

RUBEILLON Gaëlle
Piano
CEFEDM Bretagne/Pays de Loire
MAI 2005

**L'ENSEIGNEMENT PEUT IL
AU QUOTIDIEN PERMETTRE
D'EVITER UN TRAC
INHIBITEUR**

PLAN

I- RECONNAITRE LES EMOTIONS

- 1) Définitions des émotions
- 2) Définition du trac
- 3) Les émotions liées au trac et les différentes manifestations du trac
- 4) L'identification des causes

II- COMMENT DONNER CONFIANCE A UN ELEVE AU FIL DU TEMPS ET SI NECESSAIRE, L'AMENER À GERER SON TRAC

- 1) Observation, connaissance de l'élève
- 2) Respect de l'élève
- 3) Créer ou recréer un climat de confiance
- 4) Des objectifs clairs, adaptés et atteignables
- 5) La communication
- 6) La concentration
- 7) La pensée positive
- 8) L'estime de soi

9) Le plaisir

Il n'existe sans doute pas de technique ou de solution efficace de la même façon pour chacun dans la gestion du trac. Toutefois, apprendre à se sentir « à l'aise » jour après jour, cours après cours permet sûrement de créer des habitudes et d'accéder à un état d'être permettant d'aborder les situations les plus stressantes de façon positive, et d'accéder à une réflexion qui doit évoluer avec les connaissances, les progrès et la maturité, et engendrer l'autonomie. « *Il faut chercher la discipline dans la liberté* » (Debussy).

Si comme le pense Jean-François Heisser : « *le trac, il faut que ça serve à quelque chose, il ne faut pas chercher à l'éliminer, mais à le rendre productif* », il est évident que l'appivoiser fasse partie de l'enseignement au quotidien.


I - RECONNAITRE LES EMOTIONS

Si le trac est une des composantes émotionnelles que l'on cherche à bannir parce qu'il est désagréable ou trop intense et qu'il fait apparaître forcément d'autres émotions dont la peur... il devient nécessaire d'examiner comment on les considère : des ennemies qui vous handicapent ou bien des alliées qui vous donnent de l'énergie. Apprenons à les reconnaître, et à les gérer s'il y a lieu.

1) Définitions des émotions

Qu'est ce qu'une émotion ? Répondre à cette question n'est pas facile. La joie est une émotion tout comme la peur, la tristesse, la colère... Certains ont tenté de définir une émotion en cherchant à la différencier d'une « *humeur* », d'un « *sentiment* » ou d'une « *passion* ». D'après la définition du Dictionnaire de FURETIERE (1960), une émotion est un « *mouvement extraordinaire qui agite le corps ou l'esprit, et en trouble le tempérament... La fièvre commence et finit par une petite émotion du pouls. La pratique d'un exercice violent fait ressentir de l'émotion dans tout le corps. Un amant sent de l'émotion à la vue de sa maîtresse, un lâche à la vue de son ennemi.* »

J'ai choisi de retenir cette définition ancienne parce qu'elle contient les caractéristiques essentielles par lesquelles la science moderne définit aujourd'hui une émotion :

 une émotion est « *un mouvement* », un changement par rapport à un « *état initial* ». « *Nous n'étions pas ému, soudain nous le sommes* ».

une émotion comporte des phénomènes physiques « *dans tout le corps* ». Le cœur s'accélère ou parfois ralentit (composante physiologique des émotions).

l'émotion « *agite aussi l'esprit* », perturbant la pensée. Elle perturbe la raison ou au contraire la soutient.

l'émotion est une « *réaction* » à un évènement. FURETIERE donne l'exemple de l'émotion qui nous agite lors de la rencontre de l'être aimé ou de l'ennemi.

l'émotion peut nous préparer et nous pousser à l'action : c'est la composante comportementale de l'émotion ;

Si je résume, je dirais que l'organisme réagit de façon soudaine à une émotion, avec des composantes physiologiques (notre corps), cognitives (notre esprit) et comportementale (nos actions).

Combien existe-t-il d'émotions ?

➤ Six, selon Charles DARWIN (naturaliste anglais et psychologue, 1809-1882) (1872) : la joie, la colère, la surprise, la tristesse, la peur, le dégoût.

➤ Seize selon le chercheur Paul EKMAN : l'amusement, le mépris, le contentement, l'embarras, l'excitation, la culpabilité, la fierté, la satisfaction, le plaisir sensoriel, la honte, la joie, la colère, la surprise, la peur, le dégoût. Ce dernier considère toutefois que tous les critères ne sont pas encore satisfaits ... (« *y a t il une expression faciale universelle du mépris ?...*) *La recherche continue* ».

➤ Une infinité pour d'autres...

Je pense que l'émotion nous surprend, nous touche et ranime des sentiments endormis. Selon le dictionnaire, le sentiment est « *une disposition à être facilement ému, touché ; émotivité, sensibilité* » ; il est une sensation, une impression, il peut durer dans le temps, alors que l'émotion est immédiate. L'humeur domine la vie affective d'un individu et ses réactions émotionnelles. Une émotion peut engendrer une humeur triste, ou joyeuse.... Exemple : je réussis un examen, je vais ressentir une émotion de joie puis probablement rester de bonne humeur toute la journée. L'émotion se déclenche brutalement... et la liste est difficile à établir. Si je prends l'exemple de la haine, elle peut démarrer par une émotion envers un élément

soudain et se transformer en un sentiment plus ou moins durable. La haine en tant qu'émotion sera proche de la colère ou sera dans la colère, la haine en tant que sentiment sera un ressentiment profond. Le trac est du domaine de l'émotion, il ne dure souvent pas et provoque des sensations physiques immédiates, il est lié à une activité dans laquelle intervient le jugement.

Pourquoi éprouvons-nous des émotions ?

Quatre grandes théories se dégagent :



Première hypothèse : « *Nous sommes émus parce que c'est dans nos gènes* ».

C'est le point de vue de DARWIN : si nous éprouvons des émotions, « c'est parce que, comme notre capacité à tenir debout, ou à saisir des objets, ces émotions nous ont permis de mieux survivre et de mieux nous reproduire dans notre environnement naturel. Elles ont été sélectionnées au cours de l'évolution de notre espèce, comme de véritables « *organes mentaux, et continuent à se transmettre par l'hérédité* ». Exemples : la peur nous aide à fuir le danger ; les singes ont une vie émotionnelle intense ; les bébés ont des réactions émotionnelles très précoces comme la colère ou la peur.



Deuxième hypothèse : « *Nous sommes émus parce que notre corps est ému* ».

William JAMES (psychologue et philosophe américain, 1842-1910), est le précurseur d'une théorie selon laquelle « *l'émotion c'est la sensation* ». Pour ce dernier c'est le fait de trembler qui nous amène à ressentir de la peur ou celui de pleurer qui rend triste... Cette hypothèse a accumulé de nombreuses observations en sa faveur. Dans certaines situations, en effet, notre réaction physique se déclenche avant que nous ayons une expérience émotionnelle complète, par exemple lorsque nous évitons de justesse une collision en voiture : nous ressentons souvent la peur après l'évènement, alors que notre corps, lui, a réagi dès la première fraction de seconde par une giclée d'adrénaline et une accélération de notre cœur.

Remarque personnelle : je pense plutôt que c'est la peur qui fait trembler, la tristesse qui fait pleurer... L'émotion provoque des réactions, par contre dans certains cas effectivement « *la réaction physique se déclenche avant que nous ayons une expérience émotionnelle complète* »...

 Troisième hypothèse : « *Nous sommes émus parce que nous pensons* ».

Cette hypothèse est rassurante car nous aimons nous considérer comme des êtres rationnels. Pour les partisans de cette hypothèse, nous n'arrêtons pas de classer très vite les événements selon un arbre de décision : agréable/désagréable, prévu/imprévu, contrôlable/non contrôlable, causé par nous/causé par un autre. Selon la combinaison obtenue, telle ou telle émotion apparaîtrait. Exemples : « *Imprévu-désagréable-contrôlable-dû à un autre = colère*
Prévu-désagréable-contrôlable = anxiété ».

Les précurseurs de cette approche se trouvent parmi les philosophes, en particulier dans l'antiquité comme chez EPICTETE : « *ce ne sont pas les événements qui affectent les hommes, mais l'idée qu'ils en ont.* »

 Quatrième hypothèse : « *Nous sommes émus parce que c'est culturel* ».

Pour les partisans de cette théorie, une émotion est avant tout un rôle social, que nous avons appris justement en grandissant dans un certain type de société, ce qui suppose que d'autres personnes élevées ailleurs ressentiront et exprimeront des émotions différentes. Margaret MEAD en 1928 décrit dans un livre célèbre la vie de plusieurs tribus d'Océanie et en tira des conclusions sur l'influence de la culture sur nos mécanismes psychologiques... Mais les observations modernes ont remis en question la longue prédominance de l'approche culturaliste : il devient de plus en plus difficile de prétendre que toutes nos émotions sont culturelles.

Ces quatre théories en apparence contradictoires ne le sont que par l'importance accordée à un aspect particulier des émotions, sans nier l'intérêt des autres. Le psychologue évolutionniste (« nous sommes émus parce que c'est dans nos gènes ») le plus convaincu considère que les situations déclenchantes et les

règles d'expression peuvent varier selon les cultures.... une émotion est avant tout « *un rôle social* », que nous avons appris en grandissant dans un certain type de société. Exemple : dans certains pays où le football est roi, ce sport peut déclencher de fortes émotions de joie ou de tristesse, dans les pays où il est inconnu ou presque,de l'indifférence.

En ce qui concerne le trac, il en va de même, il sera présent suivant les enjeux créés par la société. L'importance des examens, sera plus grande ici alors qu'ailleurs, seule l'audition ou le concert le seront.

Le trac est une émotion et est donc complètement concerné par les hypothèses ci-dessus.

Mais qu'est-ce que le trac ?

2) Définition du trac.

Le mot trac vient du verbe tracasser. Le dictionnaire le définit comme une « *peur irraisonnée que l'on ressent avant d'affronter une épreuve, d'exécuter une résolution et que l'action dissipe généralement* ». Pour Maurice FLEURY (1924), le trac est une « *angoisse mineure nommée ainsi par les artistes* ».

Pour André-François ARCIER, « *le trac, c'est le jeu dynamique et dialectique de la pensée de l'artiste sur ses capacités à satisfaire les exigences d'un public qui est là pour lui* ». Exemple : « *C'est sûr Raymond Devos aura le trac le soir de la première, lorsque le spectacle va commencer. Ce sera un trac raisonnable qui se confondra aussi avec le plaisir de jouer* » (de nombreux artistes ont décrit leur trac). Certains ont étudié les émotions comme instrument pour influencer leur travail scénique...

Le trac comporte d'ailleurs deux versants : le trac positif qui permet de se dépasser, de nourrir son émotion, de faciliter son attention, sa concentration. Un degré d'anxiété peut se révéler bénéfique pour améliorer la performance scénique. « *Quand je joue, je me sens libre, je cherche à libérer toutes les possibilités, les inspirations que j'ai en moi. C'est une ivresse de laisser jaillir en soi des choses auxquelles on ne s'attend pas.* » (Nicole GARCIA). Le versant négatif provoque une souffrance qui va entraîner des troubles divers. Beaucoup d'artistes ont quitté la scène à cause du trac.










Le talent implique une tension interne, une émotion, qu'un détachement trop intense peut dissoudre. Supprimer le trac serait une erreur, il faut apprendre à le gérer et à l'appivoiser : « *le trac chez l'artiste est un adjuvant, une sorte de préparation à l'anesthésie scénique, à l'inspiration, pour accueillir la grâce sans laquelle il n'y a pas de grand comédien* » (Louis JOUVET).

3) Les émotions liées au trac et les différentes manifestations du tac.






On les retrouve quasiment toutes. Elles peuvent être tristesse, joie, excitation, anxiété, peur, inhibition... Elles vont déclencher des manifestations physiques :

Le trac peut annihiler essentiellement deux sens : l'ouïe et le toucher.

Il peut se caractériser par :

-  des tremblements
-  des palpitations
-  des mains moites, froides
-  des troubles digestifs
-  de la nervosité
-  de l'excitation
-  de la paralysie
-  une crispation, une tension
-  une respiration rapide.

Les manifestations mentales :

-  la confusion
-  le trou de mémoire
-  l'état « second »
-  la domination de l'instrument
-  la lenteur des réactions : les doigts vont plus vite que la pensée ou l'inverse

4) L'identification des causes.

Les causes sont complexes et variables selon chacun.

❖ Le trac « frappe » différemment selon l'âge :

Les jeunes enfants, s'ils sont bien préparés psychologiquement au concert, à l'audition ou l'examen restent généralement préservés de la « panique », ils n'ont pas ou très peu « d'histoires », d'événements négatifs dans leur passé qui pourraient inconsciemment ressurgir ; ils ont l'innocence. A l'adolescence, en général, le trac se renforce. Cependant, cela dépend de la sensibilité de chacun, et de l'enjeu que chaque musicien met dans sa prestation. Pour certains, jouer devant quelques amis est déjà une « épreuve terrible », alors que pour d'autres le trac ne se manifesterait que lors d'un examen ou concours, ou encore devant un public nombreux. En ce qui concerne l'adulte, le trac peut encore « s'aggraver ». Si l'adulte est amateur, il pourra avoir peur d'être jugé comme un débutant. S'il est professionnel le trac peut avoir des effets handicapants. Le trac est souvent lié au vécu de la personne, par conséquent plus celle-ci a de blessures, ou de souvenirs négatifs, plus elle sera exposée au trac... En outre, plus elle prend conscience des enjeux, de la réalité des situations ... plus la personne avance en âge, plus son passé est important, plus le risque de trac risque d'être présent...

❖ Le trac est le résultat d'un manque de travail sur une œuvre ou le fait de ne pas l'avoir suffisamment rodée avant de la présenter. On dit souvent qu'il faut « connaître un morceau à 200% » pour pouvoir garder, malgré la peur, une maîtrise suffisante. Apprendre c'est d'abord désirer acquérir certains savoirs, c'est persévérer, construire, agir, prendre des risques, changer et faire évoluer un rapport au savoir. Le savoir en effet, est une composante permanente de notre environnement et comme le dit Philippe MEIRIEU *« tout le monde aimerait savoir, mais pas nécessairement apprendre. Peut-être, à condition que les savoirs en question ne nous coûtent vraiment rien, ne nous engagent à rien, ne nous fassent courir aucun risque, ne nous donnent aucun travail, ne nous prennent aucun temps...les êtres humains... préfèrent leur tranquillité et leur bonne*

conscience à la lucidité... ». L'élève doit donc avoir conscience de cette nécessité de l'apprentissage, et en accepter les contraintes s'il veut être à l'aise.

❖ Le trac réside dans la crainte du « trou de mémoire » et peut affoler le musicien. (cette crainte existe surtout si le fait s'est déjà produit auparavant). Toutes les craintes sont en effet souvent l'expression inconsciente ou non d'événements survenus auparavant et gravés dans d'inconscient.

❖ Le trac est le résultat d'une trop grande exigence vis-à-vis de soi-même, interdisant tout droit à l'erreur. Tout le monde ne peut pas jouer comme des concertistes qui sillonnent le monde. L'objectif doit être adapté, l'exigence justifiée. Il est indispensable d'être à l'écoute de l'enfant pour pouvoir proposer un répertoire adapté. Si l'élève fonctionne par défi, donnons-lui une pièce difficile puis dans un deuxième temps revenons à un morceau qui permettra de travailler autrement et plus en détail sur des savoir-faire de base par exemple. Un peu de tolérance à l'égard de soi-même est vital. Le professeur (ou le parent) peut être responsable de cet état de fait en étant trop exigeant avec ses élèves. Ces derniers se portent mieux si on leur accorde le droit de se tromper : cela permet aussi de voir comment s'améliorer. Une approche plus détendue, plus confiante élimine bien des causes du trac. *« Un élève à qui l'on dit qu'il joue mal jouera forcément mal »* (Nicolas LUGANSKY).

❖ Le trac reflète un manque d'assurance et peut-être même un manque d'amour pour soi-même. L'épreuve représente alors une véritable souffrance (la peur du regard des autres en particulier, du jugement). Le trac est dû à une dévalorisation de soi-même que le professeur doit pouvoir repérer. Léo FERRE dit *« oui, je suis seul en scène et je n'ai jamais eu le trac. Pourquoi ? Parce que je n'aime pas beaucoup chanter en scène. Je le fais parce que c'est mon métier, mais comme je n'aime pas ça je n'ai pas peur »*. Cette absence de trac correspond à une distanciation par rapport à son désir scénique. Son émotion sur scène relève d'autre chose que le trac autant sur le plan physique que sur le plan comportemental. Le déplacement interprétatif de la pensée de Léo FERRE permet de transformer sa peur en émotion purement artistique (forcément guidé par l'amour de cet art et l'amour de soi-même). Il n'aimait pas la scène, il ne pouvait pas en avoir peur. Cette solution cognitive lui permettait d'éviter le trac.

La notion de confiance apparaît dans tous les éléments provocateurs du trac, c'est pourquoi, elle me semble être l'élément le plus important sur lequel le professeur doit travailler au quotidien pour apprendre à l'élève à l'acquérir. Ce n'est pas quelques jours avant un examen que l'on va régler le problème, s'il existe... et puis, il y a le trac de tous les jours ; nous sommes dans un monde où la pression est importante dans tous les domaines. C'est pourquoi, l'enseignement au quotidien ne peut en faire abstraction.

II - COMMENT DONNER CONFIANCE A UN ELEVE AU FIL DU TEMPS ET SI NECESSAIRE L'AMENER A GERER SON TRAC

1) Observation, connaissance de l'élève :

Chaque élève est unique, et il est important de découvrir les principaux éléments de sa personnalité afin de pouvoir adapter son enseignement à son profil. Comment le découvrir ? En l'observant, en l'écoutant et en lui posant des questions sur ses activités, ses goûts...

Monique DESCHAUSSEES a dressé une typologie intéressante, même si à mon avis il faut se méfier des classements, chaque élève ne correspondra pas parfaitement à un type. Toutefois, il faut reconnaître que les conseils pour aborder chaque catégorie ont de l'intérêt.

Ainsi elle amène à distinguer :

- « *L'instinctif, qui a un sens inné du rythme* », qui vient de milieux où la musique traditionnelle ou folklorique est présente à qui il faudra donner de la culture. « *Il est donc impératif... de l'orienter vers des études qui lui ouvrent les portes des secrets que recèle une partition* ». En effet, si l'intuition est indispensable à la création, elle demande à s'appuyer sur de réelles connaissances.

- « *Le cérébralisé, avide de connaissances* », de réflexions parfois au dessus de son âge... Il faudra peut-être le ramener à la poésie plus qu'à la philosophie car « *il joue plus avec sa tête qu'avec son âme et son coeur. L'urgence est de lui couper la tête et de le mettre en réanimation...* »
- « *Le forcené* » : il n'a pour but que l'examen, le concours... Il est constamment dans la concurrence, et veut à tout prix être le premier. Il répète inlassablement « *souvent sans rien écouter ni sentir* ». Il n'a pas vraiment d'autres motivations. Ce cas se rencontre très fréquemment dans notre société où il faut partout être « *le meilleur* ». Il faudra essayer de le ramener à un travail non pas de répétition mais aussi de compréhension, d'écoute, de plaisir.
- « *Le poète* » : pour lui la musique est un « *langage naturel, les sons lui parlent* », il aime la beauté, il est sensible, attachant, expressif « *mais ne voit pas l'utilité du travail* »... Il va falloir lui donner une discipline souple mais réelle pour éviter qu'il ne s'enlise dans le superficiel.
- « *Le discipliné* : sa devise est : *il faut travailler* » jusqu'au jour où il étouffe... et qu'il finisse par comprendre que « *la routine n'est jamais un élément créateur* », et que la musique est avant tout amour.
- « *L'inconscient* : *il rêve sa vie et plane entre deux mondes fort éloignés de la planète Terre* ». Cependant, il semble avoir trouvé une « *certaine forme de bonheur, dans sa bulle* ».
- « *Le mal-aimé* » : il adore la musique mais la musique ne l'aime pas. Son cas est « *touchant* » et peut-être que la solution réside dans l'inconscience.
- « *Le futur maître* » : il a le talent, l'esprit de synthèse et d'analyse, l'intelligence, l'éveil, la sensibilité... Il est rare et la responsabilité du professeur est très grande : « *lui permettra-t-il d'éclorre ?* »
- « *Le surdoué* » : « *les extra-terrestres. Ils sont nés avec le savoir* ». Ils sont jeunes et nous emmènent dans une dimension supérieure. Et pourtant, très peu de ces enfants réussissent dans leur vie d'adulte. Leur intuition doit être accompagnée tôt ou tard de connaissances réelles qui leur permettent de comprendre qui ils sont, quelles sont leurs capacités et qu'ils prennent conscience « *qu'ils ont un destin exceptionnel à accomplir* ».
- « *Le cas fréquent* » : c'est celui qui a un cursus normal tant scolaire que musical : lycée, université, conservatoire... Si ses études se sont déroulées normalement, sans échec, sans traumatisme, il faudra l'amener, s'il le souhaite à passer à un stade

supérieur après les études terminées, après les diplômes obtenus vers un parcours plus libre, plus autonome...

- « L'amateur » : il exerce une autre profession mais il est passionné de musique. Il s'en nourrit et a l'énergie de pratiquer même après une journée fatigante... C'est un vrai amoureux de la musique (parfois plus qu'un professionnel) et c'est un authentique qu'on ne peut qu'admirer. On le trouve bien sûr chez l'adulte.

Par l'écoute, par l'observation, par l'intérêt qu'on porte à l'élève et ce très rapidement, on pourra se rendre compte du « langage » dominant de ce dernier : auditif, visuel, kinesthésiste. En fonction de cette dominante, le langage pourra être adapté par le professeur. Ce dernier devra aussi amener l'élève à développer les autres registres de langages. En effet, la mémoire a besoin d'être soutenue par tous les registres. Exemples : le visuel mémorisera plus vite sa partition..., l'auditif mémorisera plus vite les sons..., le kinesthésiste mémorisera plus facilement le toucher...

Enfin, cette écoute amènera à une vraie communication enseignant-élève dans le respect et sans appréhension.

2) Respect de l'élève :

« Prendre un artiste tel qu'il est, avec ses défauts et ses qualités, me semble être le point de départ de toute critique honnête » (Georges Enesco).

Le pédagogue recevra l'élève tel qu'il est, sans idée préconçue et sans parti pris. Il s'agit de le respecter pour ce qu'il est et non pour ce que l'on voudrait qu'il soit. L'élève est à la recherche de confiance, de sécurité. Il est donc important que l'enseignant fasse preuve d'un charisme particulièrement humain, qu'il soit exigeant avec lui-même tout en développant cette exigence chez son élève. L'exigence (qui est une nécessité, une obligation) montera doucement sans se confondre avec le perfectionnisme (qui correspond à une recherche excessive de la perfection), trop destructeur. Le pédagogue doit donc rester à l'écoute de l'élève et garder un regard permanent sur le chemin à parcourir. Il fait d'ailleurs lui-même son chemin avec la vision de son expérience et de sa responsabilité : il est essentiel qu'il remette en

cause constamment les acquis qui ne sont jamais définitifs, et qu'il cherche les solutions à trouver... tout en ayant à l'esprit que si l'élève apprend beaucoup du maître, le maître apprend aussi de l'élève... La venue de chaque nouvel élève le fait avancer dans ses recherches... Autrement dit il faut accepter l'élève, et le respecter pour l'inciter à se développer, à se révéler à lui-même et devenir, comme l'écrit Albert Jacquart dans « l'héritage de la liberté » (ed. du Seuil), un sujet qui « choisit son devenir, et non un objet qui subit sa fabrication ».

Cette acceptation et ce respect vont nécessiter de communiquer ce que l'on est :

- être soi-même un étudiant car les élèves ont besoin de modèles : lorsque l'enseignant est lui-même étudiant, il devient un modèle.
- montrer ses qualités personnelles qui doivent se traduire par un plaisir, par une démarche qui découle d'une attitude positive. Selon Carl JUNG (disciple de FREUD) l'observation de l'élève dans son fonctionnement « *doit nous inspirer de retrouver notre enfant intérieur* » et à en faire une démarche qui nous fasse clairement distinguer les états enfant, parent, adulte qui sont en nous et nous évite les confusions. La personnalité est un idéal d'adulte, le danger pour l'enseignant est de s'emparer de l'éducation de l'élève, et de la rapporter à sa propre éducation et à ses manques. Cette intention échouera si la faute que je veux corriger chez l'élève, je continue moi-même à la commettre (exemple : vouloir à tout prix qu'un élève réussisse un exercice technique lui-même, je ne réussis pas bien) Tout ce que nous voulons communiquer doit être examiné avec attention « *pour voir si ce n'est pas quelque chose qui devrait être changé en nous-mêmes : notre enthousiasme pédagogique par exemple, c'est peut-être à nous qu'il s'adresse* ». Ce besoin pédagogique peut éveiller en nous le souvenir que nous sommes encore des enfants et que nous avons encore besoin d'être éduqués.

JUNG conclue : « *personne ne peut développer la personnalité qui n'en a pas lui-même. Et ce n'est pas l'enfant, c'est uniquement l'adulte qui peut atteindre à la personnalité comme fruit mûr d'une activité orientée vers ce but.* » (« Problèmes de l'âme moderne », ed. E. Payot).

Le respect de l'élève, passera également par la définition de programme de sa formation qui devra transmettre des savoirs (matières), des savoir-faire (des habitudes) et savoir être (attitudes).

De même, la notion de « *mentor* » ne devra pas être déconsidérée. Le mentor est le tuteur, le pédagogue, le guide attentif, le conseiller expérimenté. L'enseignant devra accepter de jouer ce rôle et être présent face aux motivations et au « *rêve de vie* » (ce qu'il souhaite pour son avenir) du jeune élève. Selon Renée HOUDE, « *des mentors pour la relève, le mentorat est une relation dont nous avons un besoin urgent* ». L'altruisme, est une disposition que l'on devrait trouver chez tous les enseignants. L'acceptation de l'élève, de ses motivations... suppose l'acceptation de ce rôle de guide (au demeurant très enrichissant pour soi et rassurant pour l'élève).

Toutefois ce rôle ne veut pas dire « assister ». Prendre en charge un élève c'est le responsabiliser en lui donnant les moyens d'avancer. Il consiste à être un relais, une aide ponctuelle à un moment de la vie jusqu'à ce que l'élève puisse s'assumer totalement.

La responsabilisation d'un élève signifie qu'il est lui-même responsable de ses apprentissages, de ses actes. Il a la responsabilité de démontrer qu'il a atteint l'ensemble des objectifs de l'apprentissage. Mais comment peut-on développer la responsabilisation de chacun ? Par exemple, en partant du principe que « le succès appelle le succès », on peut comprendre l'importance pour les élèves de vivre des expériences de réussite. Plus les expériences de « succès » seront fréquentes, meilleure sera l'image que les jeunes artistes se feront d'eux-mêmes. Autre exemple : l'intérêt peut être lui aussi un moyen de responsabilisation. En effet, cet intérêt est suscité par tout ce qui arrive à « piquer » la curiosité, à stimuler l'imagination, à retenir l'attention ou encore par tout ce qui a une signification personnelle. Ainsi, tout ce qui est nouveau, différent, « vivant » ou tout ce qui peut toucher des préoccupations personnelles a de fortes chances de susciter l'intérêt.

D'autres qualités vont concourir à montrer le respect que l'on a pour l'élève. Elles résident dans l'enthousiasme, l'autorité (elle s'associe au mot guide) qui s'impose avec évidence et sans violence, la patience (chaque élève progresse à des rythmes différents). En outre, certains élèves, ont eu auparavant un autre professeur. Ils arrivent avec leurs défauts et leurs qualités, vouloir tout effacer serait une erreur. Envisager un autre mode d'emploi ou laisser de côté certaines choses est plus judicieux. Le sentiment de « repartir à zéro » est décourageant. C'est vrai qu'il est

plus « *difficile d'accompagner la liberté que d'organiser la contrainte* » (Brigitte BOUTHINON-DUMAS).

3) Créer ou recréer un climat de confiance

« La confiance est un élément majeur : sans elle aucun projet n'aboutit ». (Eric TABARLY)

Les enfants (mais aussi un peu les adultes) ne naissent pas avec une image d'eux-mêmes, ils apprennent à se voir d'abord et avant tout à travers les yeux des personnes importantes pour eux : leurs parents, leurs frères et sœurs, leurs enseignants, leurs amis. La confiance permet de se rassurer, de se détendre, d'être bien et d'être optimiste. C'est une attitude qui se construit jour après jour voire année après année à travers des relations d'attachement et des expériences positives et significatives. Elle varie aussi au fil du temps avec des progressions et des régressions. A la maison comme à l'école.... Cette confiance ne va s'établir que si l'enfant, l'élève éprouve un sentiment de sécurité physique et psychologique. C'est dire, si un climat de confiance créé pendant les cours, tout au long de la formation va avoir une incidence importante sur la réussite et sur la gestion du trac : trac avant l'audition ou l'examen mais aussi trac avant, pendant le cours...La vie à l'école de musique, au conservatoire doit donc présenter des éléments de sécurité comme ailleurs : stabilité dans le temps, dans l'espace (horaires réguliers, lieux précis, environnement rassurant de par les locaux et les personnes). De plus, cette confiance, cette sécurité devraient amener l'élève à l'autodiscipline, et à la gestion de son stress par lui-même. Des règles claires, concrètes, constantes et fermes mais pas rigides, responsables lui permettront d'aller dans ce sens. L'élève confiant sera honnête envers lui-même (et par rapport à son travail), il saura s'affirmer et s'ouvrira plus facilement aux autres. « *La confiance attire la confiance* » (Suzanne DECARTE, capital santé, Janv. 2001).

Ce climat de confiance, cette confiance sera créée par l'imposition de règles (exemples : ponctualité, assiduité, participation à d'autres cours, à certains

événements...) mais aussi par une ouverture au dialogue, à la communication, par l'écoute et la prise en compte de l'élève tel qu'il est.

C'est également dans ce climat que le trac, s'il existe déjà, peut disparaître et que la confiance sera retrouvée : quand on sait exactement où l'on va, ce qu'on veut faire, et comment on veut le faire. En effet, comme l'écrit Sonia DUBOIS, *« les personnes timides, manquant de confiance en elles et dans les autres, ont du mal à s'exprimer, ne s'expriment pas quand il faut, et souvent pas de manière légitimée. De plus, elles ont tendance à cause de leur introversion, à rater des choses telles que des déclarations d'amour ou des entretiens d'embauche... »* J'y ajouterais « à rater des examens, des auditions, une formation.... » Elles peuvent même abandonner des études, une formation artistique (que pourtant elles adorent) ...

N'ayons pas peur de connaître et reconnaître la valeur personnelle de chacun, de développer le sentiment de compétence, et d'amener l'élève au succès qui est un besoin fondamental.

Beaucoup de tracs paralysants sont dus au fait que des échecs, des expériences traumatisantes ou négatives resurgissent de manière consciente ou inconsciente aux moments des contrôles, examens, voire cours si l'élève n'a pas réussi à les expliquer, les positiver, les effacer, créant en lui un phénomène de dévalorisation plus important aux moments clefs.

Un élève (le professeur aussi parfois) ne voit souvent que les éléments négatifs de sa prestation, il est important de l'amener à relever également les éléments positifs de façon à lui montrer qu'il y en a beaucoup plus qu'il ne le croit. Exemple : l'élève qui aura eu un trou de mémoire dans la deuxième partie d'un morceau ne se rappellera que cet incident oubliant que la première partie était très bien... C'est pourquoi, il est essentiel de lui poser des questions pour qu'il analyse objectivement, pour qu'il exprime ses émotions, son ressenti dans les moments les plus positifs de son interprétation.

Un climat de confiance entre le professeur et l'élève est donc primordial pour que l'élève puisse être rassuré et se sentir valorisé...

4) Objectifs adaptés, clairs et atteignables

Des objectifs adaptés vont concourir à rassurer l'élève et à le mettre à l'aise, donc lui éviter tout stress.

Chaque cours doit avoir comme objectif de mettre en contact l'élève avec la musique de façon à éveiller un désir, et chaque cours doit lui donner les moyens de réaliser ce désir. C'est pourquoi, dans une progression trimestrielle ou annuelle, chaque cours ou séance se verra être l'objet d'un objectif principal et d'un ou deux objectifs secondaires : exemple : indépendance des mains à partir de la partition des « inventions de Bach ». Chaque objectif devra être contrôlé à la fin du cours pour voir s'il est atteint, atteint partiellement ou pas du tout. Ce contrôle devra être également effectué par l'enseignant et l'élève au début du cours suivant pour vérifier l'avancement de la réalisation de l'objectif après quelques jours de travail personnel. Il pourra faire l'objet d'une écoute de l'élève et d'une critique mais aussi d'un dialogue afin de déterminer notamment pourquoi l'objectif ne serait pas atteint (incompréhension, travail inefficace...). La participation de l'élève est importante dans la mesure où il devra progressivement réussir à faire sa propre évaluation (acquisition du sens critique). La partition utilisée aura fait l'objet d'une analyse afin que l'élève ait la notion de globalité, ait envie de la jouer, y prenne de plus en plus de plaisir au fur et à mesure de l'apprentissage. Le choix du support est très important, le morceau doit pouvoir être joué ; un morceau trop difficile décourage, s'il doit être abandonné, l'élève pourra le ressentir comme un échec ce qui pourra lui faire perdre confiance en lui (surtout s'il n'a pu en exprimer lui-même les raisons)... En revanche, un morceau difficile peut aussi avoir l'effet inverse : il peut valoriser et amener l'élève à se surpasser. De toutes façons l'élève doit avoir le sentiment « d'avancer »... Il est nécessaire de lui donner les moyens de comprendre une défaillance, d'en identifier les causes et en déduire les solutions. L'exigence du professeur n'ira pas au-delà des possibilités de l'élève. Les discours ne seront pas continuellement négatifs. Il faut dédramatiser sans minimiser les difficultés. « *Un cours d'instrument est un langage vivant qui tourne au gré des difficultés rencontrées. Cela évite la routine des mêmes phrases redites d'une semaine à l'autre* ». (Brigitte BOUTHINON-DUMAS).

L'adaptation du langage en fonction de l'âge de l'élève est indispensable. Il sera très enrichissant d'utiliser des comparaisons : peinture, couleur... Le langage

doit permettre de sortir du cours, tout en restant dans le sujet et les exemples pris aussi dans d'autres arts l'éclairciront encore plus.

5) La communication

C'est, on ne le répétera jamais assez commencer par écouter, c'est reconnaître les émotions qui sont en nous qu'il faut « laisser passer » pour ne pas se faire submerger.

Cette attitude va là encore rassurer l'interlocuteur en l'occurrence l'élève. C'est faire preuve d'empathie c'est-à-dire dans la mesure du possible se mettre au maximum à la place de l'autre, afin de connaître, de sentir ses désirs, ses états d'humeur...et l'amener lui-même dans un état propice à la communication. C'est aussi accepter que l'autre n'aille pas de suite à l'essentiel, le laisser s'exprimer pour l'aider ensuite à atteindre cet essentiel. C'est savoir aussi réagir au bon moment. Les techniques d'analyse transactionnelle et de PNL amènent à une vraie communication. Ce n'est en effet que dans un état adulte dans lequel la raison prime avec au besoin la sensibilité (mais non l'émotion) qu'une réelle communication peut s'établir. De même, le repérage du registre sensoriel de l'élève va être une aide dans la mesure où le choix des mots pourra s'appuyer sur le registre auditif, kynesthésiste ou visuel.

Par ailleurs, commencer à blâmer ou à critiquer quelqu'un amène souvent à une confrontation exprimée ou non, et stressante. C'est pourquoi l'utilisation du « je » est certainement plus diplomate. Exemple : « j'ai l'impression que tu arrives souvent en retard... » Cette façon permet d'exprimer les sentiments et de dire à l'élève ce que vous voudriez qu'il fasse différemment. De même, il faut éviter l'amalgame qui consiste à prendre un ensemble de reproches et à les envoyer au visage de l'autre. Ces reproches, même s'ils sont mérités vont déclencher une réaction défensive voire hostile. Les étiquettes faciles que l'on peut être amené à utiliser sont trop destructrices, et prennent souvent un caractère permanent. Exemple : « tu es paresseux, tu es un égoïste, un idiot.... » Au lieu de généraliser, il vaut mieux se concentrer sur la caractéristique du comportement : « tu n'as pas

travaillé cette semaine ? » au lieu de « tu es paresseux ». Les mots « jamais » et « toujours » sont également des pièges parce qu'ils sont exagérés : « tu ne fais jamais rien de bien... » Enfin, il est également important de choisir le bon moment pour dire les choses et les présenter calmement (surtout si elles risquent d'engendrer agressivité, discussion... Savoir communiquer est également important pour réduire les tensions et éviter qu'elles ne s'installent inconsciemment et reviennent particulièrement, aux moments des auditions, examens... et provoquent du trac négatif.

L'humour est d'ailleurs un excellent moyen contre tout stress : il détend, il met les choses à distance et renforce le sens de l'objectivité. Il peut inciter à se prendre moins au sérieux et à relativiser les situations (ne pas leur donner plus d'importance qu'elles en ont). Il est nécessaire par contre de bien réaliser que tout humour n'est pas si drôle. Rire des bêtises de quelqu'un ou recourir à un humour sarcastique ou blessant peut être ressenti comme une agression. Si le niveau de stress est réduit sur le moment, il n'est pas garanti à long terme. « *Si vous devez rire des faiblesses et des défauts de quelqu'un, faites que ce soit des vôtres* ». (Dr. Allen ELKING).

Une fois que l'émotion sera identifiée, acceptée par l'élève, que le professeur aura repéré le registre sensoriel (auditif, kynesthésiste, visuel) du jeune musicien, et que l'écoute sera présente d'un côté comme de l'autre, alors une relation de confiance pourra s'installer.

6) La concentration

On la considère souvent comme une attention maximale, « *une vigilance intérieure sans faille* ».

En musique, trois formes de concentration vont s'associer : la concentration sur le corps, sur le son, et la concentration visuelle. Elle est un élément déterminant d'apprentissage, une clef de la réussite, de la confiance et par conséquent élimine le mauvais trac.

Un calme préalable aidera à obtenir une stabilité. Dire à un élève de se concentrer va créer de l'anxiété si l'on n'y induit pas d'abord l'idée de calme

intérieur et de stabilité mentale dans un but de disponibilité et de confort. La vraie concentration est une détente, une ouverture pour une écoute intérieure. Elle exige une grande vigilance et une disponibilité du corps et de l'esprit. Le trac est lui synonyme de rétractation à l'opposé de la concentration qui met en éveil la conscience (acuité mentale, acuité tactile). Elle induit la confiance et va permettre l'anticipation de la pulsation, du timbre, du volume sonore... « *Démarrer, c'est prolonger le silence par le son* » (Brigitte BOUTHINON-DUMAS).

La concentration est donc elle aussi un moyen d'accéder à la confiance, à condition de penser à l'idée de calme intérieur et de stabilité mentale.

7) La pensée positive

Elle dépend de l'utilisation de notre mental. « *C'est un grand ouvrier de miracles que l'esprit humain* » (MONTAIGNE).

Le subconscient a enregistré tout ce que nous avons vécu et particulièrement dans notre petite enfance, puisqu'il s'agit d'une période de la vie dont nous n'avons pas conscience. En revanche toutes les expériences objectives et subjectives constituent notre mémoire consciente. C'est cet ordinateur du subconscient et du conscient qu'il va falloir gérer pour amener la « *pensée positive* » et résoudre ou éviter les problèmes qui peuvent survenir lors d'une réalisation artistique : le trait qui ne passe plus, l'inversion des notes, le trou de mémoire.... Si l'on prend l'exemple du trait, la raison du ratage de ce dernier va résider soit dans le fait qu'il n'a pas été suffisamment travaillé ou pire, mal travaillé (la mémoire l'aura mal enregistré). Il peut aussi résider dans le fait que l'instrumentiste a de véritables problèmes techniques et qu'il n'a pas pris le temps d'analyser. Néanmoins, tout travail de doigts par exemple doit être pensé afin que l'esprit soit concentré sur les notes... et que le mental soit toujours le maître absolu. Le mental doit toujours être le « *maître absolu* » (Michel RICQUIER). Si ce dernier domine, la nervosité, le doute seront naturellement inhibés et le plaisir pourra être présent. Le scénario pourra alors être positif : « *je suis calme et détendue, ma respiration est régulière et je bouge librement et facilement. Je sens de la chaleur autour de moi et je me concentre. Je suis alors dans mon monde, concentré sur ce que je fais... et réceptif.* » (Véra PEIFFER). Je peux également visualiser la situation de la

meilleure manière. Je peux même peindre ma réussite (si petite soit-elle) dans les couleurs les plus éclatantes.

Ces notions de pensée positive peuvent être développés en cours par de petits exercices qui deviendront automatiques et qui aideront l'élève à « affronter » les situations difficiles d'examen...

8) L'estime de soi

L'élève pour réussir, doit être lui-même et avoir une estime de soi. C'est pourquoi, l'enseignant devra tout mettre en œuvre pour la favoriser :

- en étant présent de façon chaleureuse
- en établissant des règles claires
- en étant l'adulte en qui on va avoir confiance
- en soulignant les forces de l'élève
- en utilisant un langage valorisant
- en favorisant l'expression des émotions
- en lui permettant une ouverture aux autres (en le faisant jouer avec les autres par exemple)
- en suscitant sa motivation (par des objectifs « agréables »)
- en l'amenant à accepter ces erreurs et en l'incitant à les corriger lui-même.

A l'inverse, une surprotection, un laisser-faire, des mots qui blessent, des critiques constantes, des attentes trop grandes, un manque de plaisir et de complicité vont nuire à cette estime de soi. Elles vont créer de l'antipathie pour l'enseignant, la crainte de venir au cours.... Et gérer un stress continu, voire une anxiété qui pourra être grave et être un obstacle majeur à la gestion du trac les jours « J ».

9) Le plaisir

Il est la « cerise sur le gâteau », va contribuer à développer l'estime de soi, et est l'ultime objectif car peut-on faire de la musique sans y prendre du plaisir ? Pas très longtemps.

Il est associé à la musique de groupes : rien n'est plus terrible que l'isolement de l'élève voire du professeur. L'organisation d'ateliers, de groupes, d'orchestres, de projets transversaux contribue à créer une dynamique que l'élève pourra apprécier, qu'il pourra même s'approprier. La créativité de l'élève pourra ainsi être mise à contribution. L'élève n'est plus passif, il devient acteur. La réalisation finale de tel ou tel projet devient une récompense un moment unique d'émotion, un temps fort de l'année. Il est l'élément qui permettra l'expression artistique de l'élève, dans la détente, et qui lui permettra de révéler ses capacités, sa personnalité...

Il faut bien avoir conscience que l'enseignement au quotidien de la gestion du trac et de la peur... n'est pas suffisant sans doute pour les éliminer totalement. Toutefois, apprendre à les dominer, à les utiliser, va forcément renforcer la confiance en soi, l'image de soi, le plaisir de jouer et transformer ce mal en une énergie positive qui permettra de se concentrer et de se dépasser le moment venu.

Faire prendre conscience à l'élève qu'avoir le trac est « normal », le déculpabiliser et lui donner l'envie de jouer en toutes circonstances nécessite bien un travail de « savoir être » au quotidien.

Les mots n'ont pas toujours la même signification pour celui qui les entend. C'est pourquoi, il est important de réussir au mieux l'exercice difficile qui consiste à se mettre à la place de l'élève... C'est là tout le travail de l'empathie...

« Tout ce qui s'installe entre la musique et soi est à combattre. C'est la musique qui doit imposer sa respiration, pas le trac. De qui a-t-on peur ? Du public, de soi ou du fantôme de Beethoven ? » Yehudi Menuhin.

BIBLIOGRAPHIE

- LELORD François, ANDRE Christophe, La force des émotions, ed. Odile Jacob, 2001.
- STEINER Claude, L'A.B.C. des émotions, InterEditions, 1998.
- VUILLEMIN Dominique, L'apprentissage de la musique (guide à l'usage des parents), ed. du Seuil, 1997.
- DESCHAUSSEES Monique, Par la musique devient qui tu es, ed. Dervy, 1999.
- PEIFFER Véra, A.B.C. de la pensée positive, ed. Anagramme, 2003.
- ARCIER André-François, Le trac, stratégies pour le maîtriser, ed. Alexitère, 2004.
- ARCIER André-François, Le trac : le comprendre pour mieux l'appivoiser, André-François ARCIER, ed. Alexitère, 1998.
- BOUTHINON-DUMAS Brigitte, Mémoire d'empreintes, cité de la musique centre de ressource musique et danse, 1999.

- Dr. ELKING Allen, Gérer votre stress, ed.First, 2002.
- Dr. JEFFERS Susan, Tremblez mais osez, ed. Marabout, 2001.
- Le monde de la musique, n-° 265, Mai 2002.
- La lettre du musicien, n-°310, Mars 2005.
- Documents Internet.