

CEFEDM BRETAGNE - PAYS DE LOIRE

ELODIE VILIN

Relations entre l'éveil
musical et l'éveil à la
conscience corporelle

Mémoire de D.E.

préparé sous la direction de Marianne Wahli-Delbos

ANNEE 2007

INTRODUCTION

La musique naît de la conscience corporelle, autrement dit, sans le corps la musique n'existe pas - le corps évoqué ici symbolise l'être entier. Cette affirmation semble évidente, mais occupe-t-elle pour autant la place qui lui revient dans l'enseignement musical ?

J'ai moi-même pu vérifier cela dans mon enfance ayant eu une formation artistique composée de danse classique et de musique. Il y avait d'un côté le corps mis en mouvement par la musique et de l'autre le corps qui produisait la musique. Autant j'étais consciente de la première constatation, autant la seconde ne m'apparaissait pas du tout : la musique semblant résulter d'une capacité intellectuelle plutôt que d'une conscience corporelle. Néanmoins, la correspondance entre ces deux arts s'est imposée, cela m'a permis de ressentir la musique différemment et surtout de faire connaissance avec moi-même.

Ce mémoire porte sur les relations qui s'établissent entre l'éveil musical et l'éveil à la conscience corporelle. Et plus particulièrement sur la fonction de la musique par rapport au développement de l'homme : la musique s'impose-t-elle comme un but qui émergerait d'une conscience corporelle basée sur une unification de l'homme ou s'inscrit-elle comme un moyen à la construction intérieure de l'individu ?

Pour alimenter cette réflexion, je propose une analyse qui se fonde sur les apports mutuels d'un éveil à la conscience corporelle et d'un éveil musical. Bien que j'analyse principalement des situations pédagogiques issues de cours avec des enfants, je tiens à préciser que l'éveil est pris dans son sens le plus large : on s'éveille à tout âge. L'apport d'une prise de conscience de soi à travers son corps et l'identification des moyens utilisés seront étudiés dans une première partie. Puis, je m'attacherai à exposer au travers de situations pédagogiques tout ce qu'engendre un éveil musical sur l'épanouissement de l'être à travers une prise de conscience corporelle. Enfin j'analyserai les

conséquences d'un morcellement de l'être et j'exposerai un commentaire sur les liens étroits qui existent entre l'éveil à la conscience corporelle et l'éveil musical.

I - Une prise de conscience corporelle.

1. Une « conscience corporelle ».

La conscience corporelle repose sur un équilibre entre le corps, l'âme et l'esprit¹. En suscitant l'engagement de la personne entière, leur interaction est source d'épanouissement individuel et social. Pour clarifier ce propos, une définition succincte de ces trois dimensions de l'homme s'impose.

a. Le corps, l'âme et l'esprit.

Le corps, présenté ici en opposition à l'âme et à l'esprit, est l'ensemble des membres et des organes qui constitue la partie matérielle d'un être animé, plus spécifiquement d'un être humain. Il se nourrit d'eau, d'aliment, d'air. Il est plus ou moins souple, alerte et a besoin de mouvements et de repos.

L'âme est la somme des phénomènes psychiques qui constitue la personnalité. Elle comprend tous les instruments qui expriment la vie : l'affectivité, l'imagination, la mémoire, l'intuition, la volonté... Se nourrissant d'arts, d'amitiés, de relations, l'âme est souvent instable et confuse sous la dictature des émotions, des désirs, des modes de penser.

L'esprit enveloppe l'acte intentionnel de perception à travers les cinq sens, l'acte de discriminer et de calculer de l'intellect, l'acte d'imaginer de l'imagination, l'acte de se souvenir de la mémoire, le travail de synthèse, d'organisation, de hiérarchisation de la raison. Il se substitue souvent au mot « conscience » compris comme la perception que l'être humain a de lui-même.

¹ Cette triade est exprimée entre autres par Michel FROMAGET dans son ouvrage « L'homme tridimensionnel corps - âme - esprit ».

b. Unité de l'être.

« Être tout entier ce que l'on est dans tout ce que l'on fait. »²

Cette phrase de la danseuse Martha Graham confirme l'idée que l'homme est un tout inséparable, qu'il ne peut donc se diviser en lui-même sans altérer son propre rayonnement ainsi que ses relations à autrui. L'unité résulte à la fois de l'équilibre mais également de la solidarité entre le corps, l'âme et l'esprit. En effet, la coordination est de premier ordre dans l'engagement de l'individu, d'ailleurs certaines expressions de la langue française la suggèrent implicitement. Par exemple, les termes « corps et âme » symbolisent l'investissement total de l'homme.

La conscience corporelle découle de cette harmonie : la connaissance du corps suppose la conscience de ses possibilités mais aussi de ses limites, autrement dit la faculté de se connaître soi-même. La conscience de soi, sa projection dans le monde, la communication avec autrui, l'appréhension claire de l'espace et du temps sont autant de répercussions sur la vie personnelle de l'homme - et donc sur sa vie sociale - qui participent à son épanouissement.

2. Un développement personnel et social.

Affirmer que le schéma corporel se structure dès les premières années de la vie et que la genèse de la conscience de soi s'élabore jusqu'à l'âge adulte, c'est se préoccuper du développement de l'homme et particulièrement de celui de l'enfant. L'attention portée à ce processus de construction est très récente. Quelques pédagogues et psychologues de la fin du XIX^e et du XX^e siècle se sont penchés sur le sujet et ont dressé un constat de leurs recherches : ils se nomment entre autres Maria Montessori, Jean Piaget... Ceux-ci analysent, définissent, précisent par âge d'acquisition le développement psychomoteur de l'enfant. Une fois ces « lois établies », les pédagogues s'appliquent à aider

² VERDEAU-PAILLES Jacqueline - KIEFFER Michel, *Expression corporelle, musique et psychothérapie*, p.21.

l'enfant dans sa construction qui nécessite la connaissance de sa propre surface corporelle, de ses aptitudes motrices, de son existence en tant qu'individualité...

a. Une éducation de la personne entière.

Au fur et à mesure que l'enfant développe une conscience corporelle, il élargit la connaissance qu'il a de lui-même et prend ainsi le chemin qui mène à l'autonomie. Maria Montessori parle à ce propos de l'éducation comme « une aide à la vie »³. Pour cela elle s'emploie à satisfaire le développement de tous les aspects de l'être humain : développement physique, intellectuel, émotionnel. Elle soutient que la préparation d'un environnement adéquat incite (ou non) à l'expérimentation et permet à l'enfant de vivre chacun de ses apprentissages. Ce dernier a alors besoin de conjuguer corps, âme et esprit afin de comprendre, mémoriser, créer...

Toutes ces facultés, nécessaires à la construction de l'individu (à savoir l'assimilation, la mémorisation, l'invention...) dépendent de l'interaction des trois dimensions de l'être humain. Chacune de ces dernières - activité motrice, intellectuelle, émotionnelle - ne peut agir seule, sans le soutien des deux autres. En effet, elles s'engendrent mutuellement pour permettre à l'homme d'appréhender au mieux son apprentissage, donc de s'épanouir. Ainsi, le moteur aide l'intelligence à se construire et inversement : d'où l'importance de l'expérimentation, du « faire ».

D'ailleurs la plupart des pédagogues des deux derniers siècles (tels Alexander Neil ou Célestin Freinet) place l'enfant au cœur de son propre apprentissage, c'est-à-dire qu'il le laisse vivre, expérimenter et découvrir par lui-même selon ses besoins. Pour cela, l'enfant s'appuie sur sa conscience corporelle.

³ MEIRIEU Philippe, *Maria Montessori*.

b. Une répercussion sur la vie sociale.

L'être en accord profond avec lui-même peut réellement être disponible aux autres. Son individualité se répercute sur la société de plusieurs façons : une attitude, une expression... Une communication s'opère grâce à un langage verbal mais aussi grâce à un langage gestuel - ces deux manifestations sont complémentaires puisqu'elles représentent l'homme dans son entier. Le mouvement aide l'être humain à communiquer avec le monde qui l'entoure, il traduit l'émotion, l'affectivité, la personnalité, l'engagement : le geste s'inscrit comme un moyen d'expression par excellence.

La prise de possession de son propre corps en tant que prise de conscience des relations entre soi-même et autrui - donc de l'appréhension du monde extérieur - s'impose comme l'instrument de la socialisation. L'homme établit ainsi avec le monde extérieur des liens multiples à l'aide d'un système complexe d'interactions qui lui permettent à la fois de garder son autonomie, de protéger son individualité, de développer des relations affectives et sociales sécurisantes et de communiquer avec autrui.

Néanmoins, l'enfant responsable - en grande partie - de son apprentissage a besoin de donner et de recevoir des autres pour s'élever. La communication, composée d'un échange tridimensionnel, participe à sa construction intérieure.

3 - Les moyens.

L'éveil à la conscience corporelle s'élabore à partir de divers procédés qui ponctuent chacun des événements de la vie. En effet, chaque activité, chaque circonstance, incite l'homme à s'interroger - consciemment ou non - sur lui-même, sur ses échanges avec l'autre, sur ses relations avec le monde extérieur. Plus concrètement, les disciplines artistiques favorisent cette construction intérieure : elles participent au développement de l'homme en lui apportant de simples outils qui font appel à sa motricité, à son émotivité et à son esprit.

a. L'expression artistique.

Depuis quelques années, une véritable réhabilitation du corps humain se fait jour. Effectivement, la thématique corporelle inspire toutes les sciences humaines, les sports, les activités artistiques. Le développement fulgurant de l'expression corporelle (relaxation, yoga, arts martiaux...) témoigne du besoin de l'homme de se réconcilier avec son corps si longtemps refoulé, réprimé, ignoré. Toutes ces disciplines s'appliquent à recentrer, à réunifier le corps, l'âme et l'esprit : allier un état d'être avec l'apprentissage d'un mouvement, à la recherche d'une « attitude juste » d'instant en instant.

Le « lâcher prise » revendiqué par la plupart de ces expressions artistiques, est à l'origine d'une entière disponibilité. De fait, tout ce qui est gagné en souplesse par la pratique des étirements ou des postures n'intéresse pas que le corps physique : l'homme devient par là même plus souple dans sa tête, prenant du recul par rapport aux événements et leurs cortèges de pensées et d'émotions qu'ils soulèvent. Par exemple, la relaxation ne peut pas être seulement physique : elle est aussi émotionnelle et mentale - maîtrise de la respiration, contrôle conscient du souffle... La connaissance et la maîtrise de soi s'acquièrent avec patience et persévérance : deux vertus que l'expression artistique s'attache à développer. « Cent fois sur le métier remettre son ouvrage » pour obtenir la maîtrise parfaite d'un geste, d'une attitude où toute ambition de réussir et toute peur d'échouer sont à exclure.

L'expression artistique n'est pas seulement réservée à quelques initiés dans des domaines bien précis. Elle devient le privilège de tout un chacun, quelque soit son activité du moment, la plus simple soit-elle : une qualité de présence qui engendre une attitude juste d'instant en instant.

b. La musique.

La disponibilité corporelle - mouvement sans tension - évoquée ci-dessus est identique à celle que le musicien recherche dans son jeu

instrumental. Ce dernier concerne l'homme dans sa totalité et pas les seules mains du pianiste par exemple, « car il n'y a pas de musique sans un mouvement décidé »⁴. En effet, un geste instrumental qui ne résulte pas d'une conscience corporelle perd une partie de son contenu sonore et donc une partie de son expressivité. De plus, à chaque moment de musique qu'il entend ou qu'il joue, le musicien vit la relation geste/son : une situation sensori-motrice qui est un stade fondamental de la pensée musicale.

D'autre part, sans parler du musicien lui-même, la musique semble participer à l'éveil de la conscience corporelle. Par exemple, le petit enfant appréhende la vie et le monde des sons par le mouvement : il réagit corporellement aux bruits extérieurs, à ses propres productions sonores qu'elles soient voulues ou non, à l'écoute d'une chanson... Ensuite l'homme interprète la musique en dansant. (La danse s'inscrit alors dans la continuité du processus engendré chez le tout petit par le mouvement.) La musique se compose ainsi de sons mais également de mouvements, ce qui tend à affirmer que chaque individu, qu'il pratique ou non un instrument, est musicien.

La musique agit sur le corps et sur l'émotion autant que sur le mental. Elle adopte donc un rôle non négligeable - voire nécessaire - dans l'aide à la prise de conscience corporelle de tout un chacun.

⁴ Propos de MEUDE-MONPAS cité dans l'article de Christine BAYLE, « Musique et pratique de la danse baroque ».

II - L'éveil musical.

L'éveil musical passe toujours par une conscience corporelle. En effet, toute personne qui s'éveille à la musique - et ce quel que soit son âge - se sert consciemment ou non de son corps : elle a besoin de tout son être pour « accueillir » la musique.

1. Une sensibilisation au monde des sons et des gestes.

Attirer l'attention des enfants sur le monde des sons engendre la notion d'écoute. Celle-ci est en réalité la première capacité que tout éveil musical s'attache à développer (et certainement tout éveil quel qu'il soit). L'écoute est complexe, elle se manifeste sous différentes formes : l'écoute de sons environnants - active ou passive en fonction de la réceptivité de l'individu - mais aussi l'écoute des autres qui nécessite la compréhension, ou encore l'écoute de soi qui se répercute directement sur nos actes. L'écoute - qu'elle soit d'ordre relationnel ou acoustique - occupe une place importante dans la société puisqu'elle se trouve au début, en parallèle et à la fin de chaque action.

L'éveil à la musique se sert de cette notion comme d'un fil rouge pour l'épanouissement individuel et social de l'enfant tant dans sa formation musicale que dans son éducation générale. L'enfant apprend dans un premier temps à écouter les sons extérieurs (sons émanant de la nature, de la ville, de la pièce, d'une musique...). Cette écoute lui permet en premier lieu de se situer dans l'espace (sons éloignés, proches, à gauche, à droite...). Afin qu'il se les approprie complètement, l'enfant est amené - souvent de lui-même - à enrichir cette écoute de mouvements : tout son corps est alors mobilisé dans le seul but d'intégrer les sons entendus. En effet, l'écoute faisant naître des émotions propres à chaque individu, ne se fait pas uniquement par les oreilles mais par le corps tout entier. Ainsi, grâce aux mouvements dictés par sa conscience corporelle, l'enfant se remplit d'événements extérieurs sonores.

L'éveil musical incite à une écoute active en faisant appel aux sensations. Dans les cours, des instruments sont à la disposition de l'enfant. Ce dernier découvre d'abord seul tout ce que lui apporte l'objet : les différents sons possibles selon les multiples gestes employés. L'enfant associe ainsi le son qu'il veut entendre (la notion d'écoute accompagne l'enfant dans son expérimentation) au geste précis qu'il doit effectuer. Une observation faite dans une classe de formation musicale comptant des enfants âgés d'environ 7ans illustre ce propos :

A l'écoute d'une musique, les enfants déambulent dans la salle en adoptant des mouvements personnels. Très clairement se dessinent des mouvements ascendants - levée des bras, redressement corporel...- qui symbolisent une musique s'élevant dans les aigus et à l'inverse des mouvements descendants qui résultent d'une musique utilisant un registre plus grave. Puis un peu plus tard dans le cours, les enfants chantent en s'aidant de mouvements ascendants et descendants effectués par leurs bras (avec le soutien de l'enseignante) qui leur indiquent la hauteur voulue.

La maîtrise gestuelle s'affine par l'écoute et l'observation de l'enseignant ou des autres enfants. De fait, « voir » est un facteur important dans la réalisation et la compréhension d'un geste. Ce sens agit directement sur l'écoute - à condition que la vue ne supplante pas l'ouïe. Comme pour l'action d'écouter, celle de voir fait appel au corps entier puisqu'elle génère des images, des émotions, des sensations propres à chacun.

Ainsi, la relation geste/son semble résulter d'une conscience corporelle qui pallie les automatismes et par conséquent une musique sans vie.

a. Développement des facultés de l'enfant.

Éveiller signifie intéresser, sensibiliser l'enfant (ou l'adulte) à quelque chose. Afin de favoriser l'attention, la création d'une atmosphère propice à la réception est de mise. En effet, recevoir est une faculté précieuse - même si souvent oubliée - pour le développement de chaque enfant. C'est pourquoi, l'éveil musical s'emploie à développer cette réceptivité grâce à diverses activités qui portent sur l'écoute, l'attention, la réaction. L'action de répéter une

phrase chantée après l'enseignant, de jouer chacun son tour tel des questions-réponses ou encore d'écouter attentivement les règles d'un jeu sont autant d'activités qui agissent sur la réceptivité de l'enfant. A plus grande échelle, le groupe joue lui aussi un rôle important dans cette démarche puisqu'en tant que microsociété, il impose l'écoute, soit le respect des autres et oblige l'enfant à s'inscrire comme un individu à part entière.

Une autre faculté qui découle de la première, est la coordination, soit la synchronisation entre la pensée et le geste, entre le geste et le son. Un musicien a besoin d'un équilibre entre ses sensations d'une part et son esprit d'autre part pour faire exister sa musique. L'éveil musical s'applique à développer cette faculté notamment en mêlant chant et danse (les rondes par exemple), ou en proposant à l'enfant de réaliser un accompagnement rythmique sur des percussions pendant qu'il chante. Lors d'un cours de formation musicale avec des enfants âgés de 7 à 10 ans, j'ai proposé des mouvements et des rythmes précis à réaliser qui engendre une certaine coordination :

Suite à l'apprentissage d'un chant, j'ai demandé aux enfants de trouver un pas de danse qui pourrait se superposer à la chanson. Chacun d'entre eux a expérimenté les différentes propositions puis le groupe, après concertation, a choisi un pas correspondant à la pulsation du chant. Nous l'avons tous réalisé en chantant. Ensuite un enfant a frappé dans ses mains un autre rythme, parallèlement au chant et au pas de danse. Nous avons décidé de l'inclure dans notre réalisation. Chacun a essayé : tout en chantant, certains n'ont fait que le pas de danse, d'autres l'ostinato rythmique frappé dans les mains, d'autres les deux.

En dehors de l'expression artistique, peu de disciplines offre à l'enfant la possibilité de développer cette faculté.

L'éveil musical propose également un travail sur la mémoire notamment par l'apprentissage conséquent de chansons. Les enfants aiment retenir les paroles et les gestes d'un chant, ils jouissent souvent d'un grand répertoire. La mémoire se fonde à la fois sur les capacités intellectuelles de l'enfant et sur les mouvements réalisés. Plusieurs mémoires coexistent : la mémoire visuelle, auditive, gestuelle, vocale... Maurice Martenot les nomme « mémoires auxiliaires⁵ ». L'éveil musical tend à les développer chez l'enfant

⁵ MARTENOT Maurice, *Principes fondamentaux d'éducation musicale et leur application*, p.40

parallèlement à la « mémoire musicale pure⁶ » - celle du son - en basant ses activités sur la répétition d'un chant ou d'un geste instrumental par exemple.

L'enfant, en s'appuyant sur sa sensibilité musicale et en s'inspirant de tout ce qu'il a découvert et mémorisé, peut créer. La création, très active chez l'enfant, joue un rôle important dans son processus d'apprentissage. En effet, elle lui permet de réinvestir des éléments préalablement vécus tout en y associant sa propre personnalité. L'enfant fait appel à son imagination et développe parallèlement un certain degré d'exigence - conscient ou non, vis-à-vis de lui-même comme des autres - notamment dans la réalisation de son projet.

b. Échange et communication.

Souvent, la musique est qualifiée de langage universel : le son étant l'outil qui remplace non seulement la parole et qui traduit aussi tous les sentiments du musicien. La musique incite aisément au dialogue, soit à un échange entre musiciens de divers horizons. Le groupe - en tant que microsociété - permet ces interactions entre les individus qui le composent. La relation au groupe étant le fondement de la vie en société, l'enfant se construit avec et pour le groupe.

L'éveil musical propose à l'enfant de s'épanouir à la fois par la musique et par le groupe mais également pour la musique et pour le groupe. Pour cela, l'enfant dispose de plusieurs façons de s'exprimer, de communiquer : les mots, les chants, les instruments, les mouvements. Ces outils au sein du groupe développent une certaine confiance en soi tout en inculquant le respect des autres. Une intervention en milieu scolaire qui eut lieu l'année dernière avec des enfants de CM2 démontre cette conviction :

Chacun des enfants s'est investi dans le projet, tous ont trouvé leur place dans le groupe, tous

⁶ Ibid, p.40

avaient un rôle important dans la réalisation artistique - le spectacle a réuni chants, percussions, danses, le tout mis en scène. C'était un projet de groupe dans lequel chaque enfant s'est affirmé par des propositions, par des capacités, par l'aide apportée aux autres, par une responsabilité inhérente au bon déroulement du projet.

Dans le groupe, la notion d'entraide est essentielle : elle demande à un enfant de donner « gratuitement » et à un autre de recevoir et d'accepter. Elle participe donc à l'échange et engendre par ailleurs le sens des responsabilités.

2. L'éveil : un plaisir.

Stimuler l'éveil nécessite de créer un environnement ou de proposer une activité qui entraîne une qualité de présence. Plus la situation est ludique et attrayante, plus l'enfant s'engage de tout son être dans l'action demandée. Le plaisir convoqué, l'émotion éprouvée et la curiosité aiguisée, l'enfant découvre, assimile, mémorise, autrement dit : il vit. D'ailleurs il exprime généralement son plaisir - comme tout autre état - dans les mouvements qu'il réalise.

a. Le mouvement.

Le mouvement occupe une place à part entière dans un éveil musical. Comme précisé ci-dessus, l'enfant s'initie au monde des sons par le mouvement. Il s'agit d'un réflexe quasi incontrôlable qui démontre que l'enfant vit la musique dans tout son corps. François Delalande le souligne ainsi : « la musique qu'on leur [les enfants] fait entendre les incite très spontanément au mouvement. Il faut vraiment les attacher, physiquement ou moralement par la discipline, pour leur faire écouter de la musique sans bouger. Et tout ce qu'on risque d'y gagner, c'est un désintérêt »⁷. L'enfant qui bouge, qui danse à l'écoute d'une musique est un enfant qui s'exprime : émotion, personnalité, humeur, son corps traduit son être entier. A travers ses mouvements, l'enfant prend conscience de sa respiration, de son indépendance gestuelle, de sa

⁷ DELALANDE François, *La musique est un jeu d'enfant*, p. 40.

situation dans l'espace. Il prend ainsi possession de tout son être : il analyse ses possibilités, ses limites, il apprend à se connaître à travers son propre jugement et au regard des autres.

Lorsque l'enfant a expérimenté tout son potentiel, donc lorsqu'il a éprouvé dans tout son corps, il peut désormais se consacrer à affiner un mouvement précis : à la recherche du « geste juste »⁸ qui l'aidera pour chanter ou jouer d'un instrument. C'est en partie la réflexion qu'a menée le musicien pédagogue Émile Jaques-Dalcroze en élaborant sa « rythmique » au début du XX^e siècle. Celui-ci constate entre autres qu'un mouvement effectué avec le corps entier ou avec une partie du corps importante procure des sensations plus intenses et surtout plus faciles à analyser lorsque ce même mouvement est réalisé par un muscle isolé ou des extrémités fines des membres : « un enfant apprend plus vite à tracer les signes de l'écriture sur le papier quand à l'école on lui a fait expérimenter avec les bras, avec son corps entier, les mouvements spatiaux et les nuances dynamiques orientant les traits linéaires dans tous les plans[...] »⁹.

Aussi, le mouvement, qui résulte de contractions et décontractions musculaires, participe au développement de la conscience rythmique : « c'est grâce aux mouvements du corps tout entier que nous pouvons réaliser et percevoir les rythmes »¹⁰. Or, le rythme traduit l'unité ou le morcellement, autrement dit il est à l'origine de l'être complet et donc, pour reprendre les termes d'Émile Jaques-Dalcroze, du « musicien complet ».

b. Le jeu.

Présenté comme une activité avec des règles précises, le jeu, grâce à sa dimension ludique, est source de plaisir, d'aventure, de gratuité. Il assume une valeur pédagogique en adoptant à la fois une fonction expressive et une fonction formatrice. En effet, le jeu engendre tous les paramètres liés à

⁸ HOPPENOT Dominique, *Le violon intérieur*, p. 84.

⁹ JACQUES-DALCROZE Émile, *Souvenirs, notes et critiques*, p. 73.

¹⁰ JACQUES-DALCROZE Émile, *Le rythme, la musique et l'éducation*, p. 37.

l'épanouissement à savoir la conscience de soi, l'acquisition et l'amélioration des compétences, l'écoute et le respect de l'autre... Aussi, en favorisant les échanges, il s'impose comme outil de régulation sociale. L'éveil musical offre une multitude de jeux à l'enfant que Claire Renard classe ainsi : les « jeux d'espace » qui mettent en évidence la notion de temps dans l'espace et la relation entre le mouvement dans l'espace et le mouvement même du son ; les « jeux sonores » qui travaillent sur les perceptions de hauteurs, timbres, rythmes, durées, intensités... ; les « jeux plastiques, graphiques et sonores » qui favorisent l'invention. Ceux-ci, tous complémentaires, assurent l'engagement de l'enfant dans son entier en faisant participer directement son corps à l'expérience musicale.

Le jeu, exposé ci-dessus, est un moyen de sensibiliser l'enfant à la musique pourtant il ne se distingue pas du but qui est d'intéresser l'enfant au jeu et de le faire entrer dans le jeu musical. C'est le constat que fait François Delalande : « on a toujours considéré le jeu comme une manière astucieuse d'intéresser les enfants [...] mais en l'occurrence, ce n'est pas seulement cela, c'est la musique même »¹¹. Il reprend la théorie de Piaget pour définir la musique comme « jeu sensori-moteur » dans lequel l'enfant intègre la relation geste/son ; comme « jeu symbolique » qui traduit l'émotion dans la volonté de « faire comme » ; comme « jeu de règle » dans lequel les contraintes servent l'esprit et l'imagination. Tout ceci démontre l'investissement corporel nécessaire tant pour l'auditeur que pour l'acteur musical.

¹¹ DELALANDE François, *La musique est un jeu d'enfant*, op. cit., p. 22.

III - De la musique au corps.

1. Les conséquences physiques et sonores d'un morcellement.

Jouer de la musique engendre un investissement de soi. Sans un état d'esprit qui favorise l'engagement de l'être entier, la musique s'avère incompréhensible pour celui qui la produit comme pour celui qui la reçoit. C'est pourquoi, l'enseignant doit veiller à favoriser dès les premières années de musique une approche sensorielle qui concerne l'enfant dans sa totalité et qui pallie un morcellement à la fois corporel et musical, les deux étant intimement lié.

a. L'absence d'engagement.

L'absence d'engagement résulte d'une incompréhension de l'action effectuée : comment peut-on s'investir dans un projet sans comprendre ce qu'il signifie, à quoi il sert, ce qu'il nous apporte ? Ce projet ne suscite alors ni intérêt ni motivation nécessaire à sa réalisation autrement dit il n'engendre aucune implication corporelle - dans le sens de conscience corporelle - de l'individu.

Nombre d'enfants et d'adolescents s'inscrivent dans les écoles de musique sur le choix des parents. Même si très souvent une partie d'entre eux y trouve un intérêt au début - attirent des premiers cours d'instrument par exemple - ils abandonnent vite, sans doute parce qu'ils ne se sentent pas concernés par la vie musicale elle-même - musique, dépassement de soi, relation aux autres... J'ai d'ailleurs pu constater que bien souvent, ces jeunes rencontrent quelques difficultés dès le début de leur pratique musicale, problème de coordination, instabilité rythmique, peine vocale : toutes ces difficultés étant liées principalement à une non prise de conscience de soi, à un manque de confiance en soi.

Néanmoins, certains d'entre eux continuent l'aventure musicale malgré un faible investissement de leur personne probablement due à une incompréhension musicale persistante. Ils continuent parce que la musique fait désormais partie de leur emploi du temps, parce qu'ils veulent faire plaisir à leurs parents, parce qu'ils forment un petit cercle d'amis à l'école de musique. Ils travaillent sans s'investir (comme une leçon apprise uniquement en vue d'un contrôle). Certains privilégient leur côté intellectuel (bons lecteurs) au profit d'une réalisation « mécanique » (chant, jeu instrumental) qui développe raideurs et angoisse ; d'autres s'appuient sur leur propre émotion et s'accrochent tant bien que mal à tous les « problèmes techniques » - trou de mémoire, soucis rythmiques... - qu'ils rencontrent.

En aucun cas, ces approches musicales ne sont satisfaisantes tant pour l'élève que pour la musique même. Ces déséquilibres engendrent le découragement et se traduisent par les états de stress et de trac notamment lors de concert.

b. Le ressenti de l'auditeur.

La musique agit directement sur les personnes qui la reçoivent, elle se dote alors d'un pouvoir manifeste. Le musicien a une certaine responsabilité face aux œuvres qu'il défend et face aux auditeurs. Ces derniers attendent une émotion, un sentiment propre, une compréhension de la musique qui passe par une perception de leur être. En effet, à l'écoute d'une musique, les sensations se bousculent dans l'être entier et sont à l'origine d'émotions douces ou douloureuses - joie, tristesse, peur... Or, ces émotions peuvent être dérangées par un sentiment de malaise émanant d'une musique décousue qui laisse entendre malgré elle l'état d'être du musicien. L'auditeur n'est pas transporté par la musique que lui offre le musicien, au contraire il se sent mal à l'aise : par exemple si le musicien ne respire pas, sa musique n'est que tension, l'auditeur reste en apnée malgré lui ou encore si le musicien n'a de souci que la mise en place et la réalisation textuelle des notes et des rythmes, la musique ne traduit aucune émotion, l'auditeur s'ennuie.

Il est donc indispensable pour le musicien de faire un travail sur lui afin qu'il prenne pleinement conscience de son corps, de son être en vue de comprendre et donc de servir au mieux la musique. Ainsi, le musicien qui se soucie du rôle qu'exerce son être tout entier sur la musique, travaille sur tous les paramètres musicaux - et en premier lieu sur le son, sur la recherche de couleurs qui traduisent l'émotion voulue. Les retours de sa production musicale agissant à la fois sur les auditeurs et sur lui-même.

2. Une prédominance non souhaitable.

En aucun cas pourtant, une prédominance du corps sur la musique - ou de la musique sur le corps - ne doit s'installer. Elle favoriserait comme dans le cas d'un morcellement une dévalorisation de l'un ou de l'autre qui entraînerait des traumatismes physiques et musicaux inenvisageables.

a. Un corps qui subit.

Une phrase de mon professeur de piano m'a profondément marquée lors de mes études musicales. Suite à une répétition (qui précédait un examen) mon professeur affirma qu'un élève ne pourrait aller plus loin dans ses études musicales, sa technique musicale ne le lui permettant pas. Ces propos fatalistes furent un choc pour moi et suscitérent une incompréhension de ma part : comment peut-il dire cela ? N'y a-t-il aucun moyen pour l'aider ? L'élève en question en était-il conscient ? Quelles sont mes propres limites ?... Peu de temps après, à force de travail acharné, cet élève motivé à progresser, rencontra un problème physique : une raideur dans le bras qui se changea en tendinite. La douleur et les échecs ayant eu raison de lui, l'élève arrêta ses études pianistiques.

Ce n'est que plus tard, quand j'ai commencé à enseigner, que je me suis posée la question du pourquoi puis du comment pallier cet échec personnel et musical. Je me suis rendue compte que le corps n'avait alors été qu'un instrument

soumis à la production sonore. « Peu importe les moyens, la musique avant tout ! » Pourtant sans le corps, la musique n'existe pas. Comment être à l'écoute de son corps pour empêcher de telles injustices ? La solution vient certainement de la réalisation d'un travail corporel dès le début de la pratique musicale : un travail qui engendre une prise de conscience dans tous nos membres de l'impact de la musique ainsi qu'une relaxation qui permet « d'accueillir » le monde sonore.

b. Une musique appauvrie.

Quand le corps prend le pas sur la musique, il peut susciter un état de transe. Cet état de conscience intermédiaire entre l'état d'éveil et celui de sommeil implique une perte de contrôle de soi sous l'effet d'une surexcitation ou d'une émotion intense. Même si la transe est pratiquée dans quelques régions du monde, cet extrémisme n'est ni envisageable ni souhaitable dans l'enseignement musical. En effet, elle se fonde sur un déséquilibre néfaste pour l'individu et pour la musique.

Néanmoins le corps a une importance capitale en musique bien qu'il ne soit pas l'unique responsable de tout ce qui la compose : la musique est fondée sur des règles précises, avec des significations différentes selon les époques... Or il arrive parfois que le corps occupe une place surdimensionnée dans cette discipline artistique. La relaxation, la souplesse, la conscience de soi ne suffisent pas pour jouer de la musique : cette dernière - plutôt complexe - nécessite parallèlement une compréhension qui s'appuie entre autres sur une analyse musicale.

3. Conjugaison de l'être et de la musique.

D'un côté la musique aide l'homme à développer une conscience corporelle - notamment par son pouvoir émotionnel - et de l'autre la musique ne peut exister sans cette conscience corporelle. Mais qui de l'homme ou de la

musique dispose de la fonction de moyen ou de celle de but ? Peut-on réellement les distinguer ?

a. Par la musique, pour l'être.

La musique aide à la construction de l'enfant : ce dernier trouve par exemple dans l'instrument un moyen de s'exprimer, de se livrer et en même temps il lui est facile de se déresponsabiliser de ce que l'instrument « dit ». Inconsciemment l'enfant sait qu'il a un « pouvoir » sur la musique : il se construit d'autant plus facilement à travers elle.

A plus grande échelle, la musique est une activité artistique qui participe au développement de la personne notamment en suscitant l'imagination, la créativité personnelle, et en favorisant une relation espace/temps à travers le mouvement et le geste instrumental. Elle s'impose avant tout comme un moyen d'expression à part entière : que ce soit en interprétant, en improvisant, en composant, le musicien traduit ses émotions, son être profond.

La musique est depuis quelques années entrée dans le domaine médical. En effet, de nouvelles pratiques comme la musicothérapie ou la sophrologie ont vu le jour : celles-ci utilisent la musique pour aider la personne à faire face aux difficultés qu'elle rencontre. La musique engendre ici un processus de prise de conscience, de découverte de soi à travers son propre corps : elle est une aide précieuse dans le traitement psychologique des personnes handicapées physiques et/ou mentales.

b. Par l'être, pour la musique.

Comme toutes les disciplines artistiques, la musique symbolise le miroir de la personnalité du musicien. Cette constatation souligne que la musique naît de l'homme, celui-ci la façonne selon ses propres pensées, ses propres émotions. Le travail sur l'être, sur sa relation à l'espace, au temps, au son, à autrui... est non seulement un bon préambule à la musique mais

également un accompagnateur nécessaire - voire indispensable - pour le musicien.

Cette prise de conscience de soi passe directement par le corps, c'est pourquoi la place accordée au mouvement est à creuser dans l'enseignement musical. De plus, ce travail est possible à tout âge. Par exemple, le jeu du miroir s'adresse aux enfants comme aux adultes : une personne propose des mouvements émanant entièrement de son être profond, une autre reproduit ces mouvements mais aussi les différentes attitudes, les différentes expressions... tel un miroir. Ce jeu génère une prise de conscience corporelle personnelle au travers de notre propre corps mais également au travers du corps de l'autre (notre miroir). Il entraîne aussi une concentration (induite) qui nécessite un grand contrôle de soi. Les répercussions sur le jeu musical sont d'une grande richesse : concentration, souci d'un état d'esprit adéquat - appropriation d'un style - importance de sa propre sensibilité, interaction commune lors de musique d'ensemble...

Les deux éveils - corporel et musical - s'influencent mutuellement : vivre pleinement la musique, c'est prendre conscience de soi à travers son propre corps. C'est pourquoi solliciter la complémentarité corps/musique dans l'enseignement semble être la clé de voûte d'un épanouissement personnel et musical.

CONCLUSION

La musique accompagne chaque événement de la vie de la naissance à la mort, elle est autour et en chacun de nous. Elle se traduit principalement sous la forme de mouvements : mouvements du corps, de l'esprit, de l'âme. En effet, à l'écoute d'une musique, tout notre être répond présent : la musique traverse notre corps et délivre un message sur notre être profond. Ainsi, l'éveil à la musique et l'éveil à la conscience corporelle sont intimement liés : la musique s'impose donc en même temps comme un moyen de construction et d'épanouissement de l'être du fait qu'elle propose un travail sur la personne et comme un but qui nécessite une conscience corporelle aiguisée.

Références Bibliographiques.

AUTHELAIN Gérard, *La création musicale grandeur nature*, éditions Fuzeau, Courlay, 1995, 203 pages.

DELALANDE François, *La musique est un jeu d'enfant*, éditions Buchet/Chastel, Paris, 2003, 195 pages.

GAGNARD Madeleine, *L'éveil musical de l'enfant*, éditions ESF, collection science de l'éducation, 1977, 164 pages.

HOPPENOT Dominique, *Le violon intérieur*, éditions Van de Velde, 1996, 252 pages.

JAQUES-DALCROZE Emile, *Le rythme la musique et l'éducation*, édition Foetisch 1558, Lausanne, 1965, 178 pages.

JAQUES-DALCROZE Emile, « Réflexions sur l'arythmie », *Souvenirs, notes et critiques*, Attinger, Neuchâtel, 1942.

MARTENOT Maurice, *Principes fondamentaux d'éducation musicale et leur application*, éditions Magnard, Paris, 123 pages.

MEIRIEU Philippe, *Maria Montessori*, éditions Pemf, collection L'éducation en questions, 2001, 85 pages

NEILL Alexander, *Libres enfants de Summerhill*, édition La Découverte, Paris, 2004, 464 pages.

NOISETTE Claire, *L'enfant, le geste et le son*, édition Cité de la musique, collection Points de vue, 2000, 126 pages.

VERDEAU-PAILLES Jacqueline - KIEFFER Michel, *Expression corporelle, musique et psychothérapie*, éditions Fuzeau, Courlay, 1994, 309 pages.

Table des matières

INTRODUCTION	2
I - Une prise de conscience corporelle.	4
1. Une « conscience corporelle ».	4
<i>a. Le corps, l'âme et l'esprit</i>	4
<i>b. Unité de l'être</i>	5
2. Un développement personnel et social.	5
<i>a. Une éducation de la personne entière</i>	6
<i>b. Une répercussion sur la vie sociale</i>	7
3 - Les moyens.	7
<i>a. L'expression artistique</i>	8
<i>b. La musique</i>	8
II - L'éveil musical.	10
1. Une sensibilisation au monde des sons et des gestes.	10
<i>a. Développement des facultés de l'enfant</i>	11
<i>b. Échange et communication</i>	13
2. L'éveil : un plaisir.	14
<i>a. Le mouvement</i>	14
<i>b. Le jeu</i>	15
III - De la musique au corps.	17
1. Les conséquences physiques et sonores d'un morcellement.	17
<i>a. L'absence d'engagement</i>	17
<i>b. Le ressenti de l'auditeur</i>	18
2. Une prédominance non souhaitable.	19
<i>a. Un corps qui subit</i>	19
<i>b. Une musique appauvrie</i>	20
3. Conjugaison de l'être et de la musique.	20
<i>a. Par la musique, pour l'être</i>	21
<i>b. Par l'être, pour la musique</i>	21
CONCLUSION	23
Références Bibliographiques.	24