

TRUTET Maude  
Musiques Actuelles

CEFEDM Bretagne Pays de la Loire 2006-2008

**Etude des rapports entre émotion et musique chez le praticien et  
propositions pédagogiques**

Référent du mémoire : Jean-Pierre Aubret.

## Etude des rapports entre émotion et musique chez le praticien et propositions pédagogiques

<b>Introduction</b> .....	1
<b>I) Définitions des termes liés à l'émotion, description de ses effets et recherche des causalités en rapport avec le son.</b>	
a- Identification et description des émotions.....	2
b- Emotion et musique : une relation interdépendante.....	6
<b>II) Le rapport émotion et musique dans l'histoire et dans les cultures</b>	
a- Le rapport émotion et musique à travers l'histoire.....	7
b- Transe et musique, cultures et sociétés.....	8
1. <u>Emotion et Modes, conception musicales extra occidentales</u>	
2. <u>La Transe</u>	
3. <u>A la recherche de la nouvelle « transe » moderne</u>	
<b>III) Utilisations et gestion des émotions dès l'apprentissage musical</b>	
a- Vivre et utiliser les émotions par la discipline et la maîtrise des techniques instrumentales.....	16
b- Témoignage: des cheminements personnels divers face aux émotions. ....	18
c- Eléments de méthodes.....	23
1. <u>La maîtrise du souffle et de l'expression du faciès</u>	
2. <u>L'improvisation</u>	
3. <u>Le détachement avec les émotions au cœur même de l'interprétation : le « sous-texte » par Jessica Constable.</u>	
<b>Conclusion</b> .....	29
<b>Bibliographie</b> .....	30

*Je tiens à remercier personnellement Jean-Pierre Aubret qui m'a accompagné tout au long de l'année dans ce parcours de recherche et qui m'a été d'une aide précieuse dans l'élaboration de ma réflexion personnelle.*

*Je tiens également à remercier Jessica Constable pour la confiance qu'elle m'a accordée en me livrant son témoignage.*



# Introduction

## *Quels sont les rapports entre les émotions et la musique chez le praticien ?*

Je me suis intéressée à cette question pour deux raisons essentielles.

D'une part, j'ai remarqué une relation très forte entre les musiciens de mon entourage et leurs émotions, tout comme pour moi.

Il peut s'agir d'états profonds tels que la tristesse, voir même la joie, mêlés à un sentiment intense de vide et d'une grande fatigue physique, voir même de vertiges ou de spasmes dans certaines situations.

Ces états (parfois latents ou extrêmes) peuvent surgir après une réalisation artistique suscitant une forte implication humaine et intime du praticien (concert, improvisation...). Quelle que soit la façon dont elles surgissent, elles diffèrent selon les personnalités de chacun.

Je me suis donc demandé pourquoi un musicien pouvait-il rencontrer des états émotionnels comme un spectateur (voir même des états plus profonds) alors qu'il est spécialiste. L'émotion serait-elle incontrôlable ?

La recherche que je vais effectuer ici a pour but de répondre à cette interrogation : en tant que jeune pédagogue, je me demande s'il existe des moyens de contrôler cette tendance.

Pour ce faire, je vais tenter de définir dans une première partie l'interaction émotion et musique. Ensuite, dans une seconde partie, je vais m'intéresser aux différentes relations qu'elles entretiennent à travers l'histoire et les cultures. Enfin, dans une troisième partie, je formulerai des propositions pédagogiques hypothétiques.

## PREMIERE PARTIE :

Définition des termes reliés à l'émotion, description de ses effets et recherche des causalités en rapport avec le son.

### a) Identification et description des émotions

Qu'est-ce qu'une émotion, ou plutôt qu'est-ce que sont les émotions ?  
Ces états diverses et multiples, si singuliers et personnels et tellement difficiles à définir ?  
Quelle est l'importance de ces états vis-à-vis de la musique, et quelles conséquences lui confèrent-elle ?

Toutes ces questions nécessitent une analyse de ce terme très vaste qu'est « l'émotion ». Ainsi j'ai choisi de consacrer cette première partie à la tentative d'identification de l'émotion ; et des liens qu'elle entretient avec la discipline que j'enseigne : la musique.

Tout d'abord, l'émotion est définie comme un état. Cet état fait à la fois interagir le psychique et le physique.

- **Dictionnaire de la langue philosophique (Paul Foulquier):**

#### **Emotion :**

« Etat psycho- physiologique d'une tonalité affective intense, intensité résultant de la brusque rupture d'équilibre du composé humain.

Etat affectif violent et passager. (« Nouveau vocabulaire des études philosophiques » par S. aroux et Y. Weil) »

Sens étymologique : « mouvement vers l'extérieur »

*« L'émotion agit comme une eau qui rompt la digue, comme un torrent qui creuse son lit de plus en plus profond. L'émotion agit sur la santé comme un coup de sang. » Kant.*

Aussi, l'état d'émotion nous renvoie vite à une notion de plaisir ou de douleur, voire des deux à la fois :

*« L'émotion est un état indéterminé, complexe, ambigu, qui contient en germe le plaisir et la douleur [...]. Aussi ne saurait-on dire si elle est pour nous agréable ou désagréable, car elle est l'un et l'autre. » Lavelle.*

Devant cette multitude de définitions, j'ai voulu affiner et préciser ce terme en le confrontant à d'autres définitions de termes proches souvent confondus à celui d'émotion.

- **Autres définitions :**

**Sentiment :** « Etat affectif en général, par opposition à la connaissance. »

Synonymes : émotion, émoi, affection, plaisir, douleur, sympathie, antipathie, tendresse.

**Affect :** « état affectif élémentaire à double polarité de plaisir et déplaisir », Piéron.

(extrait du « dictionnaire de la langue philosophique » de Paul Foulquié )

**Passion :**

Pour les Cartésiens : tous les phénomènes qui sont causés en l'âme par l'action du corps, et plus particulièrement les perceptions ou les sentiments ou les émotions de l'âme, fortifiées par quelques mouvements des Esprits.

Pour la morale : sentiment irrationnel et souvent démesuré que le sujet éprouve sans pouvoir s'y soustraire et qui peut le pousser à agir en dehors ou en dépit des prescriptions morales.

Pour Malebranche, dans « **Dictionnaire de la langue philosophique de Paul Foulquié** » :

*« Mouvement de l'âme et des esprits causés par les sens et par l'imagination, et qui agit à son tour sur la conscience qui les produit, car tout cela n'est qu'une circulation continuelle de sentiments et de mouvements qui s'entretiennent et se reproduisent ».*

**Affection :**

« Manière d'être, modification d'un sujet provenant d'une conscience externe ou interne. Par cause externe : tout mouvement de la sensibilité (plaisir et douleur). »

On remarque à quel point la distinction entre l'émotion et tous ces termes proches qui lui sont associés est trouble. En effet on y retrouve les questions du rapport entre l'âme et le corps, du plaisir et de la douleur, et l'opposition à la raison.

Mais l'état d'émotion est provoqué évidemment par un stimulus particulier. Ce stimulus a un impact très variable en fonction de la personnalité et de l'expérience de chacun, qui se répercute parfois très distinctement sur le plan physiologique et biologique. C'est ce qu'explique parfaitement cet article de « Science et Vie » :

- « Les émotions » (hors série « Science et vie » n° 168 sept 1989)

« Il y a évidemment des circonstances spéciales qui vont produire une réaction émotionnelle intense, mais très souvent il suffit d'un rien -une feuille qui tombe d'un arbre' un visage dans une revue ou le regard d'un inconnu dans la rue- pour déclencher une émotion ou éveiller un souvenir associé à un état affectif. L'émotion ressentie va alors dépendre de l'histoire de chacun (exemple : la fameuse madeleine de Marcel Proust).

Dans ce cas, la stimulation provient initialement du monde extérieur. Mais il est aussi possible que sans aucune raison particulière nous puissions nous sentir subitement tristes. Il s'agit ici de « la mise en émotion » par un état central, c'est-à-dire par une activation intracérébrale « spontanée ».

Que la situation déclenchante soit externe ou interne, le sentiment évoqué est accompagné de modifications de l'expression du visage, de la direction du regard, de l'attitude corporelle et de certaines fonctions viscérales (le cœur qui bat plus rapidement, une contraction de l'estomac, des changements de la coloration de la peau...)

Considérons les émotions comme des états fonctionnels distincts et dynamiques de tout l'organisme, mettant en jeu à la fois un groupe particulier d'organes effecteurs (viscéraux, humoraux, musculaires) et un état subjectif caractéristique. »

Devant la richesse et la complexité des essais de classification des émotions, j'ai tenté de comprendre comment distinguer un état émotionnel d'un autre, en me demandant sur quels critères m'appuyer.

Or, au cours de mes recherches, j'ai découvert différentes théories à ce sujet, à commencer par cet ouvrage :

- « L'erreur de Descartes », Antonio R. Damasio

Dans cet ouvrage, l'auteur nous explique différents versants caractéristiques de l'émotion. D'abord, on remarque la forte corrélation entre l'émotion et l'instinct, comme l'exprime ici William James :

« Tous phénomène qui suscite l'expression d'un instinct, suscite en même temps l'expression d'une émotion. »

Ensuite, Damasio explique que l'émotion se déclenche toutefois également après une phase d'évaluation mentale de l'évènement en question. Ainsi, on peut catégoriser selon Damasio deux types d'émotions : d'une part les émotions liées à l'instinct, d'autre part celles liées au vécu intime de chacun.

- les émotions primaires (émotions de « l'âge précoce ») :

Elles regroupent toute forme d'émotion instinctive comme la peur d'animaux sauvages dangereux, par exemple, des peurs transmises dans le sens commun de générations en générations avant même un processus d'apprentissage, c'est-à-dire innée.

Ces émotions sont en lien direct avec le système nerveux autonome, qui permet donc à l'homme de réagir face au danger grâce à cette peur garante de l'instinct de survie.

- Les émotions secondaires (émotions en lien avec le vécu personnel et l'expérience) :

Ces émotions se font ressentir à chaque évènement fort de la vie d'adulte (joie des retrouvailles avec un ami perdu de vue, douleur de la perte d'un proche...).

Ces émotions proviennent de représentations cérébrales acquises et non pas innées. Cependant, ce que nous appelons représentations acquises dépend de l'expérience personnelle de chacun.

Sur le plan neurobiologique, nous pouvons nous rendre compte qu'un stimulus émotionnel, reçu par le système nerveux déclenche un bouleversement hormonal et immunitaire pouvant aller jusqu'à favoriser le déclenchement de certaines pathologies (cf. schémas « sciences et vie » dans les annexes).

Intéressons nous alors à présent à la relation émotion et système auditif.

## b) Emotion et musique : une relation d'interdépendance

La musique est une expérience sensorielle à part entière. Elle fait interagir en premier lieu l'ouïe, le toucher (vibration du son sur l'épiderme, basses fréquences résonnant dans le ventre...), et parfois la vue (concert, spectacle).

La sollicitation de ces trois sens provoque un impact physique très fort qui se transforme en état émotionnel :

*« Le son inonde tout votre corps sur lequel il s'étale. Chaque onde sonore se déverse et déferle sur vous d'une manière inconsciente mais certaine. Votre corps sait par toute sa surface en noter la progression, grâce à sa sensibilité cutanée ; dont le contrôle fonctionne comme un clavier sensible aux pressions acoustiques ». Alfred Thomatis*

*« La musique s'adresse directement aux émotions [...] c'est un langage qui amplifie la gamme infinie des sentiments humains, du superficiel au plus profond. »*

*« La musique à cet extraordinaire pouvoir d'agir simultanément sur l'esprit et sur les sens ». Yehudi Menuhin .*

*« Notre âme est bouleversée quand elle entend de la musique, et celle-ci est capable de modeler de telle ou telle manière le caractère de l'âme. »*

*Aristote*

*« La musique parle directement à l'âme sans s'appuyer sur la raison ». Dumesnil.*

Dans le sens commun, on entend ainsi dire que « la musique est le langage des émotions ». Pourtant, cette mobilisation sensorielle et émotionnelle du son peut avoir des effets divers, voir opposés, en fonction de l'identité de l'auditeur :

*« Le son est une sensation, une expérience sensorielle. Ainsi, chaque expérience sensorielle est vécue différemment en fonction de la personnalité. » Michel Chion.*

En plus de la personnalité, c'est l'expérience même de l'auditeur qui provoque une émotion chez le sujet qui perçoit un son. En effet, un traumatisme ou un souvenir heureux sont souvent liés à un son, une musique, un timbre, ou un parfum (cf. « La Madeleine de Proust »). C'est ce qu'illustre ici Alfred Thomatis :

*« Qu'un choc affectif surgisse et le monde sonore devient douloureux, pénible ».*

A l'inverse, rappelons que le son et notamment les harmoniques d'un son peuvent avoir parfois une valeur thérapeutique dans de nombreux cas de pathologies mentales (utilisation de thérapies par les sons en énergophonie ou musicothérapie).

Nous développerons cet aspect dans les deuxième et troisième parties.

### **PARTIE II :**

#### **Le rapport émotion et musique dans l'histoire et dans les cultures**

## **b- Le rapport émotion et musique à travers l'histoire.**

Dans le domaine de l'histoire de la musique savante occidentale, la relation émotion et musique a donné fruit à de nombreux courants s'entrechoquant les uns aux autres, du XVII<sup>e</sup> jusqu'à aujourd'hui.

C'est en effet par la recherche ou le rejet de l'émotion que chaque grande époque a engendré des esthétiques diverses et opposées.

En effet, dès l'Antiquité, la catharsis définie par Aristote consistait à une purification, c'est-à-dire à une décharge émotionnelle libératrice produite chez les spectateurs par une représentation dramatique musicale et théâtrale.

Plus tard, l'époque Baroque (dès 1600) avait pour unique mot d'ordre « l'expression des passions et des états d'âme », la recherche des affects et l'art de la rhétorique (appui sur le texte essentiel notamment dans l'opéra). Pour ce faire, le compositeur baroque utilise de nombreux codes musicaux symboliques (*opposition de la richesse au vide s'exprimant par un changement de tonalité allant de do maj. à ré maj. ; la tristesse s'exprime par le mineur, le registre grave, la dissonance et le tempo lent et la joie par le majeur, les consonances, le registre aigu, le tempo rapide...*).

A l'époque Classique, le musicien s'adonne à une certaine retenue des sentiments. Le style dit Classique réalise l'équilibre entre sentiment et raison, entre forme et contenu. L'émergence des Lumières y est pour beaucoup. Ce nouvel ordre établi repose sur la dignité, la liberté et le bonheur de l'homme, en prônant la confiance dans la raison humaine, et en exaltant l'esprit critique. La foi nouvelle en l'exercice de la raison humaine est profondément optimiste ; l'idée de progrès fait son apparition. En réaction contre les traits dominants du baroque (*emphase, pathos, pompe, artifice*), on recherche la simplicité et le naturel. La musique produit à la fois mesure, nombre et ordre, tel que le décrit dès l'Antiquité la doctrine Platonicienne.

Pendant la Renaissance, l'esprit et le souffle avaient fait irruption dans la musique ; à l'époque baroque, c'étaient les passions humaines ; à l'époque classique, ce sont l'action et le caractère changeant, parfois contradictoire, des sentiments (précepte préromantique qu'on retrouve notamment chez Haydn et Beethoven). Le style sensible existant à l'époque classique a servi également de passerelle vers l'époque romantique.

Mais la tendance précédente du Baroque se confirme et s'étend de manière extrême à l'époque Romantique, où le musicien se présente comme un être totalement tourmenté qui exalte ses sentiments les plus profonds et déchaîne ses émotions parfois violentes à travers sa musique. A ce propos, il convient d'ajouter que le terme « romantique » vient de l'ancien français « romance » qui signifie « sauvage ».

Ainsi, le XIX<sup>e</sup> siècle se caractérise par un nouvel élément, poétique, métaphysique, qui pénètre la musique, rompant l'équilibre entre intelligence et sentiment : l'expression du moi, le subjectivisme et l'émotion dominant.

Hegel estime que la musique incarne le « *Geist* » (*entité qui englobe à la fois l'esprit humain et l'Univers*) et affirme que « *sa tâche consiste non à reproduire les objets réels, mais à faire résonner le moi le plus intime, sa subjectivité la plus profonde, son âme idéale* ».

Dans ce siècle de laïcisation croissante, la musique va jusqu'à prendre la place de la religion, l'artiste apparaissant comme l'intermédiaire entre Dieu et les hommes.

Cependant, cette apothéose de la recherche de l'émotion dans la musique a donné naissance au XX<sup>e</sup> à de nombreux courants contestataires et opposés à cette recherche, tels que la musique concrète et la musique aléatoire. Jamais la rupture avec l'histoire n'a été aussi forte qu'au XX<sup>e</sup>, du fait du renoncement à la tonalité (Schoenberg), puis de l'abandon même de musique et d'œuvre (J.Cage).

Après 1950, la nouvelle simplicité ramène une expression immédiate, subjective du sentiment, tandis que la musique répétitive d'origine américaine cultive une simplicité tournée vers la méditation (Steve Reich, Phillip Glass). L'ouverture des frontières et l'accès aux musiques des pays et des peuples les plus divers deviennent un moteur essentiel d'inspiration musicale.

Le XX<sup>e</sup> privilégie cette fusion avec le collectif et la masse (à l'inverse du musicien romantique seul tel que Chopin qui évite le grand public). La théorie hégélienne du Geist se développe avec l'émergence de la musique électronique et les œuvres de masses.

La nouvelle esthétique réside en la destruction du terme « beaux-arts » : la musique n'est plus tenue d'être belle et harmonieuse, elle doit avant tout être vraie, et donc parfois laide. Le but n'est plus d'édifier, mais de bouleverser l'homme (*naissance de l'avant-garde qui s'oppose à toute espèce de stagnation musicale et qui s'ouvre à d'audacieuses innovations en musique électronique et théâtre musical expérimental ; naissance de l'aléatoire et de la « work in progress » de Cage*). Avec le rock et l'influence de la musique noire américaine, on voit apparaître également la musique engagée qui revendique sa fonction unique contestataire et virulente tandis que se développe des musiques de masses plus légères comme la variété (fonction de divertissement).

Le musicien instaure une distance entre ses créations et ses émotions, et préfère axer son travail sur l'invention de nouveaux timbres et de nouvelles techniques (apparition des instruments amplifiés, électroniques ainsi que de nombreux effets). En opposition, le XX<sup>e</sup> représente aussi le retour violent à cet idéal de façon encore plus extrêmes (recherche des sensations fortes accompagnés de la prise de produits dans les grands rassemblements comme les raves party ou les festivals rock).

## **b- Transe et musique, cultures et sociétés.**

### 1. Emotion et Modes, conceptions musicales extra occidentales :

Au VI<sup>e</sup> siècle, Pythagore intègre dans ses théories numériques les croyances selon lesquelles le mouvement du cosmos et celui de l'âme humaine reposent sur les mêmes proportions harmoniques. Selon lui, la musique, qui reflète l'ordre du monde, influe sur le cœur et le caractère de l'homme ; elle est un facteur social et moral de premier plan dans l'éducation et dans la vie publique. Le théoricien révèle même que la musique peut être dangereuse lorsqu'elle devient orgiaque et subjective.

En 384, Aristote élabore ainsi la doctrine de l'éthos.

D'autre part, le système musical grec repose sur des modes symbolisant tous un affect particulier (*exemple : le mode phrygien est « doux et plaintif »*)

Cette notion se retrouve toujours actuellement dans certaines cultures orientales. En Inde, chaque mode appelé « raga » (= « couleur » en hindi) correspond à un moment précis de la journée mais aussi à une humeur ou une émotion précise. Au Maghreb, la musique traditionnelle arabe classique repose aussi sur des modes appelés « maqam », associés eux aussi à un caractère ou un sentiment particulier.

### 2. La Transe.

Depuis des siècles et partout dans le monde, l'interaction entre la musique et la transe est très forte. Pourrions-nous interpréter l'état de transe comme une sorte d'extension extrême de l'émotion déclenchée par la musique ? Avant de se lancer dans ce type d'hypothèses, il convient de définir précisément le terme de transe et d'étudier ses origines ainsi que ses différents aspects.

• **Définition :**

« Etat d'exaltation de quelqu'un qui est transporté hors de lui-même et du monde réel : convulsions, manifestations extérieures marquant cet état. » (extrait du Petit Larousse 2003).

« Du latin « transire » qui signifie aller au-delà, ce substantif possède à la fois une dimension sociale et psychologique et peut se définir comme un état de conscience altéré transitoire et obéissant à un modèle culturel. »

(extrait de « Rites, code et culture rock », Bertrand Ricard)

La transe est constituée de différents aspects complexes à identifier. Dans son ouvrage incontournable « La musique et la Transe », Gilbert Rouget considère « qu'il s'agit d'un état de conscience qui a deux composant, l'un psychophysiologique, l'autre culturel ». Selon l'ethnomusicologue, la transe dépend bien évidemment du vécu du sujet, cependant ce paramètre reste minime comparé à la notion de contexte dans lequel elle se manifeste :

*« Ce sont à la fois ses manifestations extérieures, le contexte dans lequel elles s'observent et les représentations dont elles sont l'objet qui nous serviront à l'identifier ».*

Par ailleurs, l'auteur insiste fortement sur la distinction réelle entre les termes « extase » et « transe », souvent confondu en français (cf. définition ci-dessus : « exaltation ») ; auquel il préfère associer le terme de « crise ». La transe est donc associée directement à un état violent, ou extrême.

Cette notion nous rappelle alors à la définition première de l'émotion (« état affectif violent passager ») ; voir à celle de la passion (« sentiment irrationnel et souvent démesuré »).

Afin de mieux s'approprier le sens du terme transe, observons d'un point de vue général à quel type de manifestations il nous renvoie. On pense assez vite aux cultes dionysiaques de la Grèce Antique, aux rituels vaudou ou Yoruba en Afrique (ou candomblé au Brésil), aux cérémonies amérindiennes, chamaniques sibériennes, aux rites Gnaoua au Maghreb ou encore aux tarentelles de l'Italie du Sud.

Remarquons à quel point toutes ces manifestations convergent vers un même contexte commun : la dévotion spirituelle, le culte. Cette notion de culte implique donc immédiatement la notion du groupe collectif défendant une croyance. La transe s'opère toujours dans cet environnement de masse, d'appartenance à une tribu, un groupe défendant une identité culturelle et spirituelle caractéristique. Nous reviendrons tout à l'heure sur cette notion fondamentale et indispensable de la masse. Toutefois, il est important de prendre en considération les différences flagrantes de ce que représente la transe selon les cultures :

En Asie centrale, le chamane en état de transe effectue un voyage avec son âme dans le monde des esprits ou des morts afin de communiquer avec eux. A l'inverse, chez les Yoruba, par exemple, le fidèle entré en transe reçoit l'esprit de l'Orisha (= la divinité) auquel il rend culte.

Il existe ainsi une multitude de distinctions fondamentales à prendre en compte, mais devant la richesse d'études que ce sujet propose, étudions à présent de façon plus précise ce que peut représenter un cas précis de transe.

La transe, nous l'avons vu peut servir de passerelles pour entrer en contact avec les esprits, les Dieux, ou bien elle peut avoir des fins thérapeutiques.

Intéressons nous à l'une des premières formes de transe découvertes à nos jours : les cultes Antiques dédiés à Dionysos, véritable méthode thérapeutique.

Aristide de Quintilien rapporte que les cultes dionysiaques opéraient une purification par les moyens de la musique et de la danse.

La transe est au cœur même du rôle purgatif de la musique dans ces cures :

*« Si les rites d'un dieu X le stimulait et provoquait une catharsis, cela montrait que son trouble venait de X; s'il ne réagissait pas, la cause devait se trouver ailleurs ».*

Ainsi, le diagnostique se faisait d'après la réaction du patient à la musique, et par son entrée ou non en transe :

*« Alors que la musique, la médecine et la religion forment à nos yeux trois domaines hétérogènes de la pensée et de la pratique humaine, elles formaient aux yeux des présocratiques un système antique cohérent ».*

*« La purgation musical consiste moins dans une médecine curative procédant par expulsion de la maladie, qu'en recherchant à établir l'harmonie du corps et de l'âme ».*

(Propos recueillis dans « Musique et Antiquité », textes réunis par Odile Mortier-Waldschmidt).

Ce rôle thérapeutique se retrouve très concrètement dans la tradition des tarentelles d'Italie du Sud. Le mot tarentelle vient de « tarentule », araignée venimeuse répandue dans cette région de l'Italie, très crainte par la population locale car les patients des tarentelles disaient que sa piqûre rendait fou. La coutume consistait donc à faire venir des musiciens au chevet du malade qui jouait jusqu'à ce qu'il parvienne à trouver l'air qui faisait entrer le malade en transe (la musique déclenchant cet état différait donc d'un patient à l'autre). Une fois en transe, le malade dansait, de longues heures frénétiquement. La croyance consistait à croire que cette danse de transe libérait le malade du poison. Avec le temps, la piqûre de la tarentule est devenue symbolique et représente n'importe quel problème personnel d'un patient.

Cette piqûre réelle ou symbolique est englobée dans le terme « argia » en l'esprit maudit. (Elle est surnommée comme cela car les mauvaises âmes qui jadis aurait contesté l'existence de Jésus-Christ se serait réincarnées en tarentules pour se venger d'avoir été envoyés en Enfer par le venin). Cependant, ces exorcismes se transforment parfois en fêtes pleines de joie.

Ces cultes ancestraux trouvent un écho très proche dans toutes les nouvelles formes de rituels de notre société occidentale moderne, bien que celle-ci soit dépourvue de spiritualité.

Ces nouveaux cultes ont pour seul Dieu une esthétique musicale extrême, telle que la techno ou le rock, les nouvelles religions des jeunes depuis les années soixante.

### 3. A la recherche de la nouvelle « transe » moderne

- « La musique techno ou le retour de Dionysos », Marie-Claude Vaudrun

Depuis les années quatre-vingt, la musique techno, versant extrême des musiques électroniques émergentes après 1960, se manifestant par les « raves party », représente l'une des formes les plus caractéristiques de cette recherche de ce que nous pourrions appeler un nouvel état de transe.

*« Les « raves » constituent en fait l'expression du besoin de l'homme de célébrer, un désir de vivre intensément le moment présent. Les jeunes s'y rassemblent pour évacuer un trop plein d'émotions.*

*La musique techno, au centre de ces événements, aide à la libération d'un quotidien trop lourd à supporter. Le D.J en est l'orchestrateur : il est ce gourou qui comprend les fidèles et leur permet d'atteindre l'état de « rave » [=extase, délire], un autre niveau de conscience. »*

(« La musique techno ou le retour de Dionysos », Marie-Claude Vaudrun)

Cette comparaison entre le d.j et le gourou est récurrente, tout autant dans le milieu des musiques rock :

*« Le rôle du leader rock s'apparente à celui du chaman qui organise la cérémonie à sa guise. »*

(« L'âme-sueur », Olivier Cathus)

Nous pouvons facilement illustrer ce type de propos dans les musiques actuelles médiatiques de notre époque, par exemple en citant le chanteur Marilyn Manson qui se fait appeler l'antéchrist, grand prêtre de l'esthétisme glam-gothique.

Pour en revenir au mouvement techno, rappelons que celui-ci est fortement stimulé par la musique elle-même (cette musique répétitive a une répercussion physique directe très forte car le volume des infra basses contenues dans le beat, élément essentiel de cette musique, sont très puissantes) ; mais elle est également stimulée autant par la prise de drogues, souvent dures (speed, ecstasy). Ainsi cette transe moderne est provoquée par une stimulation externe importante (D.J/gourou, produits, immersion sonore continue...).

*« Les infra basses évoquent la résonance d'un tremblement de terre, sons lourds et ronds qui transmettent leurs vibrations au sol et remontent ensuite par ce biais dans le corps du public ».*

*« [...] Nous sentions nettement l'onde grave parvenir jusqu'à nous, remontant la terre. Les basses ont un effet direct, elles parlent au ventre. On sent parfois comme un véritable poids sur la poitrine en entrant dans la salle où se produit, par exemple, un groupe de rock ou de reggae ».*

(« L'âme-sueur », Olivier Cathus)

Cependant cet aspect de « mise en transe » se retrouve également très fortement dans les cultures extra-européennes entretenant des traditions très ancrées suscitant la transe ou la possession. (Consommation d'alcool avant les cérémonies de possessions en Afrique, consommation d'herbes hallucinatoires chez les amérindiens, encouragement des claquements de mains (/beat) de la famille qui encercle le rituel chez les gnaouas, danse étourdissantes des derviches tourneurs...). Toutefois il faut veiller à bien distinguer ces manifestations actuelles des rites de transe traditionnels.

*« Le chamanisme n'existe pas en tant que tel dans les musiques [actuelles], par contre il en existe ce que l'on pourrait appeler des formes diffuses et syncrétiques. Nous parlerons alors d'une profanation et d'une démocratisation de l'extase. Chacun peut prétendre à cette extase sans être pourtant, ni chaman bien sûr, ni non plus même simplement initié. C'est pourquoi il existe, à travers les lieux et les époques, ce lien persistant entre le rassemblement musical et la consommation de drogues, destinées à favoriser l'apparition de cet état modifié de conscience ».*

(« L'âme-sueur », Olivier Cathus)

Pars ailleurs, il est important de se rendre compte de la différence fondamentale entre ces rites traditionnels et les pratiques actuelles : l'absence de spiritualité. Les grands rassemblements des jeunes consistent en effet à une recherche de l'extase pure, sans aucun but mystique. Traditionnellement, les chamanes peuvent prendre de produits mêmes seuls car ils sont en quête de connaissance.

Cependant, le premier dénominateur commun entre les rites traditionnels et ces pratiques modernes pour accéder à cet autre état de conscience semble être avant tout la notion de masse, d'émulation collective, en plus de la prise de stupéfiants.

*« La masse dans la fosse est vagues et marée humaine, la masse est « dionysiaque et confusionnelle »*

(Maffesoli, « le temps des tribus »).

Ainsi, l'alliance entre les sons extrêmes tels que ceux de la musique techno ou du rock et la notion de masse conduit à un état de défoulement et d'exutoire.

*« Le rassemblement musical, en faisant vrombir les sons, s'offre comme un défoulement et une libération pour le public venu chercher son compte de décibels et de vibrations »*

*« Le bruit a une action prépondérante du vertige, il faut voir aussi le rôle cathartique et libérateur qu'il peut jouer. »*

*« Si les musiques sont un jeu des sons, elles sont aussi un jeu des corps et les musiques populaires ne peuvent être dissociées de la danse. »*

(« L'âme-sueur », Olivier Cathus)

- « Rites, code et culture rock », Bertrand Ricard : témoignage de la « nouvelle transe » dans le rock

Dans « la musique et la transe », Gilbert Rouget indique que, pour les « *musicants* », il est impensable de s'approcher d'une perte momentanée de conscience. Seul le « *musicqué* » peut se le permettre. Pourtant lorsque l'on écoute les musiciens, la transe s'imisce subrepticement dans la vie des groupes, sous les efforts conjugués des partenaires et du public. Dans cet ouvrage de Bertrand Ricard, on peut trouver ce témoignage très intéressant :

Pierre Jean, 23 ans batteur des Turbines, déclare : « *la première fois que j'ai joué en public, j'ai fait le concert d'une traite ; une fois retourné dans les loges je ne me souvenais pas d'avoir donné un seul coup de baguette* ». De même, Thierry, 26 ans, bassiste des Voyelles, raconte comment il a connu la transe une fois en répétition au point de se rouler par terre. »

Cependant, dans ce même livre l'auteur nous amène à une réflexion troublante sur ce nouvel état de transe moderne ; qui serait du à l'immaturité d'un groupe :

« *La transe n'est pas réductible à un phénomène quelconque de manipulation. Nous émettons l'hypothèse, qu'elle existe bel et bien dans le rock et qu'elle correspond, surtout dans les premiers temps de la vie des groupes, à l'incapacité des musiciens à maîtriser les effets inhérents à l'effervescence. Après sous le poids de l'habitus, elle tend à disparaître peu à peu. Elle peut refaire surface, quand la symbiose entre la présentation et la représentation est totale, quand la musique jouée correspond à l'idéal que s'en faisaient les musiciens.* »

Bertrand Ricard poursuit son raisonnement en exprimant la notion de conditionnement psychologique :

« *Il faut être précis avec le terme de transe rapporté au rock, car beaucoup d'observateurs extérieurs profitent de l'apparition de ses symptômes pour dévaluer les qualités musicales de cette musique, les imputant à une transe passagère. Pourtant, ce serait mentir que de ne pas lui accorder la place que des musiciens lui concèdent. Par des dispositifs d'induction sociale, les musiciens passent d'une possession sauvage à une possession domestiquée et ritualisée. La transe trouve un prolongement et un accomplissement dans l'existence éveillée, dans la musique. En provoquant eux-mêmes leur entrée dans la transe, les musiciens cherchent à modifier la perception de l'espace et du temps, le sens de l'identité et le milieu intérieur. [...] Ils anticipent sur la future déstabilisation et arrivent ensuite à stabiliser cet état pour en tirer un profit créatif. «Ils rêvent qu'ils sont en train de rêver* ».

Cet état correspond à ce que Georges Lapassade qualifie de « cogito de transe » : une certaine tension entre une dimension passive et une dimension active d'observation, de jugement même ou le sujet assiste à son propre spectacle intérieur :

« *Ces dédoublements intérieurs à la transe à la fois constituante d'elle-même et constituée, une dimension constitutive de l'expérience où le savoir de la transe est développé par la transe.* »

Ainsi, la transe s'apparente ici à une induction volontaire lors des répétitions à un état de « fausse » transe propice à la création.

Ce point de vue rappelle l'expérience de l'hypnose, l'induction de transe consistant à faciliter une modification de la conscience qui pourrait s'effectuer volontairement, voire spontanément après l'avoir maîtrisé :

*« La transe dans le rock prend donc une double signification en fonction du degré d'apprentissage. Si elle correspond à un état particulier, maîtriser, c'est parce qu'auparavant ils ont appris à aimer les effets éprouvés. Dès lors, cette transe, déjà esquissée lors des premiers concerts, devient un objet de convoitise ritualisée. Mais avec le temps, elle se fait routine. »*

Bertrand Ricard « rites, codes et cultures rock »

Cette vision quelque peu déroutante souligne encore l'importance du contexte dans lequel les états apparentés à la transe se manifestent.

D'une manière générale, qu'il s'agisse d'un véritable rituel ancestral ou d'une manifestation moderne, l'état de transe ou d'extase est conditionné par de forts stimulus externes, tout comme l'émotion, qui se traduit elle aussi à différents degrés d'intensité.

Cependant, ces stimuli sont-ils toujours contrôlables ? Peuvent-ils mettre le sujet praticien en danger ? Y a-t-il des moyens de contrôler ces états émotionnels ?

Toutes ces questions m'ont permis d'effectuer plusieurs recherches pédagogiques au sein de mon travail d'enseignante et de ma pratique artistique.

### **PARTIE III :**

#### **Utilisations et gestion des émotions dès l'apprentissage musical**

**c- Vivre et utiliser les émotions par la discipline et la maîtrise des techniques instrumentales.**

Après avoir étudié certaines relations entre la musique et les émotions chez l'auditeur et le musicien, nous pouvons remarquer l'ampleur des émotions ressenties chez le praticien en situation de représentation.

En effet, quel musicien n'a jamais été confronté au trac ? Cette manifestation émotionnelle se traduit par une peur de l'échec, l'angoisse d'une éventuelle « mauvaise » représentation.

J'ai interrogé le guitariste d'un jeune groupe pop-rock avec lequel j'ai eu la chance de travailler en situation d'accompagnement dans le cadre du dispositif « Bouge Ta Ville ». Je lui ai demandé ce que signifiait pour lui une « mauvaise » représentation, étant donné qu'il me parlait de cette peur. Il m'a répondu, d'une évidence indéniable : « Bah c'est quand on s'plante, quand on fait des pains quoi. » Je lui ai donc demandé s'il pensait qu'il existait une solution pour limiter ce type risques. Il a réfléchi un court instant puis m'a rétorqué : « si t'a vraiment une bonne technique, t'as moins d'chances de te planter ».

Ce témoignage révèle un aspect essentiel du travail d'un musicien : la maîtrise technique d'un jeu instrumental.

Cette notion englobe deux paramètres fondamentaux : le suivi pédagogique et l'autodiscipline. En prenant des cours, le musicien peut non seulement améliorer son jeu mais aussi bénéficier de l'expérience musicale de son professeur, en fonction de la personnalité de celui-ci. Travailler ses gammes, sa dextérité ou encore sa mise en place rythmique sont des premières bases techniques permettant d'avoir un jeu plus sûr.

Par exemple durant un chorus de guitare, le praticien peut appréhender sa prestation de façon plus sereine en restituant des techniques travaillées faisant appel à sa dextérité. De même, un saxophoniste improvisant sur une grille d'accords jazz peut s'exprimer encore plus librement après avoir maîtrisé son sens de l'harmonie relatif à cette esthétique.

Ainsi la maîtrise des techniques instrumentales pourrait être une aide pour vaincre des émotions perturbantes durant les concerts, car elle représenterait une mise en confiance du praticien ayant acquis ces techniques.

Mais au-delà de ce type de travail, la remise en question sur son approche musicale personnelle et son interprétation est liée à un travail sur soi.

Ce travail se développe sur le long terme, tout au long de la vie musicale, il est interdépendant de l'expérience du praticien et de celle des autres musiciens qu'il croisera sur sa route.

De plus, ce type de recherche telle une quête est inévitable pour tous ; alors que bon nombre d'illustres musiciens n'adoptent pas dans leur travail une maîtrise absolue des techniques instrumentales. C'est pourquoi il est indispensable à mes yeux qu'un pédagogue fasse germer ce type d'initiative de recherche sur soi et sur l'ouverture à l'inconnu dans ses cours, en plus de la transmission de techniques instrumentales pures et dures. J'ai pu recevoir

ce type de conseils en tant qu'élève et en donner en tant que pédagogue (exemple : cf. « des éléments de méthode »), et c'est ce qu'il y a de plus enrichissant dans ces deux rôles.

Au cours de mes expériences d'élève et de pédagogue, je me suis rendue compte que l'improvisation était le vecteur moteur pour accéder à cette recherche intérieure. De plus, l'improvisation permet l'utilisation concrète des émotions.

Ainsi, elle peut permettre d'une part de les libérer, d'autre part de les démystifier.

J'entends par là faire descendre les émotions de leur piédestal ; ce qui permet de rester plus libre psychiquement et donc d'être plus disposé à donner à entendre une production sonore personnelle. Attention, il est évident d'admettre que le fait de ressentir une émotion en jouant permet inévitablement une interprétation riche et personnelle, mais il arrive parfois de se laisser déborder par certaines émotions pouvant briser une certaine souplesse de jeu.

Avant d'étudier plus en profondeurs différentes causalités de débordements émotionnels chez les artistes et divers éléments de méthodes en réponse à cela, recueillons le témoignage d'une praticienne nous dévoilant son histoire : la chanteuse improvisatrice Jessica Constable.

**d- Témoignage : des cheminements personnels divers face aux émotions.**

Interview : Jessica Constable, chanteuse improvisatrice, 42ans, anglaise.

***- De quel instrument joues-tu, depuis combien de temps ?***

« Je chante depuis toujours mais j'ai commencé à considérer ma voix comme un instrument depuis que j'ai 22 ans. Auparavant, je jouais d'autres instruments ; et bien que je chantais, la voix ne m'était pas apparue comme un instrument. Pour moi, un instrument était forcément un objet. Je n'avais pas réalisé que cette voix en nous était aussi un instrument, alors que je connaissais des chanteurs. »

***- Tu étais donc musicienne instrumentiste à la base ?***

« Non, j'étais une instrumentiste complètement insatisfaite, mauvaise travailleuse, et j'avais beaucoup de mal avec tous les instruments. Mais je rêvais d'être pianiste. Le piano est mon premier instrument. J'ai commencé à jouer quand j'étais petite, mais je n'ai pris qu'un an de cours ; donc j'ai développé surtout l'improvisation. »

***- Et qu'est-ce qui t'as amené à choisir le chant ?***

« Parce que je n'arrivais pas à croire en l'improvisation au piano ; j'étais vraiment très frustrée. Avec le Classique aussi j'étais encore plus frustrée, je n'arrivais pas à retrouver les sensations essentielles que je ressentais pendant l'improvisation.

Pourtant, par mis tous les instruments dont je jouais (violoncelle, clarinette...), c'était quand même avec le piano que je me sentais le plus à l'aise à travers l'improvisation, et quand je jouais du piano je chantais presque toujours en même temps.

Mon père était un grand pianiste classique et il voulait que je continue l'improvisation. Il avait peur que le fait que je prenne des cours me brime dans l'improvisation. Et il y avait donc un conflit entre nous. Moi je voulais qu'il m'apprenne et lui ne voulait pas m'apprendre pour me protéger de ces propres frustrations, il voulait que je cherche seule.

J'improvisais en partie parce que c'était naturel mais aussi par nécessité parce que je n'avais pas de cours. Au départ je faisais semblant, je jouais à être pianiste parce que je ne savais pas l'être. Et puis souvent le chant venait automatiquement avec sans que je me pose la question.

Et tout est arrivé quand j'ai fait les beaux arts à 22 ans, pendant un an. Il y avait beaucoup de conflits dans l'école déclanchés apparemment par mes peintures. Il y avait de grosses polémiques et des réactions très agressives envers mes tableaux. »

### ***Qu'est-ce que tu cherchais à exprimer dans ces tableaux ?***

« Ils étaient très violents. Les autres élèves ne voulaient pas travailler dans les mêmes studios que moi ; mais le problème c'est qu'ils ne remettaient pas en cause la qualité des tableaux, mais le sujet qu'ils représentaient. Ils disaient que c'était du blasphème. Moi j'étais sidérée.

Par contre il y avait quand même quelques professeurs qui me soutenaient, qui trouvaient ma démarche sincère et pleine de recherche, comme on pourrait s'y attendre dans une école d'art. Mais c'était tellement blessant d'être rejetée que, pendant une longue période, je n'allais plus travailler dans les studios parce que c'était trop dur d'entendre tous ces gens en colère.

Il y avait un piano en bas dans la salle de café, et j'ai passé beaucoup de temps à improviser, composer et à chanter. En plus, je me suis rendu compte que même si je chantais à partir des mêmes choses que j'exprimais dans les tableaux, c'était beaucoup plus accepté par les gens, ça les touchait plus.

Je me suis rendu compte que je pouvais créer à partir des mêmes sensations et que c'était beaucoup mieux reçu quand je chantais que lorsque je peignais. J'ai tenté d'expliquer ça en me disant que peut-être la violence se traduisait directement visuellement, et que peut-être ça se traduisait différemment dans le son.

Pourtant, je ne les trouvais pas très violents mes tableaux. Ce que l'on voyait était violent, mais je ne le ressentais pas comme un vomissement de violence que j'expulsais dans mes tableaux, je pouvais même ressentir de la tendresse par rapport à ça. Mais ça se traduisait par des images violentes. Et les mêmes explorations étaient moins agressives dans le son pour ces gens.

Donc je me suis dit que j'avais peut-être intérêt à explorer dans ce sens là.

Pendant cette période, j'avais déménagé de ville, je n'avais plus mes autres instruments, donc il me restait ma voix ; c'est très transportable comme instrument ! Je me suis trouvé à improviser beaucoup plus avec la voix seule, et non plus cachée derrière le piano comme avant. C'est à ce moment là que j'ai découvert toutes les possibilités de la voix seule. En plus, ma voix est très transportable, et plus acceptée que mes peintures ! *-(rires)-*

### ***- Je vois donc que l'improvisation est omniprésente depuis le début de ta vie, alors pourquoi as-tu voulu t'accrocher à cette forme d'expression plutôt que d'exceller dans l'interprétation d'œuvres par exemple ?***

« Je ne suis vraiment pas douée pour l'interprétation. Je vois l'improvisation comme deux formes différentes : d'une part je le vois comme une forme de composition, et enfant et adolescente je le voyais comme une échappatoire, mais ce n'est plus le cas maintenant.

Mais jeune, c'était une sorte de transe, je laissais venir, je laissais les choses être, c'était vraiment quelque chose de très intime ; je ressentais une sorte d'absence, de solitude quand j'improvisais. Enfant et adolescente c'était extrêmement important pour moi.

Quand je composais une chanson, je me sentais seule parce qu'il y avait cette notion d'œuvre que je voulais représenter, etc., donc plein d'ego ; alors que dans l'impro, pas du tout.

J'ai eu une sorte d'expérience mystique très forte à la puberté, où j'improvisais en chantant avec le piano et je me suis sentie tenue physiquement, pendant un très long moment, et je n'étais plus complètement dans mon corps, j'avais une sorte de petite pousse au dessus de moi et la musique continuait à sortir tout en étant tenue avec ce sentiment, comme une voix qui me disait : « c'est *bien*. *Il faut que tu continues.* »

C'était vraiment un réconfort, un accompagnement, une voix qui me disais que tout allait bien, que j'étais soutenue, alors que c'était un moment de ma vie où ça n'allait pas bien du tout, et c'était tellement fort, que ce moment m'a laissé une sorte d'euphorie.

Ça a changé mon rapport à l'improvisation, parce que c'est en improvisant que j'ai ressenti très intensément le contraire de la solitude, un sentiment d'union et de connexion. Ce moment est devenu une ressource pour moi que je n'ai pas retrouvé avant une décennie au moins. Mais comme je l'avais vécu, c'était en moi quelque chose de sûr et je savais que ce genre de chose pouvait arriver pendant l'improvisation

Pour moi ça signifiait que quand on laissait venir des choses, on pouvait aussi expulser des parties de nous qui nous faisaient nous sentir seule.

Et entre ce moment là de ma vie où j'avais 12 ou 13 ans et le moment où j'ai décidé de travailler la voix à 22 ans, j'ai fait de la musique par intermittence, mais toujours très intensément.

***- Donc à 22 ans tu t'es dit que tu t'engageais dans cette voie professionnellement ?***

« Je me suis dit que j'allais devenir chanteuse, mais je ne savais pas du tout pour combien de temps. C'est une période où j'ai pris conscience que jusqu'ici, je n'avais rien travaillé à fond.

J'avais eu tellement l'habitude que les choses se passent facilement, que je ne travaillais pas, et je me suis rendu compte que la seule frustration que j'avais c'était de ne pas avoir travaillé, que je ne savais pas travailler. Et je me détestais à cause de ça. Il me manquait l'humilité d'accepter d'avoir des profs auparavant. J'avais l'impression qu'on ne me comprenait pas, qu'il n'y avait personne pour comprendre ce que j'étais en train de faire.

Je n'ai jamais accepté de souffrir. Pour moi, l'art était un exutoire, une liberté, et la notion de discipline était difficile à accepter pour moi. L'apprentissage était assimilé à ça quand j'ai grandi, je n'avais jamais cru en cette forme d'évolution. »

***- Qu'est-ce qui à été le déclic alors ?***

« J'ai perdu ma voix pendant neuf mois à 26 ans. Je me suis dit : « sois-tu le prends comme un signe qu'il faut tout arrêter et que ce n'est pas pour toi ; soi c'est une mise en garde qui signifie que tu t'y prends mal, et qu'au lieu de te permettre de t'exprimer tu es en train de t'empêcher de t'exprimer ; et tu dois chercher de l'aide avec quelqu'un d'expérimenté. »

J'ai donc décidé de prendre des cours de chant lyrique et d'arrêter l'improvisation pendant deux ans. J'ai juste fait ce que me disait mon prof et rien d'autre. Tout ce qui était improvisation et composition j'ai continué de le pratiquer seulement au piano. Je voulais me plier à un maître, me repositionner complètement différemment, me dire « non, je ne vais pas faire ce qui me vient ». »

***- Et comment as-tu vécu cela, le fait d'arrêter tout ton rapport à la musique pendant deux ans, qu'est-ce que ça a changé en toi ? Est-ce que ça t'a permis de mûrir, est-ce que ça t'a frustrée ?***

« Comme j'ai déplacé ma démarche sur le piano, je n'ai pas eu le sentiment de privation, et puis c'était une démarche d'engagement à travailler une chose : la voix. Avant, je ne faisais que ce qui était spontané, ce que je faisais avec facilité, et toujours de façon instinctive.

Pour la première fois de ma vie, j'allais essayer de me contenter d'une chose, et de grandir avec. J'allais m'ouvrir et me dire que je n'étais pas forcément ce que je croyais être, que j'allais me découvrir. Je me disais peut-être que la personne que je suis maintenant pouvait devenir autre chose. C'était la première fois que je voulais me former.

C'est pour ça que la notion d'engagement dans le temps était importante.

Mais bien sûr, il y avait énormément de frustration car je voulais toujours improviser avec ma voix. Je découvrais des nouvelles sensations en tant que chanteuse, et j'avais envie de les explorer personnellement, mais je m'en empêchais.

Je découvrais des choses extrêmement fortes, des sensations qui me faisaient chialer en cours parce que je ne les avais jamais ressenties auparavant. Par exemple je croyais que j'étais alto, je chantais toujours grave et mon prof m'a dit que j'étais soprano. Ce fut tout un tas de nouvelles choses très puissantes pour moi. Dès que je commençais à monter dans les aigus, c'étaient des larmes. Donc cette démarche de nouvelle identité par rapport à l'image que j'avais de moi était très puissante.

Toutes ces révélations m'ont confortées dans cette idée d'engagement, et puis ma plus grande terreur était de reperdre ma voix.

Je me suis toujours sentie super rebelle, et je me suis rendu compte que cette rébellion je l'avais retournée contre moi-même en me bousillant la voix. Toute ma démarche artistique antérieure m'avait servie à affirmer mon image, à me dire que j'étais quelqu'un, que j'existais.

En chant, j'essayais de cacher ma vulnérabilité de femme, et je sais maintenant que c'est pour cela que je ne chantais jamais dans les aigus. J'avais peur d'être rejetée dans ma féminité... J'avais toujours été super garçonne car je me sentais toujours en danger en tant que femme ; c'était impensable pour moi de monter sur une scène et de révéler cette féminité si dangereuse pour moi. Je ne voulais pas paraître sensuelle et je voulais me protéger de ça.

Je confondais paraître désirable et me faire accepter, au lieu de chercher ce que je pouvais être en tant que femme. »

***- Quelle définition de l'émotion tu as toi ?***

« C'est une combinaison de sensations physiques et mentales qui sont des réactions à des informations externes. »

***- Est-ce quelque chose d'important dans ta vie artistique et dans ta musique ?***

« Oui, c'est important dans la mesure où dans un premier temps, étant jeune, c'était central. Dans un deuxième temps, étant adulte et après avoir travaillé avec mon prof, mon regard a changé. C'est les sensations physiques qui sont maintenant des repères pour moi, non plus les sensations psychiques et mentales liées aux émotions comme auparavant. Je me perdais en voulant exprimer des expériences au niveau psychologique de l'émotion.

Je croyais que c'était ça qu'il fallait que j'exprime ; et maintenant je ne tiens pas à vouloir les exprimer à tous prix. Je trouve ça plus juste à présent de rester dans le concret, et les sensations physiques que je ressens, notamment à travers l'émotion, sont des ressources essentielles pour moi. Ce sont de véritables sources d'inspirations qui nourrissent mon expression. »

***- Est-ce que tu penses que le fait d'avoir développé tes résonateurs et tes muscles pour le chant t'a aidé dans ce ressenti ?***

« Oui, et c'est un apprentissage perpétuel que je recherche toujours !! Je cherche toujours à me connaître mieux physiquement, j'essaye d'être de plus en plus ouverte et observatrice de ces sensations, et ça me rend plus à l'écoute de ce que ressentent les autres. »

***- Quand tu dis que grâce à cette meilleure connaissance de toi et de ton corps, tu es plus à l'écoute du monde extérieur, est-ce que tu penses que dans un sens au départ tu te refermais quand tu exprimais tes émotions?***

« Complètement. Les émotions que je ressentais étaient tellement fortes et désagréables que j'essayais de les expulser à travers l'art ; et puis quand je me suis empêchée de les exprimer pendant cette période de discipline, je me suis rendue compte que je n'étais pas morte de ne pas les avoir exprimées.

Je croyais avant qu'il fallait absolument les exprimer, pour ne pas crever, parce que c'était trop fort. Or, je me suis rendue compte que non, que j'étais capable d'avoir de la distance, d'observer ce qui s'était passé. C'est en m'obligeant à rester dans une discipline plutôt que dans l'expression en permanence que c'est devenu possible, même si ce n'était pas agréable. En découvrant que c'est possible, du coup, tu écoutes plus les autres.

Ca été un soulagement. Je me suis rendu compte que les émotions pouvaient être soulagées sans les exprimer, en arrêtant de se focaliser dessus et elles se soulaient d'elles-mêmes, sans pour autant les renier.

Je me suis donc mise à prendre un autre point d'appui de conscience : les autres, les sensations physiques, c'était la première fois que je m'appuyais sur du concret, sur de la matière ! Je voyais tout cela comme une clé permettant de laisser plus de place aux émotions au lieu de les laisser centrales. »

**- As-tu eu l'impression d'avoir eu besoin d'une méthode pour te faciliter ta vie artistique face à tes émotions ? Pour toi ça été ce break ?**

« Oui, ça été le corps, me concentrer sur des repères physiques et pas émotionnels. »

**- Est-ce que tu penses que cette méthode peut être intéressante pour les autres musiciens ?**

« Oui. »

**- As-tu une autre proposition en plus de cette reconnection avec le corps pour des musiciens qui auraient un rapport à l'émotion différents du tien ?**

« Oui, l'idée de multiples visions d'un même instant, d'un même mot, d'une même sensation, d'accepter que même les sensations ou les émotions que l'on ressent peuvent être multiples, en même temps. Il s'agit alors de laisser une ouverture et de pratiquer comme technique l'ouverture à différentes interprétations d'une même sensation ou d'une même compréhension mentale, aussi bien qu'émotionnelle ou physique. Toutes nos perceptions entrent en jeu.

Quand on peut faire ça, ça change tout, car on est plus dans ce qu'on connaît. Mais ça ne veut pas dire qu'on a plus d'instinct, puisque le travail de recherche, c'est se dire « *Qu'est-ce que ça pourrait être d'autre ?* ». Quel choix est-ce que j'ai dans mes réactions et dans mes émotions. Et aussi comment je construis mon image à travers la perception de ces émotions, comment est-ce que ça me piège et comment ça me libère ?

Plus on se donne l'ouverture d'interpréter notre monde et nous même, et plus les émotions deviennent des moyens de nous connaître mieux.

Donc ça veut dire qu'on ne garde plus les émotions : « *Oh, ça me rend triste donc je suis triste.* » Mais plutôt : « *je suis triste* », et laisser aller et dépasser la chose.

Laisser venir les émotions sans avoir peur de les perdre, ne pas avoir besoin de les garder ou de tout ressentir fort, sinon on se ferme à ce qu'on pourrait être dans l'instant d'après.

Il ne faut pas s'identifier à ses émotions. Je suis cette émotion mais je suis aussi mes sensations, mes idées, mes manques d'idées, et des fois que dalle ! Et ce n'est pas grave, je ne suis pas morte pour autant ! Accepter aussi de ne rien ressentir, puis de ressentir et de laisser filer, ne pas retenir. Voilà.

Cet entretien avec Jessica Constable a été un tournant décisif dans l'élaboration de ma réflexion sur ce vaste sujet : le rapport à l'émotion dans la musique. La richesse de ce témoignage m'a amené à chercher d'autres éléments de méthodes pour utiliser cette fameuse émotion qui surgit dans la musique.

## e- Éléments de méthodes.

### 1. La maîtrise du souffle et de l'expression du faciès (méthodes scientifiques)

- **Exemple d'une méthode décrite dans le hors série de *Science et Vie***  
**« Les émotions » : le souffle comme outil de maîtrise des émotions**

En 1970, une recherche sur les émotions a conduit quelques scientifiques à se rendre compte qu'à chaque type d'émotion correspond un profil bien particulier de respiration.

Cette découverte a permis à des psychothérapeutes d'aider des sujets émotionnellement « bloqués » à entrer en contact avec leurs propres émotions par le contrôle de la respiration.

Par ailleurs, cette méthode a rencontré un grand succès auprès des comédiens. Ils ont réussi à reproduire par la maîtrise du souffle les caractéristiques physiologiques d'une émotion particulière sans pour autant la ressentir :

*« Le souffle accompagne le sentiment et on peut pénétrer dans le sentiment par le souffle, à condition d'avoir su discriminer dans les souffles celui qui convient à ce sentiment »*  
Antonin Arthaud.

Cette étude précise que la reproduction répétée de ces procédures d'inductions de fausses émotions diminue l'impact subjectif de ces états provoqués par l'émotion.

De plus, cette répétition permet, avec la pratique, d'arrêter presque instantanément l'état émotionnel induit.

Hors, très souvent les comédiens, tous comme les musiciens, ont du mal à « sortir » de leur rôles ou d'une situation émotionnelle.

Cette méthode permet donc de pouvoir maîtriser les émotions après avoir pu toutes les reproduire par induction :

*« Cette méthode donne en quelque sorte la possibilité de tenir en main les rênes de l'attelage émotionnel. »*

En m'appuyant sur cette étude, je pense qu'il est possible pour le musicien de développer cette maîtrise particulière du souffle à partir d'exercices simples en échauffements. En tant que chanteuse pédagogue, je me suis rendu compte à quel point ce type d'exercice respiratoire était fructueux, avec des classes d'éveil ou pour des chanteurs que j'ai pu accompagner avant l'entrée en scène.

En effet, des exercices de respirations longues amènent de façon immédiate une disponibilité d'écoute et de détente du sujet très importante, qu'il soit enfant, adulte, musicien ou apprenant.

Je pense donc que pouvoir appliquer cette méthode en terme de pédagogie est une piste ouverte vers la rencontre avec ses émotions et avec la maîtrise de celle-ci (en pouvant les stopper selon notre désir).

Par ailleurs l'induction de certains états émotionnels peut être un outil puissant dans l'improvisation musicale, notamment chez les chanteurs et chez les jeunes (inventions de jeux vocaux autour du souffle).

- **Autre exemple de méthode : l'expérience de Paul Ekman ou la maîtrise de l'expression du visage**

Antonio R. Damasio, dans son ouvrage « l'erreur de Descartes », relate l'expérience de Paul Ekman, qui consiste à faire exécuter à des sujets des mouvements des muscles faciaux leur conférant une expression typique d'émotion, sans qu'ils le sachent, pour les faire plonger, à leur grande surprise, dans ces états particuliers.

Cette expérience a été nommée « tromperie du cerveau » car d'habitude, de faux sourires n'envoient pas le même type d'ondes cérébrales qu'un vrai ; alors que cette expérience prouve néanmoins que le sujet se met, rien qu'en modifiant son faciès, à ressentir une émotion réelle.

Damasio raconte ensuite sa rencontre avec une très grande cantatrice interprète de grands rôles d'opéra, Regina Resnik, adepte de cette méthode :

*« [...] Je lui est demandé s'il lui avait été difficile de garder ses distances par rapport aux excessives émotions de ses personnages. Pas difficile du tout, m'a-t-elle répondu, à partir du moment où elle avait maîtrisé les secrets de son art. Personne n'aurait deviné, en la regardant et en l'écoulant, qu'elle ne faisait que reproduire le tableau des émotions, sans les ressentir ».*

Cependant, ces deux méthodes de maîtrise du souffle ou de l'expression du visage ne sont pas des méthodes infaillibles. En effet, Damasio achève la narration de cette rencontre en dévoilant les limites qu'a pu rencontrer la chanteuse :

*« Elle m'a avoué qu'une fois, en jouant « La Dame de Pique » de Tchaïkovski, seule sur la scène plongée dans l'obscurité pour l'épisode de la Vieille Comtesse connaissant une peur terrifiante, elle n'a fait qu'un avec son personnage, et a véritablement ressenti de l'épouvante ».*

## 2. L'improvisation

- **L'improvisation vocale dans « Le bilan psycho-musical et la personnalité » par le docteur Jacqueline Verdeau- Paillès :**

On peut parler de **purgation de l'âme** (// **catharsis**) ou de thérapie par l'improvisation musicale :

*« La musique ne sera jamais accidentelle même lorsqu'elle est improvisée, du fait que l'improvisation n'est pas tant l'expression de l'accidentel que de la sagesse des songes et des désirs accumulés de notre âme profonde ».*

Cette citation illustre tout à fait bon nombre d'expériences que j'ai moi-même vécues, que j'ai fait vivre à mes élèves ou que l'on m'a rapporté.

- **L'improvisation vocale dans l'éveil musical**

En situation d'improvisation, j'ai toujours ressenti une libération intense de toutes les tensions que pouvaient contenir mon esprit ou mon corps, et cela en m'adonnant à une liberté totale de mon expression. L'improvisation représente à mes yeux le moyen le plus proche d'arriver une forme de transe musicale moderne musicale. En tant que je suis chanteuse, je pense que ce type d'impression peut s'avérer d'autant plus fort que mon moyen d'expression est mon propre corps.

Par ailleurs, en tant que Dumiste, je me suis aperçu qu'aborder l'improvisation en classe de primaire était un outil déterminant de l'avancée de la construction de la personnalité d'un enfant. C'est également un moyen fédérateur de la connaissance et de la cohésion d'un groupe.

Cependant, il est primordial d'être vigilant en termes de pédagogie lorsque l'on avance sur ce terrain avec des enfants. Il est bien évidemment impensable de vouloir leur faire vivre des expériences personnelles trop intenses voir troublantes ; ainsi j'aborde avec eux l'improvisation sous forme de jeux vocaux ludiques et adaptés à leur projets de classes.

Par exemple, avec des classes ayant pour projet « *voyage musical autour du monde* » ou encore « *l'environnement* », j'ai pu faire découvrir aux enfants une multitude de jeux vocaux issus de traditions diverses autour du monde. Ces jeux vocaux sont des points de départ idéaux pour l'improvisation et qui plus est totalement adaptés à ce type de public.

En Amazonie, les indiens ont une coutume pour souhaiter la bienvenue aux étrangers. Il s'agit de la cérémonie du « *Naomù* », une sorte de dialogue vocal très rapide.

Le principe est simple : deux individus s'agenouillent côte à côte, le bras posé sur l'épaule de leur partenaire. Ce contact physique est indispensable à cette coutume car il permet de faire entrer en résonance le corps de son partenaire par les vibrations des os. Chacun leur tour, les joueurs s'échangent une série de monosyllabes sacrés presque simultanément : le but est que ce dialogue très rythmique soit très rapide pour accéder à une sorte de transe (jeu de « ping pong vocal »).

Avec les enfants, nous avons repris ce principe de dialogue instantané en inventant à chaque fois un son nouveau à la place des syllabes. Cette expérience a donné naissance à de très beaux dialogues non verbaux, voire parfois même à de véritables performances vocales. Les enfants ont une réelle capacité à s'abandonner à l'instant présent et faire jaillir des gestes sonores inouïs ; ce qui est une source d'apprentissage très riche pour moi.

De plus, ce type d'expérience a servi à décroquer certaines barrières sociales instaurées entre les enfants de CM : la ségrégation systématique des sexes. Ainsi des duos garçons filles (avec un contact physique sur l'épaule !), auparavant impensable ont pu devenir monnaie courante. Ce résultat est une véritable réussite en termes de cohésion du groupe. Cela représente une libération des émotions liées à la prise de conscience de la distinction des sexes et de l'altérité.

Dans des projets plutôt orientés sur les musiques actuelles (création d'un CD, d'une chanson rap, etc...) j'ai expérimenté d'autres manières d'accéder à l'improvisation par l'utilisation du sampler.

En utilisant un delay très long et un feedback infini, les enfants ont pu découvrir le principe du boucleur ; principe inhérent aux musiques électroniques. Cet outil a aidé les enfants à ne plus avoir peur du micro ou de chanter en solo. Ce principe de mise en boucles permet une accumulation de différentes voix ; autrement dit cela nous permet d'ajouter un élément vocal personnel au sein d'une réalisation collective. Le fait de s'ajouter ainsi au milieu d'un groupe de voix se complétant toutes les unes les autres enlève l'appréhension du jugement extérieur de sa prestation individuelle. Ce qui symbolise une plus grande mise en confiance de l'enfant qui lui permet alors d'explorer plus profondément sa voix sans crainte.

J'ai demandé aux enfants de cycle II et III que je suivais en intervention musicale ce qu'ils ressentaient dans des situations d'improvisations vocales en solo ou en duo. En voici les réponses :

<p>« <i>Ca fait du bien !</i> » Noéline, 8 ans « <i>Je suis contente parce que je ne pensais pas que je pouvais faire ça et maintenant je me sens mieux alors qu'au début j'avais peur</i> », Océane, 9 ans « <i>Ca fait du bien, dans mon ventre on dirait que c'est plus léger</i> » Sylvain, 9 ans « <i>Moi j'ai l'impression qu'on se connaît plus entre nous parce que on ose faire des choses qu'on ne faisait pas avant</i> ». Elouan, 10 ans. « <i>C'est un peu comme après le récré ou le sport, ça défoule et en même temps c'est pas juste comme ça, parce que ça crée de la musique</i> ». Pauline, 10 ans</p>
--

Je me suis aperçue d'autre part que non seulement les enfants ressentaient un bien être après avoir improvisé, mais qu'en plus ils étaient beaucoup plus concentrés et sereins dans les activités suivantes. Ces états bénéfiques proviennent d'un dépassement de soi, d'une performance personnelle, comme ont pu le décrire Océane et Pauline avec leurs mots

(dépassement du stade d'anxiété, lié à une confiance en soi médiocre, permettant de libérer l'adrénaline stimulatrice de la réalisation, puis satisfaction, soulagement et surprise de soi).

J'ai demandé ainsi à des adultes musiciens (amateurs ou professionnels) si l'improvisation jouait pour eux un rôle important dans leur cheminement personnel, et par quoi était-elle stimulée (*cf. interview*).

Ces personnes m'ont répondu que bien évidemment, l'improvisation était pour elles un moyen salvateur très puissant de libération, un exutoire musical ou tout l'affectif humain pouvait être expulsé tout en donnant naissance à des pièces artistiques parfois brutes et immatures ou au contraire parfois à de petits chef-d'œuvres.

Un autre aspect me semble important à décrire concernant l'improvisation ; il s'agit de la question de la stimulation. Dans toutes les cultures extra européennes liées à la transe, (voir partie II) cette question est particulièrement importante. Aussi, les musiciens m'ont confiés que les improvisations les plus marquantes qu'ils ont vécues se sont déroulées avec des partenaires musicaux de prédilection. C'est-à-dire pas nécessairement les plus habituels, mais ceux avec qui ils ont pu tisser une osmose hors pair.

Ce paramètre nous ramène donc au principe de « mise en transe » avec l'autre, du même que les émotions peuvent être déclenchées par l'autre. Chez les enfants, la source de stimulation est représentée par moi-même, qui invite l'enfant à improviser, soutenu par l'assemblée des autres élèves (équivalence du public) qui l'encourage ou l'applaudit.

- **L'improvisation guidée**

Depuis quatre ans, je donne quelques cours de chant en particulier. Mais plutôt que de me considérer professeur de technique vocale, je travaille essentiellement le conseil, l'accompagnement vocal. Mes élèves ont le plus souvent une carrière artistique débutante et une réelle personnalité vocale. Mon rôle consiste en général à les aider à aller vers l'essentiel, c'est-à-dire élaguer et gommer tous les « tiques » vocaux qui seraient parfois superficiels par rapport à leur personne. J'ai mis en place en plus du travail sur leur répertoire personnel des séquences d'improvisations vocales guidées. L'élève commence son improvisation, mais dès que celle-ci retombe dans des schèmes déjà exploités je la guide vers d'autres explorations possible afin qu'il découvre d'autres sensations et d'autres manifestations de sa voix, plutôt que de s'enfermer dans des systématismes.

J'ai eu la chance de vivre cette expérience également en tant qu'élève lors du stage sur l'improvisation vocale dirigé par Pascale Labbé dans le cadre du festival « all improvista ». C'est une expérience très forte qui permet de ne pas retenir une émotion et d'aller toujours plus loin dans la découverte de son instrument.

- **Le détachement avec les émotions au cœur même de l'interprétation : le « sous-texte » par Jessica Constable**

Grâce au module « perfectionnement » établi avec le Cefedem, j'ai bénéficié de différents stages d'improvisations vocale intitulés « la voix dans tous ces états » (stages proposés par Trempolino en partenariat avec le festival « all improvista » du Pannonica).

Le premier stage animé par Jessica Constable, chanteuse improvisatrice depuis 17 ans a été véritablement axé sur cette idée de pouvoir mieux gérer le dépassement émotionnel relatif aux musiques improvisées, par l'écoute de ses sensations intimes.

En effet, si chaque son produit par le musicien provoque un impact émotionnel sur le spectateur, le praticien peut en revanche choisir la charge émotionnel qu'il lui accorde ou non. C'est par cette idée que nous pouvons comprendre le concept du « sous-texte » ; ou autrement l'interprétation sous- jacente et subjective du musicien.

Ainsi, un chanteur peut très bien déclamer un texte avec un sens concret tout en détournant personnellement celui- ci. Il peut en faire naître une interprétation totalement nouvelle et détachée du sens premier.

*Exemple : chanter une chanson d'amour (« Oh mon amour, je t'aimerai toujours ») avec un sous-texte opposé (« je vais te tuer, tu m'exaspère ! »)*

Grâce à cette volonté de choisir librement un sentiment en accord avec son état du moment, l'interprète expérimente une expérience de détachement vis-à-vis d'un texte original, tout en restant juste dans l'intention d'interprétation.

Cette technique est un véritable moyen de canaliser ses émotions vers l'état dont on a besoin sur l'instant pour rester vrai. Devoir interpréter par exemple une œuvre baroque extrêmement lourde en charge émotionnelle telle que, par exemple la mort de Didon (« *When I'm laid in earth* »), dans « Didon et Enée » de Purcell ; avec un sous- texte beaucoup plus léger pour casser le drame déjà contenu dans la musique elle-même, peut véritablement aider un interprète trop investi dans son personnage à ne pas se perdre dans le sur jeu, et à ne pas rester enfermé dans son personnage après la prestation tout en interprétant ce type d'œuvre à merveille.

Cette philosophie peut donc s'appliquer à tous type de pratiques musicales (et pas nécessairement le chant), elle consiste simplement à ne pas retenir l'émotion en tenant à tout prix à la surligner, (cf. interview), afin de pouvoir réinventer à chaque seconde une interprétation libre.

## Conclusion

Les rapports entre les émotions et la musique se manifestent de manières aussi riches et diversifiées qu'il existe de praticiens et de contextes différents (personnalité, culture...).

Dans le milieu des musiques actuelles, il existe une volonté d'accéder à une forme de « transe » moderne, représentant une forme d'exutoire émotionnel. Cependant l'enfermement et la dépendance de cette pratique (souvent associée à la prise de stupéfiants) peuvent réveiller des émotions trop violentes, récurrentes et excessives.

Certaines méthodes d'apprentissages musicaux (maîtrise des techniques instrumentales) et scientifiques (maîtrise du souffle et du faciès) peuvent offrir des outils pour mieux contrôler les émotions sur scène.

Cependant, la corrélation si forte entre la personnalité et les émotions nous ramène à la question du cheminement personnel.

La maturité artistique, les techniques de développements personnelles et les philosophies de vie qui tentent de réharmoniser l'individualité influent sur le jeu musical et les émotions de la personne. Toutefois, y a-t-il un idéal artistique détaché des émotions à atteindre ? Cheminer vers soi signifie donner à entendre ce qui est juste ?

Ces questions convergent vers un débat important, celui du don de l'artiste. Est-ce que crier sa souffrance et ses émotions excessives sur scène représente une crise narcissique cathartique ou est-ce un don bénéfique pour les spectateurs ? Est-ce que s'harmoniser vers un détachement émotionnel dépersonnalise une identité instrumentale ? A chaque artiste d'y répondre par son expérience, et par sa volonté à pouvoir se décentrer.

Il n'existe donc pas de « méthode miracle » universelle pour accéder à la maîtrise de ses émotions. Mais l'ouverture à l'expérience de chacun alimente toujours la notre, et les émotions restent le moteur essentiel d'une pratique musicale.

## Bibliographie :

- « Nouveau vocabulaire des études philosophiques », S.Arous et Y. Weil
- « l'Âme-sueur, le funk et les musiques populaires du XX<sup>e</sup> siècle », Olivier Cathus
- « Le son », Michel Chion
- « L'erreur de Descartes » Antonio R. Damasio
- « Les théories scientifiques de la musique au XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> », Laurent Fichet
- « Dictionnaire de la langue philosophique », Paul Foulquier
- « La danse de l'Argia », Clara Gallini
- « Rock et religion », Fabien Hein
- « La musique Universelle », Antoine de Lousu, 1724
- « Musique et Antiquité », textes réunis par Odile Mortier-Waldschmidt
- « Le bilan psycho- musical et la personnalité »,  
Docteur Jacqueline Verdeau-Paillès
- « Rites, code et culture rock », Bertrand Ricard
- « Transe et musique », Gilbert Rouget
- « les émotions » hors série de « Science et Vie », n°168 sept. 1989
- « Rock et production de soi : une sociologie de l'ordinaire des groupes et des musiciens », Damien Tassin
- « L'oreille et le langage », Alfred Thomas
- « La musique techno ou le retour de Dionysos », Marie-Claude Vaudrun