

Cefedem Bretagne/Pays de la Loire
Syndicat mixte de gestion du centre de formation à l'enseignement de la Danse
et de la Musique

LE CORPS

LE MENTAL

LA MUSIQUE

Mémoire du diplôme d'état de professeur d'enseignement artistique

Promotion 2004-2006

Présenté par **Gaëtan MANCHON**

Directeur de mémoire :

Monsieur **Georges LAMBERT**

REMERCIEMENTS

☺ Je tiens à remercier mon directeur de mémoire pour son aide précieuse

☺ Catherine, pour m'avoir soutenu pendant l'élaboration du travail

☺ Merci à mes parents pour leurs conseils et leur patience

☺ Merci à mes collègues de promotion pour les discussions enrichissantes

☺ Et enfin, un grand merci à toutes les personnes ayant contribué à la réalisation de ce mémoire

SOMMAIRE

Avant-propos p 1

Introduction p 2

A - Cadre conceptuel :

- I) Le concept occidental p 3
- II) Le concept oriental p 7
- III) Evolution de la pensée occidentale p10

B - Recueil de données :

- I) Méthodologie p 13
- II) Analyse p 15

C - Le mental au service de la musique :

- I) Le ressenti par le corps p 17
- II) L'expression artistique : la création p 20
- III) La transversalité : Etre ↔ Musique p 23
- IV) Axe vers mon projet pédagogique p 24

Conclusion p 26

Bibliographie p 27

Annexes

AVANT-PROPOS

La compréhension du corps et de l'intellect me touche depuis ma plus tendre enfance. A l'âge de huit ans, voyant mes talents de siffleur et de danseur, mes parents m'inscrivirent à l'école de musique. Mais dès mes débuts, l'angoisse de mal faire, le trac, me dominait à tel point que ma première prestation en public fut une catastrophe et vécue par moi-même comme un lourd échec. De plus, je fus exposé à des problèmes corporels visibles, à savoir de l'eczéma.

Vers l'âge de quatorze ans, j'intégrai un orchestre d'harmonie. Je me sentis mieux avec mon instrument, je n'étais plus seul. Ma première grande et réelle satisfaction instrumentale se produisit lorsque j'incorporai un groupe de « soûl music » nommé « TERRA MARRIQUÊ » avec une prédominance pour l'improvisation.

Cependant, j'étais toujours sujet aux raideurs corporelles et aux pertes de moyens lors des concerts. Le choix du sujet de ce mémoire n'est donc pas anodin. Il est pour moi l'occasion de tenter de comprendre ces réactions incontrôlées devant l'acte artistique.

INTRODUCTION

L'Occident et l'Orient n'ont pas la même conception de la gestion du corps et du mental. L'occident privilégie le second alors que l'Orient considère les deux parties comme indissociables l'une de l'autre.

Comment réussir au moment d'un acte artistique à s'exprimer de façon optimale?

Comment accepter le regard de l'autre à ce moment ?

Pour organiser ma réflexion, j'observerai les concepts, occidentaux et orientaux, ainsi que leur évolution. J'analyserai des témoignages recueillis par mes soins de la part de différentes personnes du monde artistique et sportif. Et enfin, j'en tirerai les conséquences dans le but d'approfondir ma réflexion.

« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles qu'on n'ose pas les faire, C'est parce qu'on n'ose pas les faire qu'elles sont difficiles. »¹

¹ Henri GOUGAUD, (écrivain français) *les sept plumes de l'aigle*, ed Points.

CONCEPT OCCIDENTAL

Pour commencer, définissons le mot « concept ». Etymologiquement, ce mot descend du latin *concupere*, « recevoir ». D'après le dictionnaire Hachette 2005 : « un concept est une représentation mentale abstraite et générale ». Nous essaierons donc dans ce chapitre de discerner les représentations portées, en occident, sur la gestion du mental et du corps pendant l'acte artistique.

Nous définirons le mot « mental » comme étant le siège de nos pensées qui se font, qui s'exécutent dans l'esprit. Le contenu du mental est la somme de réactions produites par rapport au vécu de l'homme au contact du monde et de ses agressions, ainsi que de l'éducation reçue. Des événements ressentis comme douloureux par un individu peuvent se cristalliser au niveau musculaire : une cuirasse peut se former pour aider cette individu à « survivre »². L'homme placé en situation difficile sentira son corps réagir de manière plus ou moins violente.

Dans le concept occidental, le corps est au service du mental. Au cours de sa vie, de nombreuses échéances incitent l'homme à considérer son corps comme un serviteur. De plus, le rapport au temps est un facteur contraignant, qui peut induire ce que l'on appelle le stress. Ce terme désigne un ensemble de perturbations physiologiques et métaboliques provoquées dans l'organisme par des agents agresseurs variés. L'importance dans les sociétés occidentales des troubles liés au stress - dont la dépression et l'anxiété - est bien connue. Les chiffres parlent d'eux mêmes³ :

- Les études cliniques suggèrent que 50 à 75 % de toutes les consultations chez le médecin sont motivées avant tout par le stress, et que, en terme de mortalité, le stress est un facteur de risque plus grave que le tabac.

- Selon un rapport de l'observatoire national du médicament, les français sont depuis plusieurs années les plus grands consommateurs au monde d'antidépresseurs et de tranquillisants. Avec un français sur sept qui consomme régulièrement un médicament psychotrope, la France arrive en tête de tous les pays occidentaux. La consommation y est de

² Wilhelm REICH, (psychanalyste, élève de Freud, 1897-1957) *Théorie de la cuirasse musculaire*

³ D. SERVAN-SCHREIBER, (Médecin et professeur de psychiatrie), « Guérir », ed. Pocket, 2005

40% supérieure à celle des Etats-Unis. Chez nous, l'utilisation d'antidépresseurs a doublé au cours des dix dernières années. Les français sont aussi les plus gros consommateurs d'alcool au monde. Or, le plus souvent, la consommation d'alcool est une manière, elle aussi, de gérer les problèmes de stress et de dépression.

Voici quelques éclaircissements scientifiques sur le stress :

Le cerveau émotionnel :

A l'intérieur du cerveau se trouve un cerveau émotionnel, un véritable « cerveau dans le cerveau ». Celui-ci a une architecture différente, et même des propriétés biochimiques différentes du reste du « néocortex » (Partie du cerveau la plus évoluée, qui est le siège du langage et de la pensée). De fait, le cerveau émotionnel fonctionne souvent indépendamment du néocortex. Le langage et la cognition n'ont sur lui qu'une influence limitée : on ne peut pas commander à une émotion de s'accroître ou de disparaître de la même façon qu'on peut commander à son esprit de parler ou de se taire.

Le cerveau émotionnel, pour sa part, contrôle tout ce qui régit le bien-être psychologique et une grande partie de la physiologie du corps : le fonctionnement du cœur, la tension artérielle, les hormones, le système digestif et même le système immunitaire.

Les désordres émotionnels sont la conséquence de dysfonctionnement de ce cerveau émotionnel. Pour beaucoup, ces dysfonctionnements ont pour origine des expériences douloureuses vécues dans le passé, sans rapport avec le présent, mais qui se sont imprimées de façon indélébile dans le cerveau émotionnel. Ce sont des expériences qui continuent souvent de contrôler notre ressenti et notre comportement, parfois plusieurs dizaines d'années plus tard.

Le cerveau émotionnel possède des mécanismes naturels d'auto guérison : il s'agit de capacités innées à retrouver l'équilibre et le bien-être, comparables à d'autres mécanismes d'auto guérison du corps, comme la cicatrisation d'une plaie ou l'élimination d'une infection. Les méthodes de relaxation qui passent par le corps tirent avantage de ces processus.

Le mécanisme du stress :

L'explication scientifique de l'étiologie du stress est celle-ci : Le système nerveux autonome est constitué de deux branches qui innervent chacune les organes du corps à partir du cerveau émotionnel. La branche dite « sympathique » libère de l'adrénaline et de la

noradrénaline. Elle contrôle les réactions de combat et de fuite. Son activité accélère le rythme cardiaque. L'autre branche, dite « parasympathique » libère un neurotransmetteur différent qui accompagne les états de relaxation et de calme.

La relation entre le cerveau émotionnel et le cœur est une des clés de l'intelligence émotionnelle. En apprenant, littéralement, à contrôler notre cœur, nous apprenons à apprivoiser notre cerveau émotionnel, et vice-versa. La relation la plus forte entre le cœur et le cerveau émotionnel est celle établie par ce que l'on nomme le « système nerveux périphérique autonome », c'est-à-dire la partie du système nerveux qui régule le fonctionnement de tous nos organes, lequel échappe à la fois à notre volonté et à notre conscience.

Grâce à l'évolution de la technique, de la réflexion et de la science, les progrès dans la compréhension des choses de la vie sont gigantesques. Ainsi, les émotions, sont nettement mieux comprises dans leurs mécanismes.

L'exemple le plus flagrant de cette interdépendance (cerveau-cœur) est celui d'Herbert Von Karajan, qui a dit qu'il ne vivait que pour la musique. Il ne savait pas lui-même à quel point c'était vrai : il est mort précisément l'année ou il a pris sa retraite après trente années passées à la tête de l'orchestre philharmonique de Berlin.

Ceci nous amène à aborder le sujet de l'art, toujours en rapport avec la gestion du mental et du corps en occident.

A l'approche de l'exécution d'un projet, et surtout juste avant de se produire en public, le stress prend la forme que l'on nomme communément « trac ».

Définition du trac :

« Angoisse irraisonnée qu'on ressent au moment d'agir »⁴

Pour une personne inexpérimentée, le plus petit concert devant cinquante personnes, et même une simple exécution devant ses camarades sera une occasion de trac. A l'opposé, le concertiste, habitué à jouer dans toutes les conditions, ne ressentira peut-être le trac que confronté à un public très sélectionné, dans une salle où il ne « s'entend » pas bien, ou dans des conditions matérielles inattendues.

⁴ *Dictionnaire Hachette, édition 2005*

Pendant l'acte artistique, une mauvaise gestion de l'émotion entraîne des perturbations physiologiques. En effet, il n'est pas toujours facile de reconnaître son corps comme un merveilleux instrument, et bien des préalables sont parfois utiles pour s'engager avec lui dans une découverte positive. Pour beaucoup de musiciens, il est un lieu de conflits, l'obstacle, l'ennemi à vaincre. Dans ce cas, il faut souvent surmonter un certain inconfort avant de pouvoir, sans angoisse, se mettre à son écoute et le considérer comme le transmetteur de nos intentions. Cependant, la persévérance peut déboucher sur cet état où corps et esprit dialoguent d'égal à égal, et recréent ensemble le discours musical.

Le poème suivant a été écrit par Tennyson, poète occidental du XVIIIème siècle. Ces quelques lignes pourraient résumer le concept occidental.

*Fleur d'un mur lézardé
Je t'arrache à tes lézardes.
Avec tes racines je te tiens dans mes mains
Toute et toute entière
Petite fleur telle que tu es,
Avec tes racines, toute entière et tout dans tout
S'il m'était donné de te comprendre
Je comprendrais alors qui est Dieu et l'homme*

CONCEPT ORIENTAL

« Je regarde avec attention

Un Nazuna en fleur

Au pied d'une haie ! »

Ce petit poème fut écrit par BASHO, poète Japonais du XVIème siècle. Ces quelques lignes résument le concept oriental. En effet, l'observation suffit pour ressentir les choses, et donc les vivres pleinement.

LE MENTAL A L'ECOUTE DU CORPS

En orient, mental et corps ne font qu'un. D'emblée, les méthodes de l'orient nous apparaissent d'une grande simplicité. Pour elles, il n'existe pas de notion de négoce entre un mental et un corps. La connaissance approfondie de soi-même, la perception biologique profonde de phénomènes essentiels apporte une sérénité intérieure.

Voici, définies succinctement, quelques méthodes de connaissance de soi pratiquées en orient.

Le yoga :

Définition :

« Dans la tradition Hindoue, technique de méditation et de concentration mentale visant à placer graduellement la conscience au centre même de l'être, là ou le soi individuel est identique à l'être universel. »⁵

Il vise essentiellement à relier l'Homme à son environnement. Le yoga est un terme générique qui regroupe plusieurs disciplines.

Le HATHAYOGA est un travail sur le corps et la respiration par le truchement de postures.

Le BAKTHAYOGA est axé sur la dévotion et la prière.

⁵ *Dictionnaire Hachette, édition 2005*

Le JNANAYOGA privilégie la connaissance de soi.

Le KARMAYOGA est une attention portée sur toutes nos actions quotidiennes.

On comprend aisément que l'une ou l'autre forme de yoga puisse avoir un effet bénéfique sur une vie stressante.

L'acupuncture :

Du point de vue médical, les chinois praticiens ne soignent que par l'acupuncture et les plantes. L'acupuncture existe depuis la plus haute antiquité. Il s'agit d'un procédé qui, selon la conception du yin et du yang, consiste traditionnellement à piquer certains points de la surface du corps répartis le long de méridiens. Au travers de ces « méridiens » circule l'énergie vitale responsable du fonctionnement et de l'information de toutes les cellules et fonctions du corps. Si ce système énergétique est équilibré, la santé peut-être maintenue. Les méridiens d'acupuncture sont en relation directe avec la santé des organes auxquels ils sont associés. Ils sont couplés en éléments. Chaque paire reprend un méridien yang et un méridien yin.

Au travers de différentes lectures, je me suis aperçu que la conception du ressenti, avant toute compréhension intellectuelle, descend tout droit du chamanisme.

Le chamanisme :

Originaire de la Sibérie et représenté par les groupes de population Altaïennes, il était pratiqué pour servir les desseins de peuplades de pêcheurs et de chasseurs afin d'assurer le bon fonctionnement de ces activités vitales. Les peintures rupestres des grottes de Lascaux ou d'Altamira, par exemple, témoignent d'un chamanisme préhistorique. Le terme « chaman » est utilisé actuellement à tort pour n'importe quelle expérience magique tant soi peu excentrique. Il serait issu du mot *saman*, qui se traduirait approximativement par « celui qui danse » ou « celui qui est agité »

La danse pour le chaman est un moyen de transe, dans laquelle son âme est censée voyager pour exécuter l'une de ses missions magiques. Tout comme l'art de la méditation, les chamanes attribuent un grand pouvoir à l'être. Il faut, d'après eux, sortir du « penser » pour entrer dans le « sentir », ne pas se laisser engluer dans un « bavardage mental ». La seule connaissance qui vaille est dans le vivant, il suffit d'avoir les cinq sens en éveil.

« Il est si difficile d'accepter l'inconnu ! Nous avons tous en nous un tyran pointilleux qui tient pour inventé, donc pour inadmissible, ce qui ne peut être expliqué. Au delà de ce que l'on croit réel et de ce que l'on suppose imaginaire est pourtant la porte la plus désirable du monde. Elle s'ouvre sur le jardin de la vie, que les affamés de preuves ne connaîtront jamais (...). Sois un capteur, sois un aimant. Bien ancré dans ton corps, attire sans cesse ce qui te vient du dehors autant que du dedans. Fais ton profit de tout, car l'épice est dans tout. Transforme tout en pain pour ton être, pour tes sens ». ⁶

Le concept oriental de l'art:

En chine, le même mot désigne écriture et dessin. Un calligraphe est peintre, un peintre est calligraphe. Si un homme veut devenir peintre, il doit d'abord se vider de ce qu'il croit savoir. Il doit être patient, humble, afin d'atteindre la perfection du geste.

L'art, en orient, a une acception beaucoup plus large qu'en occident. Le tir à l'arc est un art, la cérémonie du thé et la composition florale sont des arts au même titre que la calligraphie, la peinture ou la musique. Est considéré comme un artiste l'homme qui devient « un » avec l'objet, qui laisse l'objet vivre en lui.

Serait-il possible au musicien occidental d'arriver au stade où il laisserait vivre la musique en lui ?

⁶ Henri GOUGAUD, *les sept plumes de l'aigle*, ed. Points.

EVOLUTION DE LA PENSEE

OCCIDENTALE

Depuis les années 50, la société occidentale s'intéresse aux techniques orientales de maîtrise de soi, et l'on voit apparaître de nouvelles sciences et pratiques qui prônent un « mental à l'écoute du corps ».

La relaxation :

Le mot relaxation nous renvoie au latin *relaxationem, relaxare* signifiant relâchement, diminution de tension. Pendant les exercices de relaxation, on recherche une position ne demandant aucun effort pour être maintenue, et on pratiquera un inventaire du corps de manière à déceler les tensions inutiles et à les relâcher consciemment.

Les effets d'une bonne relaxation se feront sentir partout dans le corps : au niveau musculaire, au niveau circulatoire, au niveau respiratoire, au niveau digestif, et au niveau cérébral. Si la relaxation est réussie, on éprouvera une certaine sérénité et une présence à soi accrue.

L'hypnose :

L'hypnose est une technique permettant d'abolir les tensions liées aux angoisses irrationnelles. L'hypnose est liée à la suggestibilité naturelle et peut être approfondie par l'apprentissage. Les diverses méthodes efficaces sollicitent des circuits cérébraux en boucle grâce à une focalisation de la conscience. L'hypnotiseur utilise la suggestion pour accroître la suggestibilité, et cherche à conduire son sujet dans un état d'éveil paradoxal particulier qui conserve un rapport privilégié entre les deux protagonistes.

La sophrologie :

La sophrologie se définit comme une science des états de conscience et des méthodes permettant la modification de ces états. En 1960, désireux de prendre ses distances vis-à-vis de l'hypnose (atteinte à la liberté de l'homme), Alfonso CAYCEDO fonda une nouvelle méthode chargée d'un nouveau sens : sophrologie, du grec *sos* (harmonie), *phren* (esprit), et *logos* (étude), soit étude de la conscience en harmonie. La sophrologie établit une différence entre les concepts de niveaux et d'état de conscience : quantitativement ou qualitativement.

La sophronisation est l'exercice de base de la méthode. Le sophrologue guide la séance qui commence par une relaxation simple tendant à modifier le tonus musculaire et le niveau de conscience, du sujet. Celui-ci abandonne sa vigilance ordinaire pour descendre au bord du sommeil, au niveau « sophroliminal » et focalise ensuite son attention sur une image libre et agréable, avant de retrouver progressivement un tonus normal. En moins de dix séances, l'élève pourra reproduire cet état seul chez lui. La sophrologie vise à établir un équilibre entre nos pensées, nos émotions et nos comportements.

Elle a pour but de dynamiser de façon positive les qualités et les ressources dont nous disposons. Elle permet de donner naissance à de meilleures possibilités d'adaptation aux nouvelles conditions de vie en société.

La kinésiologie :

Le mot kinésiologie signifie « étude du mouvement ». Née il y a trente ans aux Etats-Unis, elle approche l'individu dans sa globalité : ses aspects émotionnels, structurels, biologiques. La kinésiologie est issue d'une synthèse des concepts de la médecine chinoise et de la neuropsychologie contemporaine. La kinésiologie utilise le « test musculaire » pour dialoguer en direct avec le système nerveux qui gère l'ensemble de nos comportements physiques et émotionnels. Ce test nous renseigne également sur les moyens les plus adaptés pour rétablir notre équilibre.

La programmation neurolinguistique (PNL) :

« La communication est un pouvoir. Ceux qui en maîtrisent l'emploi peuvent modifier la notion qu'ils ont du monde et la notion que le monde a d'eux. »⁷

Au début des années 70, deux scientifiques décident de relever l'un des plus audacieux défis du siècle dans le domaine de la communication : édifier des « modèles » performants dans le domaine de la relation d'influences.

La programmation neurolinguistique adopte des outils efficaces dans sept domaines : la communication ; la confiance en soi ; la qualité relationnelle ; l'excellence ; la vision du monde ; la conduite de vie ; le développement personnel. La PNL est en fait une nouvelle approche du comportement et du psychisme humain, synthèse pragmatique de différentes théories et courants de pensées. Elle se situe au carrefour de la psychologie, des neurosciences, de l'anthropologie, de la cybernétique et de l'intelligence artificielle.

Ces nouvelles méthodes montrent bien l'intérêt porté sur la relation corps/mental dans le but d'un mieux être général. Dans le domaine de l'art, lorsque ces deux éléments sont en osmose, l'activité créatrice qui est en chacun de nous s'en trouve libérée et magnifiée. L'art, la musique, peuvent alors devenir les moyens d'expression de notre être tout entier.

⁷ Anthony ROBBINS (président d'un institut de recherche consacré aux progrès du potentiel humain en biologie)

METHODOLOGIE

Afin d'approfondir mes recherches, il m'a paru intéressant de recueillir des témoignages de personnes coutumières de performances devant des spectateurs.

Présentation de l'outil :

Pour réaliser mon sondage, j'ai choisi d'effectuer des entretiens et d'envoyer des questionnaires. Il m'a semblé en effet qu'ils étaient les outils les plus appropriés pour obtenir les informations dont j'avais besoin.

L'entretien avait plusieurs avantages : Il me permettait tout d'abord d'avoir un contact direct avec les personnes interrogées, et éventuellement réajuster le questionnaire. Cependant, ces personnes étant géographiquement dispersées, l'utilisation d'un questionnaire s'est avérée indispensable.

Choix des personnes :

J'ai choisi de questionner des musiciens interprètes, des professeurs de musique et des sportifs. Sur une quinzaine de questionnaires envoyés, il m'en est revenu dix, et je me suis entretenu avec cinq personnes. Les personnes interrogées ont été assurées de l'anonymat lors de l'exploitation de leurs réponses.

Objectif global :

L'objectif de ce recueil de données était d'appréhender comment des artistes expérimentés réagissaient et géraient leurs réactions lors de l'acte artistique.

Objectifs spécifiques :

- Déterminer si l'échantillon interrogé était sujet au trac.
- Connaître les symptômes qui étaient le plus souvent ressentis.
- Savoir si ces symptômes ont pu évoluer avec l'expérience.
- Appréhender les différentes méthodes de maîtrise du stress.
- Découvrir si ces méthodes sont devenues une pratique quotidienne.
- Repérer les différentes sensations perçues avant, pendant et après l'acte artistique.

Difficultés rencontrées :

La principale difficulté a résidé dans le fait que je connaissais les personnes interrogées. Malgré quelques appréhensions, j'ai pu mener l'enquête sérieusement et sans désagrément. Cependant, on peut s'interroger sur la justesse des réponses et sur la qualité de l'échange : la relation préexistante a-t-elle influencé les réponses ?

Pour ce qui est des questionnaires, la lenteur de retour n'a pas facilité mon organisation.

Satisfactions :

L'enthousiasme des artistes à me répondre et à partager avec moi leurs expériences enrichissantes.

ANALYSE

1°) Premier objectif : Déterminer si l'échantillon interrogé est sujet au trac. (Question n°1, cf. Annexes).

De prime abord, personne ne prétend ne pas connaître le stress ou le trac, seules des allusions à l'inconscience de la jeunesse me sont faites. La période d'apparition de ce stress diffère avec les individus. Certains le ressentent longtemps avant, d'autres uniquement au moment de la prestation.

2°) Deuxième objectif : Connaître les symptômes qui sont le plus souvent ressentis. (Question n°2).

Les symptômes sont divers : insomnie, nervosité, maladies somatiques, asociabilité, tremblements, problèmes de respiration, de concentration, provoquant l'angoisse, la peur, la fatigue, pouvant même aller jusqu'à la paralysie.

3°) Troisième objectif : Savoir si ces symptômes ont pu évoluer avec l'expérience. (Question n°6).

L'expérience aide à la maîtrise des choses. Un calme relatif peut s'installer, mais chaque nouvelle difficulté ramène l'anxiété. Il n'y a pas de constante, chaque jour est différent. L'intensité d'un évènement peut être aussi facteur de changements dans la façon d'être.

4°) Quatrième objectif : Appréhender les différentes méthodes de maîtrise. (Question n°3).

Pour contrecarrer ces symptômes, chacun a sa solution propre. Certains exercent le yoga, d'autre la sophrologie, le sport, d'autres se basent uniquement sur leur volonté. Afin de se préparer à ces moments importants, certains vont pratiquer la concentration, d'autres vont travailler leur respiration, d'autres encore visualiseront leur prestation positivement. Le repos est une notion qui revient très souvent. Certains surveillent leur alimentation, ou s'imposent de véritables défis ou challenges dans le but de retrouver une certaine confiance en soi.

5°) Cinquième objectif : Découvrir si ces méthodes sont devenues une pratique quotidienne. (Questions 7 et 8).

La régularité des différentes pratiques pour minimiser les effets négatifs du stress diffère selon chacun. Cependant, certains ont recours à un rituel quotidien.

6°) Sixième objectif : Repérer les différentes sensations perçues pendant et après l'acte artistique. (Questions 4 et 5).

En terme de sensations au moment de l'acte, la confiance, la concentration, la détermination, le plaisir, mais aussi la frustration, le vide, l'énervement sont des mots qui reviennent dans les différents témoignages.

Après la prestation, les personnes interrogées peuvent éprouver des sensations de bonheur, de victoire, de décompression, mais aussi de fatigue, de déception...

LE MENTAL AU SERVICE DE LA MUSIQUE

I- Le ressenti par le corps :

Dans une relation corps/mental consciente, il n'est plus question de rechercher une technique basée sur des recettes plus ou moins efficaces, mais de révéler nos potentialités endormies et ignorées afin de trouver l'expression qui nous est propre. Le musicien doit accorder son esprit à son projet, il doit combiner tout à la fois l'équilibre corporel du danseur, la vigilance et la compétence de l'artisan, la précision de geste du peintre, la rigueur de l'architecte, la mémoire et la « présence » du comédien, et la vision intérieure du poète. Le corps « placé », mis en condition, jouera, comme chez les chanteurs, le rôle d'une véritable caisse de résonance, d'un fidèle amplificateur de nos émotions musicales.

Mais il doit être considéré dans sa globalité.

Pour s'exprimer authentiquement, le corps entier doit être intégré dans l'image de soi. Prendre appui fermement sur le sol, être conscient de la force qui découle de l'équilibre du corps autour d'un axe vertical peut contribuer pour une large part à recréer l'unité de la personne. Lorsqu'un tel dynamisme est assuré, on peut alors être certain que l'instrument s'intégrera sans problème à cette harmonieuse association corps/mental.

Toute notre force est concentrée dans un point, un foyer irradiant : c'est de notre centre de gravité, situé au niveau de la troisième vertèbre lombaire, région que les orientaux nomment le « Hara », que surgit toute notre énergie.

La recherche du Hara aide l'homme ayant perdu ses racines à retrouver la conscience de son origine et le prépare à réaliser sa destination première, c'est-à-dire à révéler l'être dans son existence.

Pour un musicien, « l'ancrage » dans le Hara accroît son équilibre, son potentiel énergétique et permet une plus grande liberté d'expression. Lorsqu'il est installé dans sa verticalité, il peut laisser venir à lui toutes les sensations qui prévaudront à la réalisation de la phrase musicale.

La sensation qui me paraît fondamentale est celle de l'écoute : c'est surtout l'écoute intérieure qui présidera à cette réalisation, les sons devront être entendus avant d'être émis, dans leur hauteur, leur intensité, leur couleur, leur mode d'attaque...

L'écoute n'est pas seulement une fonction localisée dans l'oreille, elle est une disponibilité du corps tout entier. Pour exercer réellement le rôle qui est le sien, l'oreille doit non seulement être développée, son acuité renforcée mais elle ne peut être réellement efficace que sur un fond de silence. Il faut avant tout entrer dans un état de « disponibilité intérieure ». Les sensations auditives surgissent de ces fines perceptions vibratoires transmises entre autres par la résonance osseuse, ressenties également au niveau de la peau. Lorsque la sensation sonore est juste, il y a « écho », mise en vibration du corps, donc source de plaisir.

Lorsque l'on a trouvé une sonorité ample, variée et détendue, pouvant aller sans dommage du plus extrême fortissimo au plus intime pianissimo, et capable de transformer dans des nuances extrêmes les plus riches émotions, il en résulte une joie intense, d'où naît peut-être le vrai bonheur « d'être musicien ».

C'est la qualité de présence à l'instant qui permet l'expression de nos pensées, de nos sentiments tout en gardant le contrôle. Pour parvenir à cet état optimum d'attention, il faut savoir se libérer de tout souci, celui du résultat comme celui du jugement d'autrui. Cette sensation de disponibilité, de totale réceptivité et la créativité de l'instant, constitue l'état idéal vers lequel devrait tendre tout musicien.

En outre, la polarisation de l'attention dans une action instantanée, l'acceptation de cet « ici et maintenant » sont le meilleur moyen de couper l'interprète de ses préoccupations ou de ses inquiétudes, et donc du trac.

On peut neutraliser le trac à force de mettre de la musique dans chacun de nos gestes. Il faut croire à l'importance de ce que l'on va « dire » au public et à la joie qu'il en retirera : tout le message de l'artiste est ici en cause et aussi tout le but de son labeur.

*« Si tu revivifies ces instants de bonheur passés, si tu les aides à pousser, à s'épanouir, à envahir ton être, la distance peu à peu se réduira. Tu peux recréer ce que l'oubli a usé. (...). Vis dans ton corps, dans l'amitié, dans la constante sensation de ton corps. Ton corps ne pense pas, il n'imagine pas, il ne suppose rien. Il fait à chaque instant, seconde après seconde, ce qu'il doit rien, de plus. A l'instant où tu te sens vivant, le Vivant est là, avec toi, ton Être est là, car lui ne connaît que le présent perpétuel. Il ignore tout du passé, du futur, il ne peut pas t'y poursuivre quand tu t'y perds. Il est là, il attend dans ton corps présent, prêt à t'inonder de toutes les bontés désirables. Le présent ! Tous les mystères, toutes les richesses, toutes les réponses sont dans ce mot ».*⁸

⁸ Henri GOUGAUD, *les sept plumes de l'aigle*, ed Points.

II- L'expression artistique : la création

« L'ART : tenter de donner conscience à des hommes de la grandeur qu'ils ignorent en eux. »⁹

Le chapitre précédent montre bien à quel point la sensation du corps est à prendre en compte dans l'acte artistique. Cependant, il me semble important d'insister sur le pouvoir du mental dans l'expression. Les capacités mentales de l'être humain, tant au niveau intellectuel qu'affectif, sont à considérer comme des potentiels d'épanouissement et d'harmonisation de celui-ci. Nos sentiments, nos émotions, nos idées doivent être des facteurs de développement de notre nature personnelle sans pour autant qu'ils débordent sur l'acte créateur. Le développement de notre être passe donc par un juste équilibre entre notre potentiel affectif et intellectuel pour que l'acte créateur ne soit pas le reflet de l'ego.

Mais d'où provient cette mystérieuse énergie qui, pendant une certaine durée, conduit seule le pinceau sur une toile, fait agir les doigts sur les pistons ou animer un stylo sur un papier ? Vient-elle de notre imaginaire, de notre sensibilité, de notre aptitude à percevoir le sens caché des êtres et des choses ? Ne serait-elle pas simplement le résultat d'un épanouissement de la vie ressenti par le créateur à un instant précis ?

Créer, devenir artiste de sa propre vie en développant jour après jour ses facultés créatrices, c'est en venir naturellement à exprimer sa sensibilité. Créer une œuvre, c'est savoir regarder au fond des choses. L'exemple du petit poème de Basho (cf. p. 7), trouve pleinement sa place ici : Voici une fleur, si nous la voyons simplement « physiquement », nous penserons qu'elle est décorative, même suffisamment belle pour être cueillie et offerte à quelqu'un. Notre approche de la fleur s'arrêtera là. En revanche, si nous la percevons intégrée dans son environnement, dans le silence de l'instant, il nous sera donné de voir cette fleur non pas extérieurement mais intérieurement, donc dans son essence.

La nature peut être une vraie source de création. Elle permet une disponibilité, une paix intérieure, un affinement des sensations, laissant entrer librement les qualités intellectuelles et sensibles requises au travail de création.

⁹ *André MALRAUX (écrivain et homme politique français, 1901-1976)*

« Dans la nature, tout chante, tout vibre, et chaque être émet des vibrations qui se propagent en ondes musicales. La musique est partout dans la nature, dans les ruisseaux qui coulent, la pluie qui tombe, les sources qui jaillissent, dans le grondement des torrents, le mouvement ininterrompu des vagues, le souffle du vent, le bruissement du feuillage, les gazouillis des oiseaux... La musique et la nature éveillent constamment le sentiment musical en l'Homme ». ¹⁰

J'ai souligné au chapitre précédent que l'oreille devait prendre « corps » sur un fond de silence. Ce silence est quelque part un peu le vide, le néant, la pureté, d'où peuvent jaillir toutes les « sources », toutes les créations de l'art. Du silence naît la musique. Même si le silence peut faire peur lors de l'exécution d'une œuvre, il faut réussir à l'appivoiser et s'en servir. De plus, il est d'une grande force expressive.

« Les silences sont de natures différentes. Il y a le silence entre deux bruits, le silence entre deux notes, le silence entre deux pensées. Mais il y a aussi celui qu'on écoute dans la nature : le silence particulier, tranquille, pénétrant, qui vient par certains soirs dans la campagne ; il y a le silence à travers lequel on entend l'aboiement d'un chien au loin, le silence d'une montagne, le silence entre deux humains lorsqu'ils ont vu la même chose, senti de la même façon... ». ¹¹

Chez l'artiste, pendant son travail de création, et durant le moment privilégié et magique où l'œuvre est en train d'éclorre, le créateur peut se trouver dans une sorte d'état « second » s'apparentant à une méditation. Il n'est pas rare également qu'un état méditatif habite celui qui écoute une musique ou un poème puisque pendant cette écoute, il sentira, au-delà de toutes émotions esthétiques son être profond vibrer.

L'acte créateur qui sollicite toutes les facultés de notre conscience peut nous conduire à un « lâcher prise », une déconnexion avec le réel immédiat. Libéré de toutes contingences temporelles et de toutes pensées, l'artiste pourra par ce « lâcher prise » mental, laisser agir l'art en lui.

¹⁰ Omerham Mickhaël AĪVANHOV (Maître Bulgare, 1900-1986).

¹¹ Jiddu KRISHNAMURTI (philosophe indien, 1895-1986).

III- La transversalité : Être ↔ Musique

Ouvrons une parenthèse sur la perception de la réalité. Selon la théorie quantique, la réalité en soi n'existe pas car elle dépend de la façon nous décidons de l'observer. Reprenons l'exemple d'une fleur, se trouvant dans une pièce séparée avec la porte fermée et par conséquent cachée aux regards des personnes dans une autre pièce. Cette fleur, bien qu'elle ne puisse être vue par tout le monde, n'en continue pas moins d'exister. La seule évidence du monde extérieur réside dans nos perceptions, nos sensations et même nos émotions. Le réel n'existe qu'à travers nos sens.

L'artiste pourrait être considéré comme un véritable « canal », susceptible, par son œuvre, de saisir et de dévoiler le sens caché des êtres et des choses, et par là même transmettre toute la subtilité du monde réel.

A l'écoute d'une musique ou d'un poème, il nous est possible de nous sentir « transportés » par les vagues de mélodies faites de notes et de mots d'où surgissent une multitude d'images emplies de souvenirs, de sentiments, d'idées vers lesquels notre esprit et notre corps sont invités à voyager. L'art ne saurait donc être ici comme une fin en soi mais simplement comme un élément pouvant faire vibrer notre être entier.

La musique est un art capable de provoquer un effet immédiat, instantané, sur la conscience de l'auditeur. Chaque bruit, chaque son peut éveiller des sensations, des images, des états agréables ou désagréables. La musique en tant que vibration, agit sur la conscience, laquelle est susceptible de se modifier.

Le langage musical s'adresse à trois niveaux essentiels:

- Le niveau de la conscience physique. Le rythme agit sur le centre du corps, le bassin, siège de la danse.
- Le niveau de la conscience affective. Les émotions, les sentiments divers résultant d'ambiances, de climats particuliers, touchent le centre du cœur.
- Le niveau de la conscience intellectuelle. La musique interpelle notre intellect (centre de la tête) et notre imagination avec des idées, des symboles, des contes, des histoires qu'elle illustre

Ces trois niveaux fonctionnent en totale symbiose.

IV- Axe vers mon projet pédagogique

Le rôle du professeur n'est pas seulement de fournir les moyens d'acquérir une technique, aussi complexe soit-elle, mais de suggérer des voies qui permettent à l'élève d'évoluer. Mon objectif est de l'aider à mettre en valeur le potentiel qu'il porte, afin de dégager sa véritable personnalité.

Mon exemple, s'il est cohérent, conduira l'élève à un état de confiance, ce qui le rendra réceptif, activant ainsi le processus d'apprentissage. C'est à la lumière de ma propre évolution que je pourrai exercer ma capacité d'empathie, par laquelle il me sera possible de m'identifier passagèrement aux problèmes de l'apprenant, dans le but de lui apporter la solution la plus adéquate.

S'il est sujet au trac, il s'agira pour moi de faire prendre conscience à l'élève de sa manière de jouer, en essayant de l'amener à jouer comme il le fait habituellement ; et dans un deuxième temps, en lui faisant relativiser l'importance de l'enjeu. Dans les témoignages recueillis, certains voient le trac comme indispensable et vont même jusqu'à penser qu'il est synonyme de respect envers le public.

L'éventualité d'un ratage n'est pas à exclure. En ce cas, je leur expliquerai que cela n'est pas un mal définitif, et qu'il ouvre au contraire la voie au progrès.

Mon but est de faire prendre conscience à l'élève de ses sensations de jeu. Par un recentrage, une écoute attentive du corps et une respiration calme et fluide, il pourra garder une certaine souplesse dans n'importe quelle situation.

La recherche d'une verticalité offre à l'élève une plus grande maîtrise de lui-même. La pulsation en sera elle-même affectée. En effet, le tempo n'est pas seulement affaire de métronome, mais de vitalité, de sensibilité et d'affectivité. L'essentiel est d'amener l'élève à un état de tension juste, à savoir ni trop tendu, ni trop relâché. Ceci permettra d'entretenir une énergie constante et ce sans fatigue.

« L'ici et maintenant » est pour moi une notion fondamentale. Il s'agit de vivre le moment présent intensément, le corps et le mental en parfaite synergie. Ainsi l'expression « jouer avec ses tripes » prend alors tout son sens.

CONCLUSION

Dès le début de notre formation, nous savions que nous allions avoir à faire un travail écrit personnel. Le sujet ne fut pas difficile à trouver puisqu'il était au cœur de mes préoccupations. Cependant, en déduire une problématique fut plus complexe. Me voici maintenant début mai et je termine ce mémoire. Même si le chemin fut long et difficile, ce travail m'a apporté énormément.

Il m'a tout d'abord permis d'en apprendre plus sur moi-même. Le simple fait de poser des idées sur le papier s'est avéré un véritable défi et c'est une grande victoire pour moi d'être allé jusqu'au bout.

Ensuite, il m'a beaucoup appris sur l'entraide. Travail personnel, c'est sûr, mais que de discussions et de remises en cause au sein du groupe. Chaque sujet de mémoire est personnel, et son auteur souhaite le défendre « bec et ongles ».

Et pour finir par le plus important, ce travail m'a apporté énormément au niveau musical. Non seulement au niveau artistique, mais aussi sur l'aspect pédagogique. En effet, c'est par la connaissance profonde de soi-même que l'on peut réagir en situation inconfortable, en travaillant sur ses ressentis. En terme pédagogique, on peut dire que la relation avec l'élève porte davantage de fruits si le professeur se sent en accord avec son être profond.

« Celui qui sait une chose ne vaut pas celui qui l'aime. Celui qui aime une chose ne vaut pas celui qui en fait sa joie ».

Les entretiens de Confucius

BIBLIOGRAPHIE

- 📖 Borges JL. *Qu'est-ce que le bouddhisme ?* Ed Gallimard.
- 📖 Bréham P. *Art et spiritualité*, Ed Oxus.
- 📖 De Lassus R. *La PNL*, Ed Marabout.
- 📖 Gougaud H. *Les sept plumes de l'aigle*, Ed Points.
- 📖 Graf Durckheim K. *Hara*, Ed Le courrier du livre.
- 📖 Hauvette D. *Mieux vivre avec ses émotions*, Ed Eyrolles.
- 📖 Hoppenot D. *Le violon intérieur*, Ed Van de Velde.
- 📖 Jacquard A. *Petite philosophie à l'usage des non philosophes*, Ed Livre de poche.
- 📖 Rambert C. *Le livre de la sérénité*, Ed Livre de poche.
- 📖 Riquier M. *Traité méthodique de pédagogie instrumentale*, Ed Billaudot.
- 📖 Servan- Schreiber D. *Guérir le stress*, Ed Pocket.
- 📖 Werber B. *L'encyclopédie du savoir relatif et absolu*, Ed Livre de poche.
- 📖 Dictionnaire Hachette, Ed 2005

ANNEXES

QUESTIONNAIRE

- 1- Lors de la préparation d'un concert, concours, d'une compétition, etc. vous est-il arrivé d'être victime du stress ?
- 2- Si oui, sous quelle forme le ressentiez vous ?
- 3- Comment réussissiez vous à le maîtriser ?
- 4- Quelles sensations perceviez vous pendant que vous jouiez ?
- 5- Une fois l'acte artistique terminé, quelles émotions ressentiez vous ?
- 6- Ces moments importants pouvant être récurrent, ressentiez vous toujours la même chose ? (Détaillez)
- 7- Avez-vous un rituel ou une préparation particulière pour vous mettre en condition lors de ces moments importants ?
- 8- Si oui, en faites-vous une pratique régulière ?