

Rachel Davergne

Les liens entre la posture instrumentale, le mental et la confiance en soi

ESM Bourgogne Franche Comté 2018-2019

Rachel DAVERGNE

Les liens entre la posture instrumentale, le mental et la confiance en soi

Directeur de mémoire : Jean TABOURET

ESM Bourgogne Franche-Comté 2018-2019

Merci à Marie Maurice, Sylvaine Bertrand, Stéphanie Huteau pour leur partage.

Et un grand merci à Jean Tabouret pour ses précieux conseils.

Sommaire

INTRODUCTION	7
I) PRESENTATION DES TROIS CONCEPTS, CONFIANCE EN SOI, POSTURE ET MENTAL	8
1) La confiance en soi.....	8
2) L'estime de soi.....	8
3) Le mental.....	10
<i>a) Le mental et toutes ses complexités</i>	10
<i>b) La visualisation intérieure</i>	11
4) La posture instrumentale.....	12
<i>a) Avoir une bonne posture</i>	12
<i>b) Connaître son centre de gravité</i>	13
II) L'IMPACT DU CHANT ET DE LA DANSE SUR L'AMELIORATION DE LA POSTURE, DE LA CONFIANCE EN SOI ET DU MENTAL	15
1) La connaissance de son corps.....	15
2) La pratique du chant.....	17
3) La pratique de la danse.....	18
III) PENSER SON CORPS DANS SON ENSEMBLE: POSTURE, CONFIANCE EN SOI ET MENTAL FORMENT UNE ENTITE	20
1) Le corps instrument.....	20
2) La méthode Alexander : l'usage de soi pour parvenir à son but.....	21
IV) LES OUTILS PEDAGOGIQUES POUR RENDRE VISIBLE LA CONFIANCE DE L'ELEVE AU TRAVERS DE SON INSTRUMENT	23
1) Les outils pédagogiques dans la classe de percussion.....	23
<i>a) Les exercices de placement</i>	23
<i>b) La question de la hauteur des instruments et de la taille de l'élève</i>	23
2) L'installation des percussions.....	24
<i>a) Le travail sur le multi percussions</i>	24
<i>b) L'autonomie dans la classe de percussion</i>	25

3) Le théâtre musical, un moyen pour parvenir à lâcher prise.....	26
4) La pensée positive comme moteur pour une vie accomplie.....	27
5) La relation de confiance et la bienveillance entre l'élève et le professeur.....	28
CONCLUSION.....	29
BIBLIOGRAPHIE, WEBOGRAPHIE.....	30
ANNEXES	31

INTRODUCTION

« Il faut que tu prennes confiance en toi », une jolie phrase qui ne veut pas dire grand chose car finalement qu'est-ce que la confiance en soi? Quels sont les outils qui peuvent nous aider à l'appivoiser ? Comment peut-on accompagner un élève en manque d'assurance?

Tout au long de leurs parcours, plus on répète « prends confiance en toi » à certains élèves, plus le résultat peut être inverse. Le plus souvent cette phrase est prononcée devant d'autres élèves. Même si le professeur pense se placer dans une démarche prévenante, cette réflexion n'est pas toujours perçue comme étant bienveillante de la part de certains élèves.

Demandons-nous ce qui donne cette impression à certains élèves de ne pas avoir confiance en eux. Si l'on prend l'exemple des percussions, l'élève doit trouver la bonne posture devant tous les instruments. En effet, au vibraphone une jambe se place en déséquilibre sur la pédale alors que l'autre doit être ancrée au sol. Aux timbales, faut-il se placer assis ou debout ? A quelle hauteur faut-il placer les instruments pour que l'élève soit confortablement installé ?

L'objectif de ce mémoire est d'évoquer les liens entre la posture, le mental et la confiance en soi et de montrer que tout cela forme une entité. Une meilleure conscience du corps permet-elle d'améliorer la posture, le mental et la confiance en soi? Quels sont les outils qui permettent de prendre conscience de son corps ?

La danse et le chant sont-ils des outils qui permettent d'améliorer la posture, le mental et la confiance en soi ?

Dans la première partie de ce mémoire, nous présenterons les trois notions importantes qui sont la posture, le mental et la confiance en soi. Nous montrerons comment le chant et la danse peuvent avoir un impact sur la posture et nous verrons comment penser son corps comme une entité en considérant la posture, la confiance en soi et le mental comme ses différentes composantes. Nous terminerons par donner quelques outils permettant aux professeurs d'accompagner les élèves dans cette recherche d'assurance face à l'instrument.

I) PRESENTATION DES TROIS CONCEPTS : CONFIANCE EN SOI, POSTURE ET MENTAL.

1) La confiance en soi.

« La confiance en soi » est une expression que l'on utilise fréquemment dans notre société. Il peut s'agir d'un équilibre à trouver dans chacun d'entre nous. La confiance en soi n'est pas quelque chose d'acquis, elle dépend de nos expériences, des circonstances de la vie, du regard des autres. Par l'expression « confiance en soi », on entend aussi le sentiment de s'accepter tel que l'on est malgré ses faiblesses et de ne pas chercher à ressembler aux autres. En effet, ce qui est normal pour moi ne l'est pas forcément pour les autres. La normalité est différente pour chacun d'entre nous. Jean Garnot donne cette définition de la confiance en soi et la désigne comme étant : « une évaluation réaliste et ponctuelle qu'on a les ressources nécessaires pour affronter une situation particulière ». On peut avoir confiance en soi dans une situation donnée mais perdre ce sentiment face à une autre situation très précise.

Nous réagissons tous différemment face à nos émotions et il faut apprendre à les maîtriser et à les écouter. Prolongeons notre réflexion dans ce sens en nous intéressant au concept voisin d'estime de soi.

2) L'estime de soi.

« L'estime de soi consiste à découvrir ce qui fait de chacun de nous un être humain unique au monde et donc différent des autres. Il est important de se voir tel que l'on est sans se mentir ou chercher à embellir la réalité ».¹

L'origine du mot « estime » signifie « déterminer la valeur », « avoir une opinion sur », « évaluer ». L'estime de soi se construit très tôt dans le développement d'un individu. Elle se définit comme la perception et l'auto-évaluation que l'individu a de ses points forts et de ses points faibles comparé à ses valeurs » Le développement de l'estime de soi s'appuie sur les valeurs morales que l'on a reçues de notre éducation.

Comme l'explique Rosette Poletti dans *L'estime de soi* (2009) « une personne qui a une haute estime d'elle-même jouit de la vie, elle est ce qu'elle veut être et fait ce qu'elle veut faire, elle est capable de prendre la responsabilité de sa vie sans blâmer les autres et sans chercher d'excuses.»²

Dans toutes nos activités et lorsque nous sommes musiciens en particulier, et cela depuis

1 CHALVIN Marie Joseph, *L'estime de soi, Apprendre à s'aimer avec ou sans les autres*, Paris, éd. Eyrolles, 2017 p 32

2 POLETTI Rosette, *L'estime de soi*, 2009 Ed Jouvence

notre enfance, nous éprouvons toujours le besoin d'être aimé et d'être mis en valeur. Si ces critères sont absents dans notre enfance, ou si nous ne parvenons pas à trouver un équilibre correct pour satisfaire ces besoins, l'estime de soi est insuffisante chez l'individu. Ce besoin d'estime n'est jamais le même d'un jour à l'autre et il est toujours présent tout au long de notre vie. Il est primordial de l'assouvir pour se dépasser, construire sa personnalité, et vivre. «La satisfaction de ce besoin donne à l'individu des sentiments de confiance en soi, de valeur, de force, la non satisfaction est à l'origine des sentiments d'infériorité, de faiblesse». ³

Pour être un individu accompli et confiant, il semble important de parvenir à se connaître et s'accepter tel que l'on est. Dans son livre *Le développement de la personne*, Carl Rogers aborde la question d'être vraiment soi-même. Comme l'écrit Marie-Joseph Chalvin dans son livre l'estime de soi, « la liberté d'être soi même est une liberté lourde de responsabilités, et on s'en rapproche avec prudence, crainte, et bien peu de confiance au début ». ⁴

Carl Rogers précise également «J'ai vu plus d'une fois parmi mes clients, des gens simples acquérir de l'importance et une puissance créatrice dans leur sphère propre, au fur et à mesure qu'ils prenaient plus de confiance en eux et osaient avoir leurs sentiments propres, vivre selon les valeurs qu'ils découvraient intérieurement et s'exprimer à leur façon, unique et personnelle». ⁵ Lorsque les individus ont confiance en eux, ils vont s'engager à « ne plus se cacher à eux-mêmes, et à s'écarter de ce que les autres attendent d'eux. L'individu s'ouvre aussi à tout ce qui se passe en lui et apprend à développer sa sensibilité interne ». ⁶

Pour le musicien, cette démarche est primordiale. On attend d'un musicien qu'il joue à sa manière avec ses sentiments. Il ne doit en aucun cas chercher à ressembler ou jouer comme un autre interprète. Le musicien peut avoir un modèle, un exemple mais doit d'abord savoir qui il est pour pouvoir le montrer à travers sa musique. Le musicien doit aussi savoir ce qu'il peut et ne peut pas faire ou plus précisément connaître ce qui lui ressemble. Je pense au choix du répertoire sans parler de la difficulté technique que représente tel ou tel morceau. «Cela m'a permis de percevoir les artistes et les poètes comme des êtres qui osent exprimer ce qu'il y a d'unique en eux». ⁷

De par ses recherches, Carl Rogers fait le constat suivant:

«Plus je suis disposé à être simplement moi-même dans toutes les complexités de la vie, plus je cherche à comprendre et à accepter ce qu'il y a de réel en ma personne et en celle de l'autre, plus il se produit de changements.» ⁸ En acceptant ses sensibilités et ses dispositions, le musicien peut

3 ANDRE Jacques, *Pour une vie épanouissante, une éducation motivante, Essai sur la motivation*, éd. l'Harmattan p 69

4 ROGERS Carl R, *Le développement de la personne*, Paris, éd. Dunod,1968, p 128

5 Ibid, p 131

6 Ibid, p 136

7 Ibid, p 24

8 Ibid, p 20

parvenir à gagner en confiance en lui. Il n'y parviendra pas en jouant des pièces qui ne lui ressemblent pas. Pour développer sa confiance en soi, il faudrait être moins exigeant avec soi-même et avec les autres, accepter les faiblesses et les défauts autant de soi-même que des autres.

C'est à ce moment où la bienveillance du professeur est importante. Il est parfois difficile après l'échec d'un examen, d'un concours ou d'un concert de garder une bonne image de soi-même. Le musicien peut dans certains cas ne pas réussir à prendre le recul nécessaire pour rebondir et il est du rôle du pédagogue de savoir « mettre de l'ordre » dans les pensées de son élève pour le rassurer et l'aider à trouver les solutions après un « échec ».

Après cette brève introduction sur la confiance en soi et sur l'estime de soi, voyons le lien que peuvent entretenir ces concepts avec le mental.

3) Le mental.

a) Le mental et toutes ses complexités.

« Le mental, c'est un outil de travail extraordinaire qui possède une puissance fantastique lorsque nous savons l'utiliser. La pensée est une énergie dont nous ne soupçonnons pas la puissance ».⁹

Comme le précise Carl Rogers, il faut savoir utiliser son mental, « sa pensée », pour tirer profit de sa puissance.

Notre mental est dirigé par plusieurs facteurs : le subconscient, l'inconscient, le conscient. Le subconscient influence considérablement notre manière d'être, notre personnalité, nos gestes et notre comportement. Toutes nos pensées, nos méditations et réflexions sont stockées dans notre subconscient. Les expériences inconscientes correspondent quant à elles à tout ce que notre esprit a mémorisé involontairement. Nous pouvons utiliser notre subconscient pour modifier et réagir différemment dans certaines situations.¹⁰

Voyons comment nous pouvons améliorer notre jeu instrumental grâce à l'utilisation de notre mental.

9 RIQUIER Michel, *L'utilisation de vos ressources intérieures, dans votre activité instrumentale, artistique, sportive,...*, Paris, éd. Gérard Billaudot, 1999, p 78

10 Ibid, p 79-80

b) La visualisation intérieure.

La visualisation intérieure est un outil qui permet d'aider beaucoup de musiciens qui sont confrontés aux problèmes liés au trac. On peut le faire appliquer aux adultes comme aux jeunes élèves grâce à l'imagination, la concentration, la visualisation.¹¹ La visualisation intérieure consiste à imaginer une situation, une scène, un objet, une émotion, un son dans l'objectif d'atteindre un but. La visualisation a pour but de marquer l'inconscient avec la répétition, l'image que l'on s'imagine s'imprime dans notre inconscient. Notre cerveau ne fait pas la différence entre la réalité et ce que nous avons imaginé de manière intensive.

La visualisation est utilisée pour les personnes malades et dans de nombreux autres domaines tels que dans le sport par les athlètes de haut niveau.

Avec un enfant on pourra par exemple lui demander de dessiner la salle d'examen ou la scène de concert de manière à rendre la visualisation intérieure plus concrète. Il sera plus facile pour lui à travers un dessin d'imaginer l'événement et ce travail pourra être réalisé de manière ludique sans même aborder les mots « trac », « stress » et tout ce qui pourrait être nocif pour lui. Cette visualisation lui permettra d'avoir moins peur de cette salle, une fois qu'il sera à l'intérieur.

Pour les musiciens plus avertis, cette visualisation intérieure consiste à s'imaginer dans des conditions idéales (sans trac, sans contraction...) pour un événement important. Cet exercice peut être exécuté par notre subconscient si on parvient à imaginer l'événement avec le plus de détails possible.

C'est pour cette raison que l'on peut préconiser l'idée du dessin chez les enfants. L'idée est que le cerveau se souvienne de cette situation imaginée comme étant « réconfortante », pour la reproduire dans la situation réelle, le jour de l'entrée dans la salle d'examen.

C'est cette notion que rappelle également la pianiste et pédagogue Yvonne Lefébure (1898-1986) en s'intéressant au son imaginé et produit. Travailler son mental, travailler cette intériorisation du bon son ou du bon geste ou encore de la bonne situation, permet de maintenir une haute estime de soi car cela rassure et réconforte.

La qualité du son et du geste sont liés à la qualité de préparation. « vous entendez à l'intérieur de vous la sonorité, le timbre que vous voulez produire, avec assez de clarté, vos doigts le produiront ».¹²

Dès ses premiers cours de danse, le danseur apprend à marquer. Les sportifs, skieurs, pilotes

11 RIQUIER Michel, *L'utilisation de vos ressources intérieures, dans votre activité instrumentale, artistique, sportive,...*, Paris, éd. Gérard Billaudot, 1999, p 99

12 LEFEBURE Yvonne, cité par NOISETTE Claire, *L'enfant le geste et le son*, Paris, éd. Cité de la musique, Philharmonie de Paris, la rue musicale, 2017 p 61

passent en revue leur parcours avant une compétition. Dès les premiers pas instrumentaux, l'intériorisation doit être présente pour mémoriser une œuvre et pour se concentrer avant de jouer.

Chez les jeunes élèves, j'ai essayé ce travail d'intériorisation en leur demandant de «photographier» intérieurement la partition. Cette préparation en amont du temps de jeu peut permettre d'aider l'élève dans la mémorisation d'une partition. On peut aussi utiliser ce travail pour intérioriser les déplacements effectués sur les claviers de percussions par exemple. On demande ici à l'élève de ne regarder que la partition, il peut apprendre ainsi à placer ses baguettes «par cœur» sans regarder le clavier. Ce travail l'aidera pour le déchiffrage par exemple.

Nous voyons qu'il est possible de travailler son mental, notamment par la visualisation intérieure afin d'améliorer ses capacités et se sentir plus confiant en soi-même. Intéressons-nous maintenant au lien qu'entretient le mental avec la posture.

4) La posture instrumentale.

a) Avoir une bonne posture.

L'estime de soi et le mental sont deux concepts intrinsèquement liés à la posture.

La posture est différente pour chacun d'entre nous. « Si vous observez un enfant ou un adulte à qui on a dit de se tenir droit, il est évident qu'il est d'accord avec le fait qu'il y a quelque chose d'incorrect dans sa manière d'utiliser son corps, et il essaiera très rapidement de redresser son dos ou de relever sa tête ».¹³

Même si l'élève instrumentiste tente de se redresser ou de relever la tête ou de positionner ses jambes différemment, juste parce que son professeur lui a dit de trouver une autre position, ce n'est pas pour autant qu'il adoptera la bonne posture. C'est là tout le rôle du professeur pédagogue d'accompagner son élève dans la recherche de sa propre posture.

On reconnaît à première vue quelqu'un qui ne se tient pas correctement. l'expression « celui là n'a pas l'air bien dans son assiette! » illustre bien cela. Dans son livre, *L'utilisation de vos ressources intérieures*, Michel Riquier dit que cette expression souligne le fait de n'avoir pas l'air d'être à l'aise, de ne pas sembler être équilibré et bien dans sa peau. Il se trouve que le mot « assiette » vient du latin populaire « assedita » ou « assidere » qui signifie « manière d'être assis ».¹⁴

13 FELDENKRAIS Moshe, *Énergie et bien être par le mouvement, les fondements de la méthode Feldenkrais*, Paris, éd. Dangles, 1993 p83

14 RIQUIER Michel, *L'utilisation de vos ressources intérieures, dans votre activité instrumentale, artistique,*

De nos jours, on remarque que les adolescents et les enfants bercés dans le monde de la technologie subissent les problèmes de posture. Les spécialistes remarquent que l'usage des smartphones et autres appareils contribuent à une mauvaise posture et cette mauvaise posture entraîne un repli sur soi. « Si vous êtes un accro du téléphone intelligent, l'apparition du téléphone intelligent et des tablettes n'a pas tardé à se faire sentir dans les bureaux chiropratiques. Un redressement de la colonne cervicale (diminution de la courbe du cou) et un port antérieur de la tête sont fortement associés aux nombreuses heures passées à regarder ces écrans mobiles. Ce problème a même un nom : le cou du texto. »¹⁵

On dit que faire du sport est bon pour le moral, bon pour la tête et le corps. Ceci souligne que posture, humeur, activité physique, personnalité et douleurs vertébrales sont toutes inter-reliées. L'amélioration de notre posture pourrait donc nous apporter des bénéfices tel qu'une prise de confiance en soi.

Voyons comment trouver une bonne posture grâce à la connaissance de son centre de gravité.

b) Connaître son centre de gravité.

Le « tan tsienn » se traduit par « champs de cinabre » par les chinois. « Le cinabre est le sulfure rouge qui était utilisé par les alchimistes dans la recherche de la pierre philosophale. Le champ de cinabre serait donc le lieu où pourrait se réaliser la transmutation alchimique qui amènerait la régénération ou la réalisation de l'être. La prise de conscience de l'existence du Tan tsienn permet d'entrer en contact avec la force créatrice de toutes choses, de trouver l'être essentiel et le moi profond »¹⁶ Dans le langage japonais, le mot « hara » veut dire ventre. Dans la culture japonaise, le ventre est le moteur énergétique de toutes les activités. D'où l'expression de dire de quelqu'un « Il a quelque chose dans le ventre ».

Selon Michel Riquier, « le hara » ou « tan tsienn » permet de se situer au niveau de son centre de gravité. Chez l'homme, le hara se trouve dans le bas ventre. L'individu qui n'aura pas trouvé ce centre de gravité se sentira en déséquilibre. C'est cette instabilité qui entraîne une sensation d'être mal dans sa peau d'après Michel Riquier, « Si l'individu n'est pas centré physiquement, il ne le sera pas mentalement ou psychologiquement ».¹⁷

sportive,..., Paris, éd. Gérard Billaudot, 1999 p 29.

¹⁵ <https://chiroduplessis.com/5-choses-etonnantes-posture-revele-chiropraticien-facilement-deviner/>

¹⁶ RQUIER Michel, *L'utilisation de vos ressources intérieures, dans votre activité instrumentale, artistique, sportive*,... édition Gérard Billaudot, 1999 p 21

¹⁷ ANNEXE 1 les exercices proposés par Michel Riquier

Se centrer et se concentrer signifie trouver son centre et y rester.

On peut s'appuyer sur l'exercice que nous donne Michel Riquier dans son livre *L'utilisation de vos ressources intérieures*.

Commencer par se tenir debout avec les jambes très légèrement fléchies et sans tension. Le corps doit être parfaitement relaxé. La respiration doit être abdominale et calme. Lors des expirations, les épaules se relâchent afin de détendre le haut du corps. Au fur et à mesure de cette détente, on s'installe dans le bassin en réduisant légèrement la cambrure lombaire, on vient ainsi s'asseoir dans le bassin. On porte maintenant notre attention sur le bas ventre. Il faut maintenant le laisser glisser vers le sol, le bas ventre devient un socle large, stable, solide. On ressent alors un ancrage au sol différent, les pieds et les jambes s'enfoncent dans le sol alors que le haut du corps reste léger.

Il faut un peu de pratique pour parvenir à se mettre dans son hara de manière instantanée mais le plus difficile est de parvenir à y rester dans n'importe quelle situation.¹⁸

Il peut être difficile d'expliquer aux enfants ce point de gravité, aussi nous pouvons utiliser l'image de l'arbre qu'utilise Claire Noisette dans son livre *L'enfant, le geste et le son*. La terre est le support du corps, les pieds sont les premiers à sentir l'appui dans la terre et la force que les pieds puisent dans la terre monte petit à petit dans le corps et engendre un état de relâchement des épaules, aux bras, aux mains jusqu'aux doigts.

Un bon ancrage au sol permettrait donc de maintenir son corps bien en place par rapport à son centre de gravité.

Nous voyons dans cette partie que la posture instrumentale peut se travailler. Les exercices consistent tout d'abord à prendre conscience de son corps. Tout comme prendre conscience de son corps améliore la confiance en soi, prendre conscience de son corps aide à améliorer la posture instrumentale. Il faut ensuite intégrer l'instrument dans la recherche de notre posture adéquate. Nous allons maintenant voir comment acquérir cette bonne posture.

18 RIQUIER Michel, *L'utilisation de vos ressources intérieures, dans votre activité instrumentale, artistique, sportive,...*, Paris, éd. Gérard Billaudot, 1999, p 35-36.

II) L'IMPACT DU CHANT ET DE LA DANSE SUR L'AMELIORATION DE LA POSTURE, DE LA CONFIANCE EN SOI ET DU MENTAL.

1) La connaissance de son corps.

Le corps doit être sollicité en entier chez tous les musiciens. « Le musicien ne joue pas du bout des doigts ni du bout des lèvres. La musique ne s'écoute pas du bout des oreilles. Le corps est tout entier sollicité ».¹⁹

L'élève doit apprendre durant son apprentissage instrumental à connaître son corps, connaître son placement et adopter la meilleure attitude corporelle. L'enseignant doit pouvoir accompagner l'élève dans le travail de placement corporelle, la technique instrumentale et la musicalité.

Face à un public, le corps doit être disponible. Cette disponibilité se manifeste par une ouverture aux autres et un don de soi. Comme nous l'avons souligné dans la partie sur la confiance en soi, nous retrouvons ici l'ouverture aux autres et le don de soi qui s'obtiennent naturellement lorsque l'individu a confiance en lui. On ne peut parvenir à s'ouvrir aux autres que si l'on est pleinement relâché et décontracté. Cette recherche de disponibilité chez l'élève, se présente par des appuis au sol solides, par l'équilibre du bassin, le plexus et le haut du corps ouverts sans crispation.²⁰ Nous remarquons ici le lien avec la connaissance et prise en compte de notre centre de gravité.

La préparation est un élément primordial à la qualité du son et du mouvement. On retrouve cette idée de préparation chez les danseurs et les chanteurs, ceci leur permettant de prendre possession de leur corps.

On remarque parfois chez les jeunes élèves qu'il est difficile de les garder concentrés pendant la 1/2 heure de cours. Au bout de quelques minutes, l'élève commence à bouger ses pieds et à se tordre dans tous les sens. On peut alors lui parler de la posture de l'arbre comme le présente Claire Noisette dans son ouvrage *L'enfant, le geste et le son* que j'ai pu mentionner un peu plus haut, pour que l'élève trouve un ancrage au sol solide. On peut aussi varier les positions de jeu, par exemple pour un cours sur les timbales on pourra jouer assis et debout.

« L'instrument a besoin d'être pris en main et même d'être pris en corps »²¹. Comme lorsque nous accordons notre instrument nous devrions prendre le temps « d'accorder » notre corps. Le corps est

19 NOISETTE Claire, *L'enfant le geste et le son*, Paris, éd. Cité de la musique, Philharmonie de Paris, la rue musicale, 2017 p 24

20 Ibid, p 57

21 Ibid, p 72

acteur au même titre que l'instrument. Dans notre enseignement musical, on doit s'attarder sur cette notion.

Au cours de mon tutorat pédagogique dans la classe de Stéphanie Huteau au conservatoire de Chalon sur Saône, j'ai pu donner cours à deux élèves de deuxième année de premier cycle. Le premier élève était très crispé derrière la batterie. Ceci se ressentait sur le son de l'instrument. L'élève rencontrait de nombreuses difficultés rythmiques et il lui fallait du temps pour réussir à se concentrer sur l'exercice. Nous avons commencé, avec ma tutrice, par lui faire prendre conscience de son corps. L'idée était de se tenir bien droit mais sans être tendu et de baisser les épaules. Ici je plaçais mes mains sur les épaules de l'élève pour qu'il ne les remonte pas.

Nous avons utilisé des images pour l'aider à retenir dans sa mémoire, la position à adopter derrière la batterie : « les baguettes en toit de maison » pour former un triangle afin de jouer au centre de la peau.

J'ai aussi essayé l'idée de la cible : l'élève doit jouer au centre de la peau comme si cette dernière était une cible et il marque des points en fonction de la proximité de sa frappe avec le centre de la « cible ».

Pour l'aider à frapper correctement nous utilisons également l'idée de la frappe trampoline pour que la baguette remonte systématiquement après chaque coup sur la surface de la peau ou de la lame.

L'autre élève était moins tendu et il préférait jouer debout. Pour l'aider à trouver l'ancrage au sol, je lui ai donné l'idée de la posture du surfeur. Pour qu'il mette ses pieds bien à plat et qu'il fléchisse naturellement les jambes, sans non plus tomber dans la caricature. Je trouve que l'idée du surfeur est une bonne image car le corps est mobile au niveau des hanches mais les jambes elles ne bougent pas.

Ce type d'exercice peut même aider les élèves dissipés à retrouver leur calme.

Durant un cours collectif avec trois élèves de première année de premier cycle, j'ai remarqué là aussi que les élèves n'étaient pas concentrés « physiquement ». Même s'ils effectuaient les exercices de manière correcte, deux d'entre eux bougeaient les pieds constamment et de manière inconsciente. Aux cours suivants, j'ai commencé par leur faire prendre conscience de leur corps avec l'exercice de l'arbre tiré du livre de Claire Noisette, *L'enfant, le geste et le son*. Je pense que cet exercice peut être utilisé comme petit rituel au début des cours ou avant un concert avec les plus petits. Ceci permet aux élèves de se concentrer physiquement et donc de l'être mentalement.

On répartit un groupe d'enfantS de manière équilibrée dans la salle. Le but de l'exercice est de chercher et de trouver le bon placement pour être en disponibilité corporelle optimale. On peut donner l'image de l'arbre. Les pieds se nourrissent dans le sol comme les racines d'un arbre et

l'énergie que puisent les pieds dans la terre remonte petit à petit dans le corps en passant par les jambes, le bassin, le ventre, le long du dos, le long de la nuque, jusqu'au sommet du crâne où nous pouvons tirer une ficelle jusqu'au ciel et nous grandir de plus en plus haut.

Lorsque nous sommes dans une bonne posture, on pense à sa respiration, on en prend conscience et on se concentre. On relâche les épaules, les mains et les doigts.

Cette citation d'Albert Palma illustre pleinement tout ce qui vient d'être mentionné précédemment : « Quand un artisan a compris les lois toutes simples de l'axe et de la gravité, il peut fabriquer un objet beau, solide, utile. Il en va de même pour notre corps. Une gestuelle saine nous rappelle que le monde est régi par des lois de pesanteur, d' "axialité", de rotation... Paradoxalement, la connaissance de ces lois nous allège et peut nous faire tendre vers l'apesanteur ! En fait, il faudrait apprendre aux enfants la géométrie par la culture physique. Cela s'appelle la danse. »²²

Dans leur apprentissage, les musiciens doivent s'inspirer des danseurs et des chanteurs pour prendre conscience de leur corps et de leur posture. Car les exercices utilisés par ces derniers peuvent également être utiles aux musiciens.

2) La pratique du chant.

La pratique du chant peut devenir un élément déclencheur pour améliorer le rapport de l'instrumentiste avec le public sur scène.

Pour être plus généreux avec le public, les instrumentistes doivent penser à jouer « comme les chanteurs ». Les chanteurs, par leur posture doivent accepter leur corps, « se grandir » pour chanter et donc s'ouvrir aux autres. Il en est de même pour les instrumentistes à vent. Tout ceci souligne bien l'importance de la respiration même chez les instruments qui n'utilisent pas le souffle pour produire un son.

De plus, la respiration permet un ancrage au sol, elle donne l'impression d'être plus posé, plus présent. L'expression « le sol se dérobe sous mes pieds » que l'on utilise lorsque nous ne contrôlons pas la situation ou que nous sentons nos jambes flageoler montre bien l'importance de l'ancrage au sol grâce à une respiration profonde et une connaissance de son corps intérieur. « Le chant est une

22 <http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Articles-et-Dossiers/Corps-esprit-les-étonnantes-interactions-entre-vos-pensees-et-votre-sante/Corps-nos-gestes-devancent-nos-pensees/8Guerisons-spectaculaires>

manière très concrète d'apprendre son propre corps, ses forces, ses limites et son potentiel ».²³

L'un des exercices qui est appris en cours de chant consiste à détendre la mâchoire et les muscles mandibulaires. En effet, en détendant complètement la mâchoire on peut réussir à faire baisser la hauteur des épaules. « La position de la mandibule dépend de l'équilibre existant entre les muscles post-cervicaux et les muscles masticateurs, eux mêmes dépendant de la mastication, de la déglutition, de la respiration et de la phonation ».²⁴

« La posture est la base du mouvement et tout mouvement commence et finit par la posture ».

Grâce à cela, on est plus posé dans le sol, beaucoup plus détendu. Pour tous les instrumentistes, c'est un exercice intéressant mais difficile à mettre en pratique car les muscles de la mâchoire sont toujours sollicités. En percussion, on peut obtenir une frappe beaucoup plus généreuse en baissant les épaules. Tout comme le font les chanteurs, il est intéressant pour les instrumentistes de prendre conscience de leur corps, de détendre leur mâchoire et de bien ancrer leurs pieds au sol, comme nous l'avons présenté précédemment. Détendre la mâchoire permet d'acquérir une meilleure position en relâchant ses épaules. Et l'ancrage au sol permet de tirer profit du centre de gravité de notre corps pour améliorer notre posture instrumentale.

Voyons maintenant les exercices qu'utilisent les danseurs pour améliorer leur posture. Les musiciens peuvent peut être adapter ces exercices pour améliorer eux mêmes leur posture instrumentale.

3) La pratique de la danse.

On retrouve l'idée de respiration dans la danse. Marie Maurice, professeur de danse au CRR de Dijon nous dit « La respiration donne du relief et libère le corps ». Elle parle de la respiration dès les premiers cours de ses élèves. Cette idée de relief peut être appliquée aux musiciens. Nous retrouvons ces principes de libération du corps par la respiration dans l'ouvrage de Sibi Larbi Cherkaoui : « une respiration est reliée à un mouvement. Tout est de l'ordre de l'oxygène. L'oxygène est certainement la nourriture la plus généreuse que l'on peut offrir à son corps. Le yoga a été pour moi l'occasion de faire de la respiration le meilleur des médicaments... Par le corps, le yoga et le chant, on peut calmer l'esprit ».²⁵

On retrouve cette idée de respiration dans le livre de Jean Geoffroy sur la classe de percussion « la respiration et le geste sont bien sûr à la base de tout mouvement musical ; on peut

23 CHERKAOUI Sibi Larbi avec Justin Morin, *Pélerinage sur soi*, éd. le souffle de l'esprit, actes sud, 2006, p 32

24 Source <http://www.gouttiere-dentaire.com/pages:Relation-entre-les-dents-la-posture-et-le-sport-7382219.html>

25 CHERKAOUI Sibi Larbi avec Justin Morin, *Pélerinage sur soi*, éd. le souffle de l'esprit, actes sud 2006, p 31

dire aux élèves que les instruments de percussion sont des instruments à vent : sans respiration pas de son ». ²⁶

Il y a dans la percussion un côté chorégraphique, quelque chose de très visuel. Du geste percussif, il doit ressortir une certaine homogénéité qui n'est pas loin de la danse. Par cette citation on peut souligner l'importance de la respiration dans l'apprentissage des percussions : « La percussion permet, entre autres choses, tout un travail de synchronisation des membres qui se met en place progressivement : savoir bouger, se tenir derrière l'instrument, respirer, fait partie du quotidien. » ²⁷

Dans la formation des musiciens et des danseurs, il existe de nombreux points communs comme la connaissance du corps, la disponibilité du corps, l'intériorisation, l'équilibre et le placement du corps. Ceci montre bien que les élèves danseurs et musiciens pourraient avoir une formation commune comme le souligne Claire Noisette dans son livre *L'enfant le geste et le son*. Avec un groupe d'enfants, on pourra s'inspirer d'un exercice sur le souffle tiré du livre de Claire Noisette : Les enfants sont allongés sur le sol, les jambes pliées et les pieds bien à plat. Les bras, les épaules et le dos sont relâchés. Les mains sont sur le ventre, on inspire et on expire en utilisant les muscles abdominaux. On doit entendre les bruits de l'air qui sort de la bouche. L'exercice peut être complété avec un travail sur les sons continus et discontinus. Le son continu sera le souffle et le son discontinu sera le bref instant où l'on reprend de l'air. On demandera aux enfants que les sons discontinus ne se juxtaposent pas pour qu'il y ait toujours le son de souffle. Cette exercice peut être utilisé pour prendre conscience de la respiration.

Grâce au chant et à la danse, l'élève peut apprendre à se préparer, à la fois mentalement et corporellement. Les exercices de chant et de danse peuvent l'aider à prendre conscience de son corps, à se relâcher et à se détendre. Petit à petit les exercices lui permettront d'adopter une bonne posture pour ne faire qu'un avec son instrument. Le fait que l'élève se sente plus à l'aise avec son corps lui donnera davantage confiance en lui.

26 GEOFFROY Jean, *la classe de percussion : un carrefour*, Paris, éd. Cité de la musique département pédagogie et documentation musicales, 2000, p 87

27 GEOFFROY Jean, *la classe de percussion : un carrefour*, Paris, éd. Cité de la musique département pédagogie et documentation musicales, 2000, p 64

III) PENSER SON CORPS COMME UNE ENTITE : POSTURE, CONFIANCE EN SOI ET MENTAL FORMENT UNE ENTITE

1) Le corps instrument.

Pour que le mental et le corps forment une entité, il serait intéressant de penser notre corps comme un instrument. C'est le corps qui doit s'adapter à l'instrument afin que ce dernier devienne un prolongement de notre être. On doit penser son corps comme une caisse de résonance mais ne pas chercher à faire vibrer son instrument et se focaliser sur un objet extérieur au corps. Comme le précise le flûtiste Georges Lambert « Il est plus important d'apprendre à accueillir, à incarner le son que de se concentrer sur sa projection ». ²⁸

Sibi Larbi Cherkaoui va dans ce sens en relatant que « Corps et esprit ne sont qu'une seule et même chose. La conscience de la respiration peut aider à trouver cet état. » ²⁹

Nous sommes souvent confrontés et nous subissons de manière involontaire des tensions. Michel Riquier nous donne à ce sujet le conseil suivant : « Pour qu'un artiste puisse s'exprimer, il faut qu'il puisse se libérer de toute tension, tant physique que mentale ». ³⁰

Nous voyons bien que, dans notre manière d'aborder la musique avec les enfants, nous sommes obsédés par l'instrument de musique. Il faudrait aussi rendre le corps de l'instrumentiste plus efficace et plus disponible car en travaillant notre instrument, c'est finalement notre corps que nous faisons travailler. En effet, « Quel que soit notre instrument, nous nous exprimons par et à travers notre corps et notre mental ». ³¹ Pour pouvoir travailler efficacement avec son corps, il faut principalement supprimer toutes les crispations car, comme le précise Michel Riquier :

« Les tensions mentales ont une répercussion évidente sur notre corps en créant des crispations, des blocages physiques et inversement ces blocages physiques conduisent à des blocages physiologiques inconscients qui engendrent des problèmes d'expression et de créativité. » ³²

Pour travailler sa posture et prendre conscience de son corps, tout en gagnant de la confiance en soi, il est possible d'utiliser certains outils comme par exemple expérimenter la méthode Alexander. C'est ce que nous allons voir dans la partie suivante.

28 LAMBERT Georges, *Le corps instruments, pouvons nous faire de notre corps un stradivarius*, Paris, éd. Van De Velde, 2013 p 37

29 CHERKAOUI Sibi Larbi avec Justin Morin, *Pèlerinage sur soi*, édition le souffle de l'esprit, actes sud 2006 p33

30 RIQUIER Michel, *L'utilisation de vos ressources intérieures, dans votre activité instrumentale, artistique, sportive,...*, Paris, éd. Gérard Billaudot, 1999, p 70.

31 Ibid, p 71.

32 Ibid, p 76.

2) La méthode Alexander : l'usage de soi pour parvenir à son but.

D'après l'acteur Mathias Alexander (1869,1955), la pensée cordonne le corps. La méthode Alexander ne divise pas le corps et l'esprit. Par conséquent, on travaille le corps en activant la conscience. De ce fait on peut se demander : qu'est-ce que je fais au moment où je le fais ? Quelle est mon habitude et qu'est-ce que je mets en place ? Comment je peux optimiser tout cela pour ne pas avoir mal ou avoir une posture plus naturelle devant mon instrument ?

En travaillant la technique Alexander en lien avec son instrument, on finit par l'appliquer sur tout ce que l'on fait : on apprend à se baisser, se déplacer, attraper un objet, et même lire ou s'exprimer différemment.

De nos jours, il existe une dichotomie entre le corps et l'esprit. Les musiciens suivent ce raisonnement. Il faudrait pourtant considérer l'ensemble de l'être humain, sans distinction du corps ou de l'esprit.

Pour nous aider à comprendre le soi dans son entité, dans son livre *La technique Alexander pour les musiciens*, Pedro de Alcantara, un des membres fondateur de l'APTA (association française des professeurs de la technique alexander) s'arrête sur deux points essentiels chez le musicien qui sont l'intelligence et la posture. Dans la méthode Alexander, penser n'est pas une activité intellectuelle mais une activité du soi. En effet, si on pense correctement, on agit correctement. Cette remarque illustre bien que corps et esprit ne font qu'un.

Par « l'usage de soi », Alexander entend que lorsqu'on utilise une partie de notre corps, c'est en fait tout l'organisme qui est sollicité.

Pedro de Alcantara en tire la conclusion suivante qu'en acceptant l'idée que le soi existe dans son entité, il faut travailler avec de nouvelles méthodes en étant un tout. « On ne peut changer ou contrôler une des composantes séparément du tout ».

Pour Alexander, les nombreux problèmes des musiciens viennent du mauvais usage de soi. Alexander démontre que les individus ont tendance à « foncer droit au but ». Le but de vouloir forcément jouer est mis de côté dans la méthode Alexander. On se dirige vers un travail de recherche de moyens différents de ce que l'on connaît. Chercher des moyens devient un but dans le travail du musicien qui utilise la méthode Alexander. Ceci consiste à dire que l'on accomplit une tâche sans utiliser une manière qui nous corresponde afin de réussir. Dans le langage courant on peut parler de « foncer tête baissée ». Nous reproduisons souvent des gestes que nous avons vu ou

que nous avons appris. Cette reproduction est un mécanisme qui est devenu un automatisme, les gestes ne sont pas toujours réfléchis, nous ne nous les sommes pas toujours appropriés pour nous-mêmes et ils ne nous correspondent donc pas toujours. Ils pourraient peut-être être simplifiés et améliorés pour atteindre plus facilement l'objectif voulu.

On peut chercher les origines du mauvais usage de soi dans ce qui nous entoure mais le problème réside bien souvent à l'intérieur de nous-mêmes.

Afin de corriger ce problème qui est de foncer droit au but, Alexander a développé le principe des « moyens appropriés ». On apprend à utiliser les meilleurs moyens pour parvenir à sa fin en prenant le temps de réfléchir à tous ses gestes. On peut retenir qu'il faut trouver les causes de ses problèmes avant de vouloir les résoudre. C'est un travail ambitieux mais il faut réussir à connaître l'usage de soi-même et faire des choix raisonnés pour parvenir à ses fins et éliminer toutes les mauvaises habitudes qui peuvent aller à l'encontre de notre progression. En tant que professeur, il faut toutefois être prudent pour aider l'élève dans cette recherche des moyens appropriés et ne pas avoir un rôle de Gourou.

IV) LES OUTILS PEDAGOGIQUES POUR RENDRE VISIBLE LA CONFIANCE DE L'ELEVE AU TRAVERS DE SON INSTRUMENT.

1) Les outils pédagogiques dans la classe de percussion.

a) Les exercices de placement.

La notion de placement est essentielle dans la production du son et celle-ci dépend de la morphologie de chaque élève. Le professeur doit accompagner les élèves à trouver leur placement et leur assise avec des exercices appropriés. On peut par exemple faire des exercices sur la frappe à la caisse claire et transférer l'exercice sur les toms pour que l'élève intègre les notions de mouvements et de souplesse. Les exercices sur les toms pourront être reproduits sur les timbales, « le fait de jouer mains ensemble sur la première et la troisième timbale et ensuite sur la deuxième et quatrième timbale, oblige l'élève à trouver sa place derrière les timbales. »³³

Les exercices du parcours du timbalier, culture physique quotidienne de François Dupin sont un bon exemple du travail sur le placement et la souplesse du corps.

Je donne ici un exemple de l'accompagnement que j'ai pu apporter à un élève au cours de mon tutorat à Chalon sur Saône qui travaillait une pièce de quatre baguettes au vibraphone. L'élève faisait aussi de la batterie et utilisait la pédale de vibraphone comme si c'était la pédale de la batterie. Il a fallu réapprendre à utiliser la pointe du pied tout en ayant un ancrage au sol avec l'autre jambe. L'élève rencontrait des difficultés dans la tenue des quatre baguettes. En réussissant à améliorer cette notion de pédale, nous avons aussi amélioré la tenue des baguettes, comme si l'élève moins soucieux par une partie de son corps était en mesure de penser à d'autres difficultés. Nous voyons ici que le placement a une importance capitale dans l'apprentissage instrumental des élèves musiciens.

b) la question de la hauteur des instruments et de la taille de l'élève

Une question qui est souvent posée aux professeurs de percussion est de savoir s'il faut commencer l'apprentissage des timbales dès la première année de leur apprentissage instrumental. Je pense qu'il est important de faire découvrir tous les instruments aux élèves dès la première année pour leur montrer la richesse de la classe de percussion. Mais alors un problème se pose, car les

³³ GEOFFROY Jean, *la classe de percussion : un carrefour*, Paris, éd. Cité de la musique département pédagogie et documentation musicales, 2000.p 86

petits élèves se trouvent souvent face à des instruments réglés à la taille d'un adulte.

Dans la méthode récréation de Daniel Sauvage, il est mentionné qu'on pourra placer une estrade pour le confort de l'élève derrière les timbales. De cette manière, l'élève sera à la bonne hauteur pour frapper correctement sur les timbales. L'estrade lui permettra de voir correctement l'instrument.

De nos jours, les instruments de percussion ont évolué et nous pouvons varier la hauteur des claviers en fonction du physique de l'élève. On peut placer des estrades derrière les claviers là encore pour permettre à l'élève d'être à l'aise et de travailler sur la notion de posture, de souplesse, et de mouvement dès le début de son apprentissage (même si l'amplitude ne peut pas être totalement résolue car il faudrait que les enfants travaillent sur des instruments plus petits).

Il peut être difficile d'assimiler la notion de geste dans l'étude des percussions et notamment dans l'étude des petits accessoires qui demandent là aussi une homogénéité des gestes. Pour commencer ce travail avec les jeunes élèves, on pourra s'inspirer des morceaux issus du *Coffre à jouets* de Coppey Willem et de Ninerailles Karl. Je pense à la pièce « Aquarium » de ce recueil qui peut être une première approche vers l'esthétique contemporaine. Elle permettra à l'élève d'acquérir de la dextérité au niveau du changement de baguette, et d'instrument. La pièce se joue avec un.e pianiste et il faudra que l'élève donne des signes au pianiste en plus de maîtriser son set de percussions. Cela aura pour effet de le faire interagir avec d'autres musiciens et de lui apprendre à donner les respirations, ainsi que des signaux d'arrêt et de départ.

Nous voyons qu'il existe des exercices de placement et des contournements pour adapter la hauteur des instruments à la taille des élèves. L'installation des instruments a également son importance.

2) L'installation des percussions.

a) *Le travail sur le multi percussions.*

Une des premières difficultés rencontrées par le percussionniste dans son travail sur le multi percussions est l'installation. Celle-ci est différente d'un musicien à l'autre sauf s'il y a une notice d'installation. On essaie de s'installer correctement et dans un ordre réfléchi. Il faut que l'élève trouve ses marques et s'approprie l'instrumentarium qui est différent d'une œuvre à l'autre. En fonction des doigtés choisis et des difficultés rencontrées dans la pièce, le musicien devra changer de place certains instruments pour être le plus à l'aise possible devant ses instruments. En effet on s'efforce de mettre les instruments au même niveau pour ne pas taper sur le cercle des peaux et pour faire le moins de mouvements possible. L'installation se fait au fur et à mesure du travail dans la

pièce et il ne faut pas chercher à s'installer dès les premières séances de travail. Jean Geoffroy conseille de commencer les pièces de multi percussion sur les passages les plus simples pour déjà se familiariser avec l'écriture des compositeurs et sur la posture à adopter derrière l'instrument. « Il ne faudra surtout pas commencer par travailler la première page mais dans un premier temps, étudier les suivantes afin de trouver nos marques, de s'approprier l'instrumentarium, une fois ces repères acquis, nous pourrons travailler les passages les plus difficiles ». ³⁴ Le rôle du pédagogue est de hiérarchiser les passages de la pièce avec l'élève (de premier cycle) selon les difficultés et de l'aider à gagner en autonomie dans son travail et dans son installation selon sa morphologie et ses facilités.

Au cours de mon stage de pratique pédagogique avec Adrien Desse au CRR de Dijon, j'ai voulu amener les deux étudiants batteurs à jouer debout.

L'idée principale du projet était que le batteur devienne percussionniste en travaillant sur une nouvelle posture et une nouvelle installation. Les élèves pouvaient enrichir le projet grâce à leurs connaissances en batterie.

J'ai remarqué au fur et à mesure des séances que les étudiants étaient de plus en plus investis corporellement.

La posture est une notion qui peut être délicate à aborder avec certains élèves. Il faut être prudent avec cette notion et éviter d'en parler dès la première séance. On évitera ainsi de mettre mal à l'aise l'élève et de créer des complexes.

Pour les étudiants batteurs, le fait d'être debout n'était pas une posture de jeu évidente mais de séance en séance j'ai pu leur montrer l'importance du corps dans le travail du son, de la frappe, la présence sur scène... Ils m'ont eux-même confié que le fait d'être assis et souvent au fond de la scène, derrière d'autres instrumentistes, ne les faisaient pas toujours penser à leur posture. Nous avons fait de nombreux parallèles en parlant de la danse.

b) l'autonomie dans la classe de percussion.

Le plus grand problème que rencontrent les élèves de la classe de percussion est qu'ils ne disposent pas des instruments à la maison. Les exercices sur la posture et les habitudes corporelles que tout autre musicien travaille au quotidien ne peuvent pas toujours être fait à la maison. Il faut que l'élève puisse avoir accès facilement aux instruments de percussions dans l'école de musique ou dans le conservatoire, avec l'accord des enseignants et de la direction de l'établissement, en

³⁴ GEOFFROY Jean, *la classe de percussion : un carrefour*, Paris, éd. Cité de la musique département pédagogie et documentation musicales, 2000.p 62

l'absence du professeur, cela lui permettra de travailler sa posture en autonomie. Le rôle du professeur est d'organiser un planning permettant à tous les élèves d'avoir accès à la salle. Il est également important que l'élève puisse se retrouver seul pour travailler sa posture. Ces exercices en rapport avec le corps ne sont pas toujours faciles à travailler devant d'autres personnes. Certains élèves peuvent être gênés de travailler leur posture, bien qu'il s'agisse d'un élément fondamental. Pour d'autres élèves plus à l'aise avec leur corps, la présence des autres permettra de partager les conseils et pratiques. L'œil des autres élèves peut avoir l'effet d'un miroir et permettre à l'élève d'améliorer sa posture grâce aux remarques bienveillantes de ses camarades.

Même si cela peut être encourageant, il faut alors une bonne ambiance de classe. La classe de percussion doit alors être un lieu de partage où l'élève se sente chez lui puisqu'il devra venir travailler sur les instruments plus souvent que les autres musiciens non percussionnistes qui disposent de leur instrument personnel.

L'installation des instruments et l'accès à la salle de travail en autonomie est très important pour permettre à l'élève de trouver son placement face aux instruments et sa posture de travail. Il pourra ainsi être moins crispé et plus à l'aise avec son corps, pour se consacrer davantage aux autres aspects de son apprentissage musical.

3) Le théâtre musical : un moyen pour parvenir à lâcher prise.

Parmi les pièces pour percussions, il existe de nombreuses pièces de théâtre musical qui peuvent amener les élèves à lâcher prise.

Les dix petites pièces de Jean Luc Rimey Meille : *Si vous avez quelques minutes*, pour caisse claire, baguettes et voix en sont un très bon exemple. Même si elles sont pour un niveau avancé, ces pièces peuvent conduire les élèves à avoir une vision différente de la caisse claire, les cymbales frappées. Le fait que le musicien prenne la parole et joue la comédie durant les pièces permet à l'élève de mettre son corps entièrement au service de la musique. Cela demande que l'élève ait confiance en lui pour jouer la comédie.

Les pièces de Thierry De Mey : *Silence Must Be* et *Musique de Tables* montrent aussi l'importance du corps dans la percussion. Le compositeur a collaboré avec de nombreux chorégraphes comme Anne Theresa de Keersmaeker, ce qui montre que ce compositeur accorde beaucoup d'importance au jeu d'acteur dans ses pièces.

La pièce *Silence must be* peut être interprétée de différentes manières. Elle est écrite pour percussionniste et bande électro-acoustique ou pour deux percussionnistes dont l'un d'entre eux caché derrière un rideau, jouera les percussions. Le percussionniste est « chef d'orchestre » sur

scène et chacun de ses gestes correspond à un son. Au début de la pièce, il dirige sans musique. Cela peut provoquer le rire chez le public. Pour le musicien, il s'agit d'une performance chorégraphique qui lui permet de prendre conscience de ses mouvements puisque c'est là l'essence même de la pièce. C'est aussi une performance théâtrale car il faut une homogénéité des gestes et garder le sérieux face aux réactions du public. Le musicien a la sensation de « se mettre à nu » devant le public.

Pour les élèves débutants, les pièces tirées du recueil, *Les duos des copains* peuvent aussi convenir à ce type d'exercice. Libre au professeur d'inventer des mises en scènes pour permettre aux élèves de s'amuser avec la partition.

Nous voyons que les exercices de théâtre musical peuvent aider les élèves à accorder une importance particulière à leur corps comme ils en donneraient à leur instrument pour le faire sonner.

4) la pensée positive comme moteur pour une vie accomplie.

Dans de nombreux domaines tels que le sport, la musique, la peinture, la danse, l'Être humain est capable de réaliser des prouesses techniques. Ces dernières, dans ces différents domaines ne concernent que quelques rares individus et on peut constater qu'un des facteurs premiers menant un individu à se dépasser est la pensée positive. L'individu est parfois bercé par des « croyances négatives » qui l'empêchent de s'épanouir.

Michel Riquier évoque ce sujet dans son livre *L'utilisation de vos ressources intérieures, dans votre activité instrumentale, artistique, sportive...*

Adopter un état d'esprit positif pour aborder les problèmes spécifiques face à son instrument est une méthode qui peut être utilisée. Il ne faut pas dramatiser une incompréhension ou l'erreur d'un élève.

Le rôle de l'enseignant face aux élèves qui ont un manque de confiance en eux est de les persuader qu'ils sont capables de réussir. Le professeur doit encourager l'élève, valoriser ses essais, le mettre sur le chemin du positif, lui manifester de l'empathie. Le professeur a un rôle à jouer dans le bien-être de l'élève.

L'élève doit se donner les moyens de provoquer la confiance en soi. Le professeur peut l'accompagner, mais l'élève doit croire en ses actes, en ses essais, croire en lui. La pensée positive peut l'aider à surmonter certaines craintes.

5) La relation de confiance et la bienveillance entre l'élève et le professeur.

Selon la définition du dictionnaire Larousse, la bienveillance est « une disposition d'esprit inclinant à la compréhension, à l'indulgence envers autrui. »

Nous savons tous que même pour le meilleur professeur, il peut être parfois difficile d'être entièrement disponible à chaque séance. Parfois la fatigue, le stress du professeur peut être ressenti par l'élève. L'enseignant doit pouvoir ranger ses problèmes personnels avant le début de chaque cours.

Il faudra bien sûr que l'enseignant apprenne à connaître l'élève, sa personnalité, son vécu et ses différences.

Grâce à cette bienveillance, l'élève n'aura plus peur de commettre des erreurs et s'il se sent en confiance, il osera poser des questions et dire s'il n'a pas compris quelque chose. Jacques André évoque cela par ses recherches dans la pédagogie. « Ce qui nous permet de nous réaliser, c'est précisément la nourriture affective qui existe dans la relation à des personnes influentes ». Il précise également que « un mot, un regard bienveillant, un compliment d'une personne que l'on valorise peut avoir un impact très fort »³⁵. Le pédagogue conduit le jeune élève à la valorisation et à la recherche de l'estime de lui-même. « Il est très étonnant de constater à quel point les enseignants sous-estiment l'effet de leur personne et sur-estiment la transmission de leur connaissance ».

Par cette phrase de Boris Cirulnik, citée par Jacques André dans son livre *Pour une vie épanouissante, une éducation motivante*, l'auteur souligne que par un simple regard ou une simple phrase, on peut avoir un impact fort sur un enfant.

La relation de confiance s'établira de cette manière pour le professeur envers son élève mais aussi pour l'élève envers son professeur. En effet, lorsque l'on change de professeur il faut un temps d'adaptation des deux côtés pour que la relation de confiance s'installe. Le professeur doit établir son « diagnostic » technique, instrumental mais aussi psychologique, pour connaître les attentes de son élève.

De son côté l'élève doit s'adapter au professeur en lui faisant confiance sur le travail que celui-ci lui demande et sur la pertinence de ses conseils.

Il est possible d'accompagner l'élève pour qu'il acquière d'avantage de confiance en lui. La relation de confiance entre le professeur et l'élève est très importante. L'élève aura une meilleure estime de lui-même si la relation qu'il entretient avec son professeur est une relation de confiance.

35 ANDRE Jacques, *Pour une vie épanouissante, une éducation motivante, Essai sur la motivation*, éd. L'Harmattan p 61

CONCLUSION

La confiance en soi varie tout au long de notre vie. Le musicien joue constamment avec ses émotions et il n'est pas toujours facile de garder systématiquement confiance en soi. Certains musiciens diront qu'il y a des jours sans estime de soi et des jours avec. Le musicien ne doit pas subir, il doit adopter une attitude sur scène le mettant le plus à l'aise possible avec son instrument et face au public. Pour adopter cette attitude positive, il doit apprendre à connaître son corps, à prendre conscience de corps, en effectuant des exercices de placement pour trouver son équilibre. Il peut s'inspirer de la danse et du chant.

En utilisant correctement son mental avec la visualisation, la préparation la concentration et la pensée positive, le musicien parvient à avoir une meilleur approche de la scène. De cette manière, il paraît plus sûr de lui avec son instrument.

Il ne faut bien sûr pas traiter la posture et le mental séparément car cela irait à l'encontre de la musique. On voit que posture et mental forment une entité puisque la confiance en soi s'observe à travers la posture.

Dans la classe de percussion et cela pour toutes les autres disciplines, il sera du rôle du professeur d'utiliser différents moyens pour aider les élèves à trouver la meilleure attitude face aux différents instruments. Il faudra penser le moment de l'installation comme faisant partie du travail musical pour lever tous les blocages. En mettant l'élève face à lui-même grâce au théâtre musical, le musicien apprend à faire parler son corps et donc se libère complètement.

Bien sûr, ce travail s'effectue avec le regard bienveillant du professeur qui fait confiance à son élève et qui le motive et l'encourage afin que l'élève devienne un musicien et un individu confiant.

Je pense que ces points sont essentiels pour que le musicien ait pleinement confiance en lui et adopte une posture le montrant disponible et bien dans son corps. Il aurait été intéressant d'évoquer les sports comme le yoga, le taï-chi et l'aïkido pour établir les liens avec le mental, la posture et la confiance en soi. La culture asiatique pour laquelle corps et esprit relèvent d'une même entité sera une étude intéressante pour enrichir ce mémoire.

Bibliographie

Livres :

- DE ALCANTARA Pedro, *La technique Alexander pour les musiciens*, éd. Alexitère
- ANDRE Jacques, *Pour une vie épanouissante, une éducation motivante, Essai sur la motivation*, éd. l'Harmattan
- CHALVIN Marie Joseph, *L'estime de soi, Apprendre à s'aimer avec ou sans les autres*, Paris, éd. Eyrolles, 2017
- CHERKAoui Sibi Larbi avec Justin Morin, *Pélerinage sur soi*, éd. Le souffle de l'esprit, actes sud, 2006
- FELDENKRAIS Moshe, *Énergie et bien être par le mouvement, les fondements de la méthode Feldenkrais*, Paris, éd. Dangles, 1993
- GEOFFROY Jean, *la classe de percussion : un carrefour*, Paris, éd. Cité de la musique département pédagogie et documentation musicales, 2000.
- Lambert Georges, *Le corps instruments, pouvons nous faire de notre corps un stradivarius*, Paris, éd. Van De Velde, 2013
- NOISETTE Claire, *L'enfant le geste et le son*, Paris, éd. Cité de la musique, Philharmonie de Paris, la rue musicale, 2017
- RIQUIER Michel, *L'utilisation de vos ressources intérieures, dans votre activité instrumentale, artistique, sportive,....*, Paris, éd. Gérard Billaudot, 1999
- ROGERS Carl R, *Le développement de la personne*, Paris, éd. Dunod, 1968

Webographie :

- [http:// www.gouttiere-dentaire.com/pages : Relation-entre-les-dents-la-posture-et-le-sport-7382219.html](http://www.gouttiere-dentaire.com/pages:Relation-entre-les-dents-la-posture-et-le-sport-7382219.html)
- <http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Articles-et-Dossiers/Corps-esprit-les-etonnantes-interactions-entre-vos-pensees-et-votre-sante/Corps-nos-gestes-devant-nos-pensees/8Guerisons-spectaculaires>

Annexes

Annexe 1

Exercice pour prendre conscience de son hara

Source : Michel Riquier, l'utilisation de vos ressources intérieures, dans votre activité instrumentale, artistique, sportive.

Commencer par se tenir debout avec les jambes très légèrement fléchies et sans tension. Le corps doit être parfaitement relaxé. La respiration doit être abdominale et calme. Lors des expirations, les épaules se relâchent afin de détendre le haut du corps. Au fur et à mesure de cette détente, on s'installe dans le bassin en réduisant légèrement la cambrure lombaire on vient ainsi s'asseoir dans le bassin. On porte maintenant notre attention sur le bas ventre. Il faut maintenant le laisser glisser vers le sol, le bas ventre devient un socle large, stable, solide. On ressent alors un ancrage au sol différent, les pieds et les jambes s'enfoncent dans le sol alors que le haut du corps reste léger.

Il faut un peu de pratique pour parvenir à se mettre dans son hara de manière instantanée mais le plus difficile est de parvenir à y rester dans n'importe quelle situation.³⁶

³⁶ Michel Riquier, L'utilisation de vos ressources intérieures dans votre activité instrumentale, artistique, sportive,... Gérard Billaudot, p 35-36.

Annexe 2

compte rendu de l'entretien avec Marie Maurice, professeure de danse au CRR de Dijon.

Question 1: Avez vous des élèves qui sont en manque de confiance en eux et ou en manque d'aisance corporelle ? Si oui, y a t-il un âge ou un niveau où cela arrive plus souvent ?

« Oui, lors de mes cours, je remarque que le manque de confiance en soi est beaucoup plus présent chez les filles. Même si les garçons sont souvent moins souples, ils sont moins touchés par ce problème. C'est à la période de l'adolescence où cela arrive le plus souvent et plus précisément à l'âge de la puberté pour les filles. Dans la discipline de la danse, on parle plus de coordination que de manque d'aisance corporelle. Ce manque de coordination se retrouve généralement chez les enfants dyspraxiques. Chez les instrumentistes, l'instrument est un outils intermédiaire. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le corps est un outils intermédiaire chez les danseurs. A force de vouloir faire trop bien, on se retrouve bloquer avec son corps. »

Question 2: Utilisez vous des outils types pour aider les élèves à surmonter de tels blocages ?

« Je passe mon temps à leur dire qu'elles sont belles. Pendant les exercices, on utilise le regard des autres. Les élèves sont divisés en deux groupes. Un groupe danse et l'autre observe ce qui permet de relever ce qui est bien et ce qui est moins bien.

Dans la danse, les élèves grandissent ensembles, il y a une grande affinité entre elles et le rapport humain est très important. Avec les petits on peut utiliser le dessin pour apprendre un mouvement.

Il faut suivre aussi le programme scolaire. »

Question 3: Faîtes vous un travail spécifique autour de la respiration ?

Si oui, est-ce un travail de routine ou le faîtes-vous à des occasions bien précises ?

« On parle beaucoup de la respiration lors des cours. Il faut s'autoriser à respirer. Parfois les danseurs dansent en apnée. La respiration donne du relief et libère le corps. C'est difficile de penser la respiration, on l'oublie à cause de la concentration. En danse, l'inspiration implique un mouvement ascendant et l'expiration implique un mouvement descendant. Un exercice utilisé pendant les cours est l'exercice où l'on danse sans que les lèvres ne se touchent. On doit laisser un filer d'air durant toute la chorégraphie. »

Annexe 3

compte rendu de l'entretien avec Sylvaine Bertrand, professeure de chant au CRR de Dijon et à l'ESM de Bourgogne Franche Comté,

Question 1: Le chant est une discipline demandant une présence et un investissement physique important.

Avez vous déjà rencontré un élève refusant de jouer le « jeu du chanteur » ? Et si oui, à quel moment de l'apprentissage ?

« Chez les élèves débutants, il y a une démarche qui demande un cheminement personnel. C'est à dire qu'il faut réussir à incarner un personnage durant une interprétation.

Par exemple, lorsque l'on apprend une langue, on a un mauvais accent au début parce que l'on ne s'autorise pas à parler avec le bon accent. Exemple d'une élève qui était très stressée et qui refusait de faire sonner sa voix. À un moment, la voix sort et elle se cache en disant « ce n'est pas moi, ce n'est pas ma voix ». Elle avait de gros problème de respiration. Il faut être à l'écoute de la personnalité de chaque élève pour percevoir à quel moment ils peuvent lâcher prise. L'empathie est un élément important dans la pédagogie. Il faut savoir épouser le caractère de l'élève pour l'accompagner à surmonter ses blocages. »

Question 2: A partir de votre expérience d'enseignement du chant à des instrumentistes, utilisez-vous des moyens types pour qu'ils, elles fassent une connexion entre les deux disciplines ? Sur quoi cette connexion peut elle porter ?

« Je n'utilise pas de moyen type. Je travaille en fonction des affinités humaines et intellectuelles avec l'élève. Par contre je fais des parallèles avec l'instrument. Le chant devient un nouveau facteur pour nourrir l'instrument. Le souffle est très important car il implique un phrasé, une intention musicale et le lâcher prise. La posture donne l'espace intérieur quelque soit la discipline. »

Question 3: A partir de ces constatations, conseillerez vous l'apprentissage du chant à un, une instrumentiste qui présenterait des tensions corporelles ?

« Oui, sans problème. Ce n'est pas rare, tout spécialiste développe des crispations propres à sa posture. On a tendance à se replier sur soi et le chant permet de s'ouvrir et d'être plus généreux avec le public. »

Annexe 4

compte rendu de l'entretien avec Stéphanie Huteau, professeure de percussion au CRR de Chalon sur Saône

Question 1: Quels sont les outils que vous utilisez pour aider les élèves à améliorer leur posture instrumentale?

«Pour les élèves débutants, je commence par les faire travailler assis derrière la batterie par exemple pour qu'ils aient conscience de l'assise et qu'ils ne se préoccupent déjà que de leur bras.

Je pense qu'il est primordial que l'élève ait conscience de l'amplitude de l'instrument.

Aux timbales, cette posture est difficile à trouver car l'instrument est grand. Il faut que l'élève s'habitue à la dimension de l'instrument.

Au clavier, surtout au marimba on peut commencer par placer l'élève sur une petite tessiture puis l'amener à agrandir la surface de jeu en pensant à ses jambes. Sur quelle jambe faut-il prendre appui? Comment faut-il se déplacer?

En travaillant la pièce *Ceci n'est pas une balle* de Matthieu Benigno, Alexandre Esperet et Antoine Noyer avec une professeure de danse, cette dernière m'a dit que je devais travailler mes placements au sol avant mes gestes des bras et des mains. Peut-être devrions nous travailler de la même manière avec notre instrument?»

Question 2: Peut-on commencer les claviers au marimba ou faut-il d'abord travailler sur le xylophone?

«Je pense que l'on peut commencer sur les deux instruments simultanément en commençant sur une petite tessiture au marimba. L'élève peut de cette manière prendre le temps d'appivoiser chaque instrument de la classe de percussion. Le rôle du professeur étant d'établir des liens entre les instruments pour amener l'élève à les découvrir avec le plus de sens.»

Question 3: Comment travailler les timbales à la maison en pensant à la posture? Sur la batterie?

«Il est toujours délicat de faire travailler les timbales à la maison mais si l'élève a une batterie à la maison, il peut travailler les déplacements sur les toms en les mettant à plat. Le mieux étant qu'il puisse venir travailler dans la salle de percussion mais souvent cela dépend aussi des disponibilités des parents.»

