* et *a posteriori* même si la frontière entre les deux peut être parfois floue. La première catégorie consiste à mettre son humeur dans de bonnes dispositions afin de nous rendre plus disponible. Il existe de nombreux moyens pour le faire et une multitude d'ouvrages les aborde. Je vais donc parler de celles qui me semblent le plus propice à l'apprentissage musical.

Au cours de mes lectures, j'ai pu me rendre compte qu'il n'y a pas une méthode qui fonctionne mais bien un ensemble de dispositifs qui vont, entre eux, créer des synergies efficaces. En musique classique, nous passons l'essentiel de notre temps à apprendre des pièces pour être capable de les reproduire lors de performance. Aussi, l'une des premières solutions est de travailler (ou de faire travailler) un répertoire qui nous passionne. C'est ce que cherche à faire Eva Lundgren. Ainsi, nous nous ouvrons à « ce que Mihaly Csikszentmihalyi (psychologue hongrois) a appelé une expérience de *flow* »<sup>8</sup>. Ce sont tous ces moments « hors du temps » où l'on réalise une activité en étant

---

<sup>7</sup> MIKOLAJCZAK, *Les compétences émotionnelles*, p. 201

<sup>8</sup> MIKOLAJCZAK, *Les compétences émotionnelles*, p. 205

complètement absorbé, sans se rendre compte du temps qui passe. Elle consiste à faire une activité qui possède un parfait équilibre entre la difficulté demandée et les compétences requises. Ainsi l'esprit se retrouve équilibré entre la frustration et l'ennui. En transposant sur la musique, on peut considérer qu'en travaillant les « bonnes pièces », nous susciterons un intérêt tel qu'il nous mettra dans une disposition plus favorable pour recevoir les émotions positives.

*La méditation* (abordé dans la partie précédente) peut aussi s'appliquer à la régulation du positif. En favorisant la concentration, des temps pour soi, et de la détente, elle permet à notre cerveau d'être plus performant sur la mémoire, le contrôle de soi et la prise de recul. Le fait d'être plus performant sur son travail et davantage à l'écoute de son esprit et de son corps va instaurer une sérénité globale dans la mesure où, à terme, un sentiment d'accomplissement s'installera. De plus, la méditation s'applique aussi dans les stratégies *a posteriori* puisqu'elle apprend à vivre plus dans l'instant présent.

Comme autre moyen permettant de mettre son corps et son esprit dans une bonne disposition pour recevoir les émotions positives, nous trouvons *l'activité physique*. Bien qu'évidente, elle est rarement utilisée dans la régularité. Pourtant on peut trouver de nombreux bénéfices à la pratiquer, notamment sur la santé. Elle permet de diminuer le stress (en libérant le l'endorphine et de la dopamine dans le cerveau), de développer l'immunité, d'améliorer la qualité du sommeil... C'est tout un panel de domaines, utiles pour la pratique instrumentale, qui peuvent bénéficier d'une amélioration grâce à la pratique régulière d'un sport.

Lors de mon échange Erasmus en Suède, nous avons eu une formation sur la gestion du trac et la mise en place d'objectifs. Un des points abordés qui m'a le plus marqué fut une remarque d'un de mes collègues musiciens. Il expliquait que, lorsque nous réalisons physiquement un sourire ou une attitude heureuse nous mettons notre esprit dans cette disposition même si celui-ci ne l'est pas. Pour résumer sourire sans ressentir de la joie peut progressivement nous en apporter. En effet, le corps possède un pouvoir sur le psychique qui à terme permet de mieux contrôler son état interne face aux émotions.

Dans les méthodes *a posteriori*, celles qui peuvent prolonger l'émotion, on trouve le fait « d'être présent », le partage social et le voyage mental. La première peut être considérée aussi comme le fait de *savourer* l'activité que nous sommes en train de faire. En effet, nous pouvons régulièrement nous rendre compte que lorsque nous effectuons une action, nous désirons en réaliser une autre, ou lorsque nous sommes dans une situation (préparation d'un concours, passage de diplôme, travail pour un concert...) nous souhaitons être ailleurs et faire autre chose. Ce phénomène est très naturel dans la mesure où nous sommes régulièrement tellement dans l'anticipation de ce qu'il va advenir que nous en oublions d'apprécier tous les instants qui font avancer les parcours de vie. Les méthodes de

relaxation et notamment la méditation permettent d'apprendre à capter tous les éléments positifs et négatifs d'un instant et de les accepter. C'est un réel travail sur soi qui s'engage lorsque nous tentons de mettre en place cette stratégie, surtout lors de moments difficiles comme la préparation d'un examen.

Le voyage mental est l'un des grands domaines que peut aborder la sophrologie ou la méthode PNL (programmation neurolinguistique). Le concept est d'imaginer une situation (réelle ou imaginaire) qui se déroule au passé ou au futur dans un état de relaxation. Le cerveau ne fera pas dans ces moments de différences entre le réel et l'imaginaire. Ainsi, lorsque nous nous rappelons d'un souvenir qui nous est cher, nous pouvons ressentir de la fierté et du courage en nous remémorant ce qu'on a accompli. Cette stratégie est très utilisée lors de préparation pour un événement stressant à venir. Il existe par exemple pour les musiciens la projection du concert à venir. Il s'agit de s'imaginer dans la salle (avec le plus de détails possibles) en train de jouer et de penser que tout se passera bien, que vous allez être heureux et confiant lors de cet événement. C'est un des conseils que donne Anne-Catherine Garnier pour ses élèves. Grâce à cette projection, le cerveau ne sera pas dans l'inconnu total le jour J et vous permettra de mieux gérer le stress. Nous trouvons également comme technique de projection mentale : l'ancrage. Pascal Le Corre l'aborde dans son livre *L'art du Trac* : « L'ancrage est un phénomène que nous connaissons tous ; il est intimement lié à notre nature humaine et à la capacité qu'a notre cerveau de créer en permanence des liens entre tout ce que nous vivons et expérimentons. »<sup>9</sup>. Ce phénomène est illustré le plus souvent par la madeleine de Proust. C'est un souvenir émotionnel qui revient suite à un stimulus externe. La technique consiste à se projeter dans un souvenir qui nous apportera une émotion positive (la joie, la confiance, la fierté...) tout en lui associant un signe physique (fermer le poing, serrer son bras...). Le but sera de nous permettre d'activer un état émotionnel à la demande grâce à ce signe préétabli.

Pour finir, le partage social est l'un des points phares de la musique. Ici on le retrouve dans la mesure où il est prouvé qu'échanger avec des proches à propos de nos succès et moments de bonheur permet de prolonger le sentiment d'accomplissement qui les accompagnent. De plus ce partage renforce l'émotion et ancre davantage le souvenir dans notre mémoire qui au fur et à mesure forge notre identité.

---

<sup>9</sup> LE CORRE Pascal, *L'art du trac*, Paris, Ed. Van de Velde, 2006, p. 42

### III - Approche pédagogique et enjeux artistiques

#### 1) Le rôle du pédagogue

##### a) La pensée critique

Durant mes échanges avec les différents pédagogues qui m'ont permis d'élaborer ce mémoire, j'ai pu constater que l'impact des croyances peut être très puissant chez un individu. Il est donc important de s'interroger sur les croyances que nous avons-nous-mêmes et d'être sensible à celles que peuvent avoir les élèves. Pour ce faire il est important de prendre en compte le rôle et les interactions qu'entretiennent les émotions et la pensée critique.

Les psychologues ont pu analyser qu'il existe un rapport entre le développement de la pensée critique et la gestion des émotions. On peut trouver une approche plutôt émotive qui consiste à exprimer ses émotions, que nous verrons dans un second temps. Dans ce cas-là c'est l'émotion qui va influencer la pensée. Puis il existe la vision cognitive qui se caractérise par des actions qui visent la compréhension de l'émotion pour mieux la gérer. Il s'agit donc d'utiliser la critique pour impacter l'émotion.

Tous les évènements auquel un élève va se confronter vont laisser une trace dans sa mémoire. Celles-ci viendront alimenter les croyances qui caractérisent la personne : « Leader et Middleton (1999), ont déjà mis en évidence la pertinence ainsi que la signification de la mémoire émotive en lien avec l'évaluation qu'un individu fait de sa participation ou de son engagement dans une situation ou un évènement précis. En effet, lorsqu'un élève doit s'engager dans une activité, il est possible qu'il expérimente une ou des émotions déjà éprouvées lors d'activités similaires dans lesquelles il a été engagé antérieurement. »<sup>10</sup> Celles-ci vont « formater » l'élève sur les émotions à venir en fonction d'une situation. Les pensées irrationnelles que nous subissons tous lors de situations difficiles viennent de notre identité et de nos croyances. En développant la pensée critique on prend du recul et on peut mieux comprendre l'origine des émotions. Elle permet de donner les outils nécessaires pour modifier la perception d'un individu sur lui-même (croyances), de mieux organiser sa pensée et donc de permettre une réduction de l'intensité, la durée et la fréquence d'une émotion négative.

En tant qu'enseignant, il est possible de la développer en partant d'un dialogue (s'il est possible) qui conduit à une interrogation de l'élève sur lui-même. Cela peut permettre de savoir s'il aime ou non faire de la musique, ce qu'il souhaite en faire par la suite, ses objectifs, ses peurs... Le but étant qu'en

---

<sup>10</sup> LAFORTUNE Louise et ROBERTSON Andrée, « Une réflexion portant sur les liens entre émotions et pensée critique », *Pédagogie et psychologie des émotions*, Québec, Ed. Presses de l'Université du Québec, 2005, p. 64.

ayant une pensée sur soi, l'élève entraîne une démarche de réflexion qui lui permettra de développer ce point.

Une gestion des émotions équilibrée peut être réalisable grâce à une compréhension de soi et un apport en expériences positives. Le professeur peut donc prendre en compte l'identité d'un élève lors de la mise en place de situations à enjeux et tout au long de l'apprentissage : « Lafortune et St-Pierre (1996) montrent que les émotions ressenties dans l'apprentissage influencent la gestion de l'activité mentale. Cela signifie que, dans une démarche d'apprentissage, il est nécessaire de tenir compte des émotions qui influencent le processus mental soit de façon positive par la motivation ou la confiance en soi, soit de de façon négative par l'anxiété ou le désintérêt »<sup>11</sup>

### **b) L'expression de ses émotions avec l'élève**

Lors d'un cours avec un élève, de nombreuses émotions interviennent. Certaines sont refoulées et d'autres sont exprimées mais, dans les deux cas, elles influencent directement le déroulé du cours. Lorsque l'élève nous montre le résultat de son travail, nous pouvons ressentir de la joie, de l'enthousiasme si on remarque une progression et une compréhension des éléments vus durant la dernière leçon. A contrario, souvent nous pouvons être agacé, contrarié ou mécontent si nous constatons un manque de sérieux et de prise en compte des conseils donnés. Quoiqu'il en soit, que la réaction soit positive ou négative, le professeur peut décider ou non de l'exprimer. Ce choix doit toujours s'effectuer dans le but d'être fonctionnel pour pouvoir améliorer la situation sur le long terme.

Il faut avoir conscience qu'exprimer une émotion va inmanquablement induire une réaction émotive chez l'interlocuteur. Lors de ces situations, de nombreuses informations vont être échangées. Nous l'informons de l'impact qu'a son comportement sur nous et potentiellement créons un réajustement de l'attitude si elle est en inadéquation avec ses objectifs. Utilisée correctement, l'expression va réguler les relations sociales avec les élèves. Par exemple, dans le cas d'un élève qui souhaite passer dans un cycle supérieur, s'il manque de travail nous pouvons l'alerter avec du mécontentement qu'il ne pourra atteindre ses objectifs de cette manière et ainsi provoquer un réajustement.

Cependant s'exprimer sur son ressenti peut aussi avoir un impact négatif. Une personne en détresse émotionnelle risque d'être davantage perturbée si un professeur lui fait part d'une déception. Cela peut entraîner une détérioration de la relation sociale et éventuellement amener à un conflit aux

---

<sup>11</sup> LAFORTUNE Louise et ROBERTSON Andrée, « Une réflexion portant sur les liens entre émotions et pensée critique », *Pédagogie et psychologie des émotions*, Québec, Ed. Presses de l'Université du Québec, 2005, p. 75.

conséquences désastreuses. C'est pourquoi il est important d'être attentif au contexte, à la situation émotionnelle de l'individu et à la manière de s'exprimer.

Dans son livre sur la compétence émotionnelle, Moïra Mikolajczak explique qu'il est préférable de parler à la première personne. Cela permet d'être plus proche de ce qu'on vit et d'éviter le jugement. A titre d'exemple, dans le cas d'un manque de travail, il est préférable de dire « je me sens dérouteré, est-ce que tu comprends vraiment ce que je demande car je ne constate pas de progression » plutôt que « tu n'es vraiment pas quelqu'un de sérieux, tu ne sais pas appliquer une consigne ». La façon d'exprimer la phrase, quoiqu'en pense le professeur dans son for intérieur, provoque une réelle différence de réactions et permet d'éviter des conflits dysfonctionnels. De plus, une description objective de la situation permet de montrer concrètement un problème en partant d'un constat et non d'un reproche.

### **c) L'écoute des émotions de l'élève**

La plupart des professeurs que j'ai pu rencontrer, et notamment ceux de mes entretiens, cherchent à instaurer une relation positive avec leurs élèves. Celle-ci ne peut avoir lieu que si l'enseignant cherche et accepte d'écouter les émotions de ces derniers. C'est pourquoi, par exemple, Sarah Maïer-Pinto et Carole Carniel passent par une phase de dialogue dans la préparation des élèves pour le jeu en public. Elles cherchent à découvrir ce qu'ils ressentent, comment ils appréhendent l'évènement, afin de donner des conseils avisés. Les chercheurs constatent que de nommer une émotion permet de la réduire en prenant une distance vis-à-vis d'elle. Il est intéressant que le professeur possède un vocabulaire émotionnel élargi pour lui permettre d'orienter ses apprenants dans leurs réflexions. De plus, si l'un d'eux réagit fortement au trac, lui faire prendre conscience du parcours accompli et des réussites obtenues permettent de prendre du recul sur l'instant à venir et de mieux le gérer.

Cependant, il existe différents modes d'écoute qui peuvent engager des réactions différentes en fonctions des personnalités. Ainsi, le psychologue américain Elias Hull Porter (cité dans l'ouvrage de Moïra Mikolajczak) considéraient qu'il existe six types de réactions lorsqu'un individu nous parle de ses émotions : interpréter, juger, investiguer, proposer des solutions, consoler, et comprendre. Il en revient au professeur de décider quelle stratégie doit être appliquée. Ce choix peut être décisif dans la mesure où l'une ou l'autre des stratégies peuvent gêner ou faciliter l'expression. J'invite d'ailleurs le lecteur à consulter les impacts de chaque réaction dans le chapitre 5 de *La Compétence émotionnelle*.

Dans le cas de la compréhension (qui est probablement la stratégie la plus sereine) il existe différents outils applicables en cours ou dans la sphère privée dont voici quelques exemples :

- Nous pouvons poser des questions ouvertes comme « comment as-tu vécu la situation ? » (Qu'utilise régulièrement Sarah Maier-Pinto lors de retours suite à une audition),
- Reformuler le vécu afin d'être sûr de bien comprendre la situation,
- Utiliser le silence pour accorder à l'élève un temps d'observation de son statut émotionnel,
- Focaliser et repreciser une pensée dans le but d'inciter la personne à réfléchir davantage et de prendre plus de temps sur un aspect important,
- Reformuler positivement permet de mettre en évidence un besoin de la personne.

Toutes ces démarches ont pour objectifs d'amener progressivement la personne en détresse à l'acceptation puis à la mise en place de stratégie pour atteindre son but. Je pense que c'est une dimension très importante qui existe déjà dans les conservatoires mais qui pourrait être davantage au cœur de la formation si les enseignants étaient davantage sensibilisés à cet aspect psychologique. En effet, selon Brantigan (psychologue cité dans le livre d'André-François Arcier), les conservatoires ont un rôle important à jouer aujourd'hui pour changer le rapport des élèves au trac et aux émotions en général : « Le trac est le résultat naturel de l'enseignement dispensé par les conservatoires. L'enseignement traditionnel pousse le néophyte à interpréter des œuvres dans des situations de forte pression pour lesquelles l'étudiant n'est pas préparé. »<sup>12</sup>

## **2) Les musiciens, la scène et le public**

Comme dernier point de ce mémoire avant la conclusion, je tenais à aborder, même brièvement, le trac et le rapport que nous entretenons avec ce dernier face à une situation de performance. Il est l'un des principaux problèmes que tous musiciens, étudiants ou professionnels, sont amenés à rencontrer durant leurs parcours musicaux et qui met en action un bon nombre d'émotions.

En tant qu'instrumentiste classique, notre rôle est de servir d'intermédiaire entre la pensée d'un compositeur (l'œuvre exécutée) et le public. Cependant, le fait de jouer sur scène est un moment de société qui amène avec lui tous les codes de notre culture. C'est particulièrement important dans la mesure où ces codes impactent notre identité et donc notre rapport à la scène.

---

<sup>12</sup> ARCIER André-François, *LE TRAC : le comprendre pour mieux l'appivoiser*, Onet-le-Château, Ed. aleXitère, coll. Médecine des Arts, 1998, p. 224

Selon les cultures, il peut être acquis que faire une performance est un événement stressant que le public ou connaisseurs vont être amenés à critiquer. Celle-ci peut jouer un rôle déterminant dans une carrière (diplôme, concours, concerts...). C'est donc nos objectifs personnels et nos aspirations qui peuvent être en jeu lors de ces moments. Or, c'est quand un but est menacé que le cerveau interprète la situation comme un danger et amène le trac pour faire face. En effet, dans ses recherches de thèse sur l'influence du trac dans l'expression artistique, Claude Raymond explique que « ce ne serait alors pas de la tâche dont a peur le traqueur, mais plutôt de l'appréciation de l'autre sur sa manière d'accomplir cette tâche. »<sup>13</sup> C'est pourquoi le stress s'explique surtout dans l'importance que nous accordons au jugement plutôt que dans la quantité de spectateurs. Cette crainte sociale nous amène à nous décaler de nous-même lorsque nous sommes observés et accroît les chances d'un trac néfaste.

Toute cette problématique, de plus en plus répandue avec la démocratisation de l'art, peut être travaillée à la fois à l'instrument, dans la rigueur du travail et la qualité d'écoute des conseils, mais également dans une recherche sur soi qui viserait à mieux se comprendre afin de mettre en place des stratégies de régulations émotionnelles adaptées.

---

<sup>13</sup> RAYMOND Claude, « Comment le trac influence-t-il l'expression artistique et la rétroaction du public dans les arts de la scène ? », Université du Québec, Montréal, 2009, p. 91

## Conclusion

A travers ce mémoire, j'ai souhaité mettre en lumière les points fondateurs de la compétence émotionnelle à travers l'explication physiologique des émotions, la reconnaissance de celles-ci sur nous-même et sur les autres, la capacité de mettre en place des stratégies de régulation et de quelle manière cela peut s'appliquer pédagogiquement. Le sujet étant très vaste, je n'ai pas pu aborder autant de points que je l'aurais souhaité.

Je n'ai par exemple pas abordé en détails l'utilisation des émotions à proprement parlé. C'est pourquoi je pense que par la suite je compléterai mes recherches de deux façons. La première consistera à approfondir la connaissance que j'ai de moi-même et les outils que je peux mettre en place afin d'être le plus souvent en adéquation émotionnelle avec le contexte. Puis la seconde sera de chercher ce qui existe déjà en matière d'enseignement de la compétence émotionnelle dans les structures musicales et de quelles façons je peux l'enseigner davantage. Par exemple, je sais qu'il existe des cours et des formations pour les grands élèves de conservatoire (comme au CRR de Tours) mais je n'ai encore jamais rencontré d'activités (jeux de rôle, réflexions, recherches...) abordant cet aspect dans des classes inférieures au cycle spécialisé. Je reste persuadé que n'importe quel apprenant peut s'intéresser à ses émotions si le sujet est abordé avec finesse.

Un des grands objectifs sera de trouver un équilibre entre l'école classique de l'enseignement du piano et celui de l'intelligence émotionnelle afin que ces notions puissent former un tout cohérent dans ma pédagogie.

# Sources

## Bibliographie :

ARCIER André-François, *LE TRAC : le comprendre pour mieux l'appivoiser*, Onet-le-Château, Ed. aleXitère, coll. Médecine des Arts, 1998

CARNIEL Carole, *Le Yoga du musicien*, Montauban, Ed. aleXitère, coll. Médecine des Arts, 2016

HOUDE Olivier, *La Psychologie de l'Enfant*, Paris, Ed. Que Sais-je ?, 2004

JOLIAT François, *Sophrologie pour les musiciens*, Montauban, Ed. aleXitère, coll. Médecine des Arts, 2015

LAFORTUNE louise et ROBERTSON Andrée, « Une réflexion portant sur les liens entre émotions et pensée critique », *Pédagogie et psychologie des émotions*, Québec, Ed. Presses de l'Université du Québec, 2005

LE CORRE Pascal, *L'art du trac*, Paris, Ed. Van de Velde, 2006

MIKOLAJCZAK Moïra : *Les compétences émotionnelles*, Malakoff, Ed. Dunod, 2014

## Mémoires et thèses :

RAYMOND Claude, « Comment le trac influence-t-il l'expression artistique et la rétroaction du public dans les arts de la scène ? », Université du Québec, Montréal, 2009