

CEFEDM Bretagne - Pays de la Loire

Mémoire

La confiance en soi chez le **musicien.**

**Développer la confiance en soi par la pratique
musicale.**

Nom : Mellaert
Prénom : Julie
Diplôme d'Etat
Professeur de Musique
Spécialité : Violon

Formation Initiale
Promotion 2009-2010
Session Juin 2010
Réfèrent : Adant Francine
Qualité : Musicothérapeute

Sommaire

Remerciements	P.3
Introduction	P.4
I. <u>Comment se construit la confiance en soi.</u>	P.5
a) Dans l'enfance.	P.5
b) A l'adolescence.	P.7
c) A l'âge adulte.	P.10
II. <u>Manifestations de la confiance en soi</u> et son contraire dans le milieu musical.	P.12
a) Les facteurs principaux.	P.12
b) Etude de cas.	P.15
III. <u>Comment développer la confiance en soi</u> <u>par la musique.</u>	P.18
Conclusion	P.26
Bibliographie	P.28

Remerciements

Je remercie Mme Francine ADANT, qui en acceptant de devenir mon référent mémoire, m'a ouvert les portes de la confiance en soi. Je remercie également tous les proches qui m'ont soutenu dans la confection de ce mémoire, ainsi que l'équipe pédagogique de la formation.

Julie Mellaert.

Introduction

La question de la confiance en soi se pose tout au long de la vie d'un individu. Dans un cours de musique comme dans la vie quotidienne, celui-ci est sujet à des expériences négatives ou positives, qui alimentent son estime de soi, négativement ou positivement. Aussi bien l'enfant, l'adolescent que l'adulte édifie cette confiance en soi en fonction du parcours de vie. Certaines périodes sont plus propices à installer le doute chez l'individu (l'adolescence, une naissance, un accident...). Alors, la personne sous estime ses capacités. De plus, elle se considère jugée et bien souvent n'ose plus agir. Le regard et le jugement d'autrui l'effraient. À ce moment là, renforcer l'image de soi devient un facteur indispensable pour continuer à avancer et réussir.

Souvent, pour le musicien, les échecs vécus durant le parcours instrumental, accroissent le manque de confiance en soi. Dans une école où l'évaluation s'impose, où les auditions et examens éclatent, où les notations et appréciations abondent, l'enfant et l'adulte s'estiment évalués dans leurs actes. Parfois, le regard d'autrui les ébranle, de sorte que l'échec n'est pas loin. Souvent, une peur inconsciente en est la cause. L'individu a peur de ne plus être aimé, par exemple. Ce sentiment se matérialise sous la forme de stress, de complexes, d'indécisions, ou d'angoisses...). Dans ce cas, l'échec alimente le manque de confiance en soi. En revanche, pour une personne qui accumule les expériences positives, la confiance en soi est renforcée. La réussite est à portée de main. La communication est plus facile et l'attitude corporelle est plus aisée. L'erreur n'est plus considérée comme un échec, mais comme un jeu, outil nécessaire à la réussite.

Assurant actuellement l'enseignement du violon au sein d'une école associative, j'ai pu expérimenter plusieurs dispositifs didactiques afin d'observer les manifestations de la confiance en soi et de son contraire. Pour développer cette estime de soi, le jeu a été l'un des moyens utilisés. Malgré tous les éléments extérieurs agissant sur la confiance en soi, j'ai tenté d'élaborer un dispositif de

travail permettant de construire et de nourrir cette maîtrise de soi. En définitive, la confiance en soi peut-elle se développer par l'apprentissage musical ?

I. Comment se construit la confiance en soi.

Définissons tout d'abord le concept de « la confiance en soi ». Avoir confiance en soi, c'est « *être assuré de ses possibilités et croire en ses capacités*¹. »

Effectivement, croire en ses capacités, signifie maîtriser celles-ci et les exploiter. Un être confiant osera plus facilement prendre la parole dans un groupe contrairement à un être timide qui préférera se taire. Il est important de croire en soi. Le manque de confiance est présent à un certain niveau dans chaque individu, et n'attend qu'une légère fragilité de sa part pour croître. Le manque de confiance empêche de progresser, de s'affirmer, de s'épanouir, d'être soi même, d'agir, et de réussir. Très souvent, les gens cachent leur manque de confiance derrière un masque : celui de l'agressivité, de la passivité, de l'extrême gentillesse ou de la froideur.

a) Dans l'enfance.

L'enfance est une période noyau où l'image de soi se constitue. La confiance s'enracine dans une perception de soi.

À la naissance, le bébé vit par dépendance de ses parents. Sa mère et lui forment une unité. Dès le 15^e mois, le bébé a « *des conflits internes du jeune enfant sur le sentier de l'autonomie qui se manifestent le plus clairement*². » C'est pour lui, l'instant d'une 1^{ère} séparation. Il s'est rendu compte que sa mère et lui ne faisaient pas une même personne mais deux. L'image de soi apparaît pour le bébé. Vers 1 an environ, l'enfant découvre le miroir. Il regarde et touche cette personne

¹ www.linternaute.com, encyclopédie.

² P149. Alain Braconnier, les adieux à l'enfance, Ed. calman et lévy,1989

en face de lui. Pour lui et ses parents, c'est un instant de plaisirs partagés. L'enfant découvre son corps et son image. En le reconnaissant et le complimentant, les parents renforceront l'estime de soi qu'a l'enfant.

« Une autre réalité, invisible dans le miroir et perçue vers trois ans, parfois un peu avant, c'est la pensée. Quand quelqu'un parle, on le voit ou on voit l'appareil d'où sort la voix, mais l'enfant découvre que ça parle en lui sans qu'il voie d'où ça vient ni sache comment ça fonctionne.³ »

Cet instant est particulièrement important, puisqu'il pense par lui-même. C'est le début de l'autonomie. Grâce à l'autonomie, l'enfant va pouvoir se regarder lui-même et commencer petit à petit à conscientiser ses actes.

Le regard de l'enfant sur lui-même est primordial à la formation de l'image de soi. De plus, cette perception devient estime de soi dans les années qui suivent, ce qui est indispensable à la confiance en soi.

Néanmoins, la reconnaissance n'est pas le seul point favorisant la confiance en soi. L'éducation donnée par les parents en est un autre.

Apprendre à laisser agir l'enfant par lui-même est capital, même si cela peut paraître irresponsable ! Le fait d'entendre constamment « fais attention, ne touche pas, n'essaye pas_ tu n'y arriveras pas », sape lentement, mais sûrement, la confiance en soi de l'enfant. À l'inverse, le laisser agir est une bonne chose pour le familiariser à l'échec, puis à la réussite. En effet, un jeune enfant qui apprend à faire de la bicyclette va tomber plusieurs fois avant ne pouvoir rouler. Il tirera bénéfice de cette expérience.

Vers trois ans environ, la volonté de l'enfant (la pensée) s'affirme. Il peut alors remuer la tête pour signifier un refus ou signaler un oui. Le non est constructif pour lui. Apprendre à dire non demande de l'assurance. L'enfant ose émettre son désaccord et y revendique une autonomie.

Le regard des parents est donc indispensable à la construction du moi chez l'enfant. Il en est de même pour sa confiance en soi.

³ P47. Gisèle Georges, la confiance en soi de votre enfant, éd. Odile Jacob poches.

« Cette période de la découverte des interdits, du sentiment de culpabilité, est capitale pour l'enfant et pour la confiance en soi: il connaît ses limites, comprend qu'il existe des dangers;[...] Il est sujet. ⁴ »

Malgré le grand nombre d'enfants qui bénéficient de tout le nécessaire pour avoir confiance en eux (attention des parents, bonnes conditions de vie, protection), la confiance en soi est fragile du fait de multiples inattendus. Les événements familiaux et les événements traumatiques, les difficultés survenues à la crèche ou à la nourrice, le contexte scolaire, puis la peur et l'angoisse peuvent aller jusqu'à détruire la confiance en soi !

Des circonstances banales peuvent entraîner des traumatismes, telles que la perte d'un doudou par exemple. La capacité à se séparer d'une personne, d'un lieu, ou d'un objet à l'âge adulte n'est pas sans lien avec ce qui a été vécu dans la petite enfance.

b) A l'adolescence.

Le mot adolescence vient du latin *adolescencia* qui signifie « grandir ».

Le passage à l'âge adulte est complexe. En Occident, cette étape est confuse alors qu'en Afrique par exemple, ce passage est ritualisé par des rites de passage et de reconnaissance. Dans l'ouvrage les adieux à l'enfance, l'auteur Alain Braconnier, explique que chez le peuple Elena, peuple papou de Nouvelle Guinée, le rite de passage est à 5 ans ! Chez les Hottentots, peuple voisin, c'est à 18 ans. Dans l'Antiquité, les Romains terminaient leur adolescence à 30 ans !

Par conséquent, selon les peuples, le passage à l'âge adulte diffère. Les changements corporels et l'âge n'ont pas de liens pour devenir adulte ici. Cependant, qu'est-ce que devenir adulte ? Est-ce atteindre un certain âge ? Est-ce un état d'esprit ? Est-ce une reconnaissance de la société ?

Par ailleurs, cette reconnaissance est utile à la construction de l'identité. Les rites de passages pratiqués en Nouvelle Guinée, permettent à l'adolescent de devenir adulte par la reconnaissance de son nouveau statut. Etre reconnu en

⁴ P71. Gisèle Georges, la confiance en soi de votre enfant, éd. Odile Jacob poche

tant qu'adulte donne de la confiance à l'adolescent. En Occident, le jeune prend du courage et de l'estime de soi à chaque fois qu'une personne adulte l'écoute et le considère comme son égal.

L'adolescence est une période critique pour la confiance en soi. Celle-ci n'est pas acquise mais temporaire seulement. À cet âge, le jeune fait ses propres expériences et en cela se forge un vécu personnel d'où naîtra une confiance ou pas.

De plus, l'enjeu y est crucial : il s'agit de dire adieu à l'enfance. C'est semblable à une deuxième naissance et une deuxième séparation. Le jeune recherche son indépendance. L'adolescent a alors besoin d'une intervention extérieure aux parents dont il essaie de se détacher. Par manque de confiance parfois, il laisse aux parents le choix des décisions car il ne peut assumer et choisir seul. D'autre part, l'adolescent peut être sujet à la colère, l'agressivité, aux difficultés de concentration, et aux changements physiques.

Entre 14 et 16 ans, il rentre dans un groupe généralement, c'est pour lui un espace de sécurité. Il a une prise de conscience. Il se rend compte que ses parents sont des gens ordinaires. Il rentre dans le monde des adultes et les considère à présent comme des personnes égales. Il est fréquent que des professeurs prennent la place des parents pour le jeune. Lors de cette période, ils recherchent des guides. Ils peuvent les trouver dans un cercle d'amis ou alors dans le monde de l'apprentissage. Ils peuvent alors se représenter leur propre identité face à celle de leurs parents.

Les jeunes vont sur le chemin de l'autonomie. Il n'est pas évident de séparer la dépendance parent-enfant. À l'idée de quitter leur famille, certains réagissent craintivement tandis que d'autres le vivent aisément. Ces derniers ont connus des expériences heureuses de séparation, et donc en sont moins effrayés. L'indépendance ne s'acquiert pas brusquement, ni au moment où l'enfant quitte le foyer familial, mais dépend de :

« L'affirmation de soi et la confiance en soi développées et nourries par les expériences positives dans le domaine de l'école, de l'amitié ou du sport, et bien entendu

*par toute l'histoire affective de l'enfant. Grâce à ces réussites, l'enfant acquiert une plus grande estime de soi qui lui donne les moyens d'affronter la séparation. »*⁵

Certes, plus l'estime de l'enfant est nourrie, plus ce dernier a des facilités pour affronter les obstacles de la vie. Il semble que chaque échec de la vie ne soit autre qu'un abandon ou une séparation. Devoir quitter son travail est vécu comme un échec pour X. Or, il quitte le présent pour un avenir inconnu, ce qui lui fait peur. Plus il aura de confiance en lui, moins il perdra de temps à réagir.

La séparation est donc d'une importance capitale dans le développement de la confiance en soi. Bien qu'il y ait des milliers de séparations dans une vie, la plus essentielle se situe dans l'enfance. En effet, dès sa naissance, le bébé établit une relation de dualité avec ses parents. Ce lien est signe de dépendance et de protection.

*« Les parents interviennent auprès de l'enfant en qualité d'auxiliaires de son Moi. »*⁶

L'enfant étant trop jeune, il ne peut accomplir les tâches qui sont alors effectuées par les parents. Tout dépend de la relation instaurée entre parents et enfants dans l'enfance. Cela a une incidence sur le processus de séparation à l'adolescence. Si la relation est trop symbiotique, alors l'enfant a de grandes difficultés à se séparer de ses parents. Plus il est dépendant, moins il est autonome.

Dans ce contexte, la dépendance est présentée négativement. Elle empêche la séparation naturelle entre enfant-parent. Parfois même, cette dépendance est accentuée par les parents. Ils surprotègent leur enfant en faisant ou parlant à sa place. Alors, l'identité de l'enfant ne peut pas s'exprimer. À l'âge adulte, des difficultés vont en découler : indécision, n'osant pas, peu de confiance en soi.

Au cours de mon expérience professionnelle, j'ai rencontré ce cas de dépendance. Margot, 7 ans venait de commencer l'apprentissage du violon. Son papa était toujours présent. Contre toutes attentes, il répondait toujours à la place de sa fille. Elle était très timide et ne parlait presque pas, excepté avec son papa.

⁵ Alain Braconnier, les adieux à l'enfance, Ed. calman et lévy, 1989, P151

⁶ Alain Braconnier, les adieux à l'enfance, Ed. calman et lévy, 1989, P149

D'une part, la conséquence induite était une confiance relationnelle difficile à installer entre Margot et moi; d'autre part, cela renforçait le mal aise dans la communication entre parent, élève et professeur. Elle était dépendante de son père et ne répondait à aucune question, attendant que la réponse soit donnée par son père.

La dépendance entre père-fille, dans ce cours individuel, a été un facteur conducteur du manque de confiance en elle. Parallèlement, les cours collectifs qui se passaient sans la présence du père ont aidé Margot à reprendre confiance. Elle parlait plus, riait plus, était moins timide. La technique de l'instrument s'en trouvait même améliorée !

Je pense que la confiance en soi participe à la prise d'autonomie. C'est pourquoi, il me semble justifier de réfléchir sur ce point à travers ma pédagogie.

Les adolescents cherchent leur chemin et veulent prouver à eux-mêmes et aux autres qu'ils deviennent indépendants. Là, ils s'engagent dans la voie de l'autonomie, prenant des décisions et en assumant les conséquences.

Cependant, l'adulte est-il réellement autonome et confiant ?

c) A l'âge adulte.

Manquer d'assurance à l'âge adulte est une conséquence souvent liée à l'enfance. Des parents trop exigeants risquent de fragiliser la confiance de leur enfant. Celui-ci se sent dévalorisé s'il n'arrive pas à répondre à leurs attentes. Malheureusement, cette peur de décevoir reste ancrée à l'âge adulte. Il existe également des parents trop protecteurs qui en les protégeant des échecs et des problèmes, ne vont pas préparer leur enfant à affronter plus tard les difficultés de la vie. Plus grand, l'enfant devenu adulte éprouvera un sentiment d'insécurité, et aura du mal à se montrer autonome, à assumer des responsabilités.

Plus généralement, il peut être difficile de résister à la pression sociale, qui elle valorise l'être modèle. Il faut réussir ses études, sa vie de famille, avoir une carrière accomplie... Une telle exigence de perfection sociale peut inhiber des personnes qui se disent "Je ne vais pas y arriver", "Je ne suis pas à la hauteur".

La confiance en soi provient alors de l'éducation parentale. Or, le philosophe Ralph Waldo Emerson, n'est pas de cet avis. Lui déclare dans son ouvrage *La confiance en soi et autres essais*, que la confiance en soi est un don venant de Dieu :

« Nous ne nous exprimons qu'à demi, et nous avons honte de cette idée divine que chacun de nous représente. » Selon lui, cette confiance est « répartie équitablement et de la manière juste dans l'esprit du bien. »⁷

La confiance en soi est vue comme une idée divine. De plus, nous en aurions honte ! Ce propos convient-il à une personne athée ? Si comme il le dit, la confiance en soi est « répartie équitablement » alors cela signifie que chacun de nous possède le même potentiel de confiance à la naissance. Cette hypothèse peut sembler juste puisqu'à la naissance, l'éducation ne nous a pas encore influencés. Néanmoins, il est reconnu scientifiquement que la femme enceinte partage son stress avec le fœtus. Ce pourrait-il alors que la relation environnementale prénatale agisse sur la confiance en soi de l'enfant et de l'adulte ? En ce sens, la confiance ne pourrait pas être vue comme un cadeau du ciel.

Chaque être humain réagit aux difficultés différemment. En fonction de l'éducation reçue, il n'en aura pas la même approche. Toutes les croyances négatives entretiennent le manque de confiance en soi. La personne se renferme, n'osant ni parler, ni agir.

⁷ P87. Emerson, *La confiance en soi et autres essais*, traduit de l'américain par Monique Bégot, Postface de Stéphane Michaud, Rivages poche / Petite bibliothèque.

II. Manifestations de la confiance en soi et son contraire dans le milieu musical.

a) Les facteurs principaux.

Dans les conservatoires et les écoles de musique, avoir de la confiance en soi est important pour être à l'aise. Ces établissements assurent un enseignement de qualité et garantissent un résultat. Des évaluations continues, formatives et normatives y sont instaurées pendant les cours, lors des auditions et examens. Ces étapes permettent à l'enfant de faire un point sur ses qualités d'artiste. Malgré cela, beaucoup ont le sentiment d'être jugés lors de ces contrôles. Le sentiment d'erreur est très présent et renforce l'impression du manque de confiance. À l'école, l'enfant apprend que l'erreur est une mauvaise chose et qu'il faut réussir. Beaucoup d'enfants qui ne réussissent pas leur scolarité, pour de multiples causes dont la confiance en soi n'est pas étrangère, se sentent délaissés ou incompris. Je pense que si le système éducatif considérait l'erreur comme un jeu et un moyen de réussir, beaucoup d'écopiers reprendraient confiance en eux.

En s'inscrivant dans une école de musique, l'enfant vient avec un bagage culturel, familial, relationnel et personnel. Le but de l'école de musique n'est pas que l'enfant réussisse à tous prix, mais que s'améliore sa confiance en soi afin qu'il devienne une personne autonome. La peur de l'erreur, du regard et du jugement d'autrui doivent s'atténuer.

Il n'existe pas à ma connaissance de programme d'éducation sur la confiance en soi. Il s'agit alors d'un cheminement personnel. Pourtant, la confiance renvoie à la personnalité même de l'individu et à sa relation avec les autres, développement revendiqué dans un établissement scolaire.

Grâce à mon expérience d'élève puis d'enseignante, j'ai classé dans le tableau ci-dessous les nombreuses manifestations du manque de confiance en soi, ainsi que celles de la confiance en soi. Par la suite, cette liste a permis l'élaboration d'un dispositif d'apprentissage particulier avec des élèves manquant de confiance en soi.

Situations	Facteurs du manque de confiance en soi	Facteurs de la confiance en soi	Solutions
Cours individuel	Insatisfaction due à l'échec. Mauvaise posture due à un repli sur soi. Regard perdu. Gestes maladroits.	Répétition pour parvenir à la réussite. Ose prendre la parole. Gestes sûrs.	Etude du comportement (adaptation de la communication) et utilisation du jeu comme outil pédagogique.
Cours collectif	Absence de leaders. Timidité. Ne pas oser prendre la parole. Peur du regard d'autrui. Peur de l'erreur. Sentiment d'infériorité.	Emulsion du groupe. Personnalités différentes affirmées. Respect d'autrui.	Prendre la parole dans le groupe. Notion de jugement absente. Rapport de confiance avec les autres.
Formation musicale	Vocabulaire péjoratif « je ne sais pas », « je n'en suis pas capable ». Sentiment d'infériorité.	Prendre la parole. Se porter volontaire.	Analyser les effets induits par les notes et les appréciations. Utiliser un vocabulaire optimiste et mélioratif. Encouragements et valorisation des élèves.
Orchestre	Peur de l'erreur. Difficulté de concentration.	Jouer en masse donne confiance et est sécurisant.	Comprendre que l'erreur construit la réussite.
Audition	Stress. Manque d'assurance. Balbutiements. Mains moites. Transpiration. Difficultés de concentration.	Sembler sûr de soi. Gestes sûrs. Va facilement vers les autres.	Préparation à la scène et au stress. Méthodes yogiques. Etre bien dans son corps.
Concert (point de vue du public)	Décourageant. Ne pas se sentir capable. Se sous-estimer.	Plaisir à l'écoute. Remotivant et stimulant.	Miroir des autres. Aide des autres. Rôle du cerveau, l'autosuggestion.

Ce manque de confiance en soi se manifeste généralement par:

- **Un sentiment de découragement** : impression d'infériorité, toute entreprise semble vouée à l'échec.
- **Le refus des responsabilités** : peur de l'échec et, du coup, pas de prise de risques.
- **Mal à l'aise avec les autres** : le fait de prendre la parole en groupe semble impossible, peur de rougir, de bafouiller... les relations avec les autres sont évitées.
- **Ne pas vouloir se faire remarquer** : avoir du mal à affirmer un point de vue face aux autres, et préférer suivre l'avis général.
- **La peur** : appréhender le changement, anxiété, stress.
- **Mauvaise perception du langage** : les mots utilisés à mauvais escient.
- **Un sentiment d'infériorité** : se compare sans arrêt aux autres

Développer la confiance en soi signifie travailler sur :

- **La communication** : s'exprimer devant les autres, verbaliser, comprendre un langage particulier.
- **Statut de l'erreur** : gommer le sentiment d'échec et de jugement liés à l'erreur. Considérer l'erreur comme un moyen de réussir.
- **L'aisance corporelle** : Le corps et l'esprit étant liés, une aisance et ouverture corporelle est à acquérir.
- **La volonté** : Son rôle est primordial dans la réussite du projet. La visualisation, la pensée optimiste ou l'autosuggestion constituent des méthodes efficaces.
- **La notion de plaisir** : Cette notion est présente dans le jeu. Elle concerne les précédents points de travail.

b) Etude de cas.

- **Pia, Zoé et Emma :**

Pia, Zoé et Emma, 10 ans, jouent du violon depuis bientôt 4 ans. Elles se connaissent depuis leurs débuts et sont bonnes camarades. Toutes les trois ont des soucis de confiance en soi, qui se traduisent différemment en fonction de l'environnement et de chacune. J'ai eu l'occasion de les faire travailler dans un cadre de cours individuel et de cours collectif. J'ai pu remarquer au bout de quelques séances, qu'elles étaient plus à l'aise en groupe que seules. De ce fait, mes objectifs de travail sur la confiance en soi ont variés d'une situation à l'autre.

Pia : N'ose pas prendre la parole. Recherche le regard approbateur du professeur. Caractère timide.

En cours, elle regarde toujours son professeur, avant de jouer, pendant et après. Pour autant, elle demande une approbation à chaque fois qu'elle n'est pas sûre. Au lieu de regarder le violon, les doigts ou la partition, elle regarde le professeur. Elle est de nature timide. Elle n'osait pas prendre la parole, se sentant inférieure face à une nouvelle autorité. Dans un premier temps, je l'ai amenée à s'extérioriser et à parler d'elle. La faire parler de sa semaine ou de ses loisirs a permis d'installer la confiance entre nous. Les cours suivants, Pia était beaucoup plus ouverte et joyeuse. Elle arrivait avec le sourire confiant ! Et non un visage fermé, comme cela avait été une semaine auparavant. Cette confiance s'est transférée à l'instrument. La sonorité de Pia était faible et fermée. En parlant, Pia a aussi amélioré son son. Il était plus ouvert et plus fort. Cela provenait également de l'attitude corporelle. Le violon avait tendance à être penché vers le sol. Au fur et à mesure des cours, plus Pia s'ouvrait en tant qu'individu, plus elle se tenait droite. Son violon était mieux positionné et le son était plus ouvert. La communication est donc importante pour la confiance en soi.

A l'heure de son cours, Emma se présente ponctuellement. Le violon accordé, elle entame une gamme pour s'échauffer. Celle-ci terminée, l'étude arrive. Bien avant de la commencer, elle a commencé à se tortiller sur ses pieds. Son regard était fuyant. Elle se sentait mal à l'aise. A la lecture du morceau, son visage transcrivait la douleur par des grimaces, et une couleur de peau (devenue rouge). L'étude fut écoutée jusqu'au bout. Elle dressa son constat avant même qu'il soit demandé. « Je me sens pas très bien » dit-elle. « J'ai mal à la tête ».

L'exemple ci-dessus montre qu'Emma était stressée. En discutant avec elle, j'ai appris qu'elle n'avait pas rempli son contrat de travail à la maison. Elle ressentait de la honte. De plus, cette honte s'est caractérisée par des signes corporels : rougeur, transpiration des mains et maux de tête. Dans certains cas, la confiance en soi ne peut rivaliser au manque technique. La préparation du morceau à l'avance permet à l'élève d'être plus sûr d'elle quand elle le jouera en public.

Le stress sur scène par exemple provient d'un manque de confiance en soi. Cela signifie que l'enfant ne se sent pas capable de jouer ce morceau, sans un échec public. Un ami à lui s'apprête à jouer à ses côtés. Il ne paraît pas stressé. Je lui demande pourquoi. Il répond qu'il connaît bien son morceau, qu'il ne se trompe que rarement. En conséquence, il n'a pas peur d'échouer devant le public. Sans doute, cette confiance découle de la préparation antérieure. La confiance en soi demande donc de la préparation et ne dispense pas d'un travail technique.

Dans le cours de groupe, Emma, Pia et Zoé cherchaient la réponse à la question posée. « Quels sont les doigts posés ? » Zoé, très spontanée et vive d'esprit leva aussitôt la main. Pia, elle s'apprêtait à dire la réponse ! Quant à Emma, elle rougissait. J'ai alors demandé à chacune, l'une après l'autre, la réponse. Quand ce fut le tour d'Emma, celle-ci ne répondit pas. Je lui réitérais ma demande. Au bout de plusieurs secondes, elle donna sa réponse, qui était exacte. Son attitude était celle de l'enfant qui sait la réponse mais qui ne dit rien par peur de faire une bêtise. J'ai donc engagé avec Emma un travail sur le statut de l'erreur. Pour y remédier, plusieurs jeux ont été testés.

Le dépistage de fautes dans le morceau : je jouais le morceau et elle disait stop au moment de l'erreur. Puis le morceau avec erreurs fut à écrire chez elle. Elle devait insérer ses propres erreurs dans le morceau, pour en créer un nouveau. La semaine

d'après, elle joua sa création avec fierté. Quand elle se trompa dans son morceau, elle grimaça mais ne s'interrompit plus. C'était déjà un pas en avant. Cependant, sa grimace signifiait bien qu'elle n'avait pas intégré que l'erreur n'était pas grave en soi. Un jeu de rôle a été proposé. Emma devait choisir une expression de visage (sourire, grimace, triste) et la garder durant toute l'exécution du morceau. Au début, son visage changeait de rôle, mais à la fin du cours, un auditeur ne pouvait pas déceler où était l'erreur grâce au visage d'Emma. Elle ne laissait plus paraître son trouble. Ce jeu n'était pas dans un but de gommer la personnalité de l'enfant, mais de camoufler des tics corporels du visage qui la déstabilisaient par la suite. Un travail opposé s'est effectué : celui d'accentuer ces tics au lieu de les gommer. L'avantage de ce jeu a été sa rapidité de compréhensions, donc son efficacité. En exagérant ses tics, Emma a pris conscience avec le sourire de ses grimaces. Après les avoir exagérés, on a cherché à les gommer, et ce fut le travail démontré précédemment.

Emma avait besoin d'être rassurée sur ses qualités musicales et son savoir. Le fait de la valoriser et de l'encourager lui a permis de s'ouvrir plus aux autres, et d'oser prendre la parole.

J'ai pu constater que Zoé, Pia et Emma avaient chacune leurs difficultés (peur, stress, manque de confiance). Le jeu fut le moyen de remotiver après l'échec ou l'erreur, et d'avoir du plaisir à jouer. En cela, le jugement d'autrui était absent ce qui les rendaient confiantes.

III. Comment développer la confiance en soi

par la musique.

Face à des élèves qui sont parfois confiants, parfois méfiants, démotivés ou motivés, joyeux ou tristes, il est important dans un premier temps de prendre en compte et de comprendre leur situation personnelle. Il peut arriver dans un cours qu'une élève pleure. En communiquant avec l'élève, l'enseignant se rend compte que ce n'est pas seulement l'erreur la cause du problème, mais également la déception. En effet l'élève (Zoé), n'arrivait pas à jouer une des mesures de son morceau, alors qu'elle y réussissait à la maison. Elle était déçue d'elle-même. De plus, elle n'acceptait pas son erreur, insatisfaite, et se punissait elle-même. Les mots et le jeu furent la solution. En lui répétant qu'elle avait droit à l'erreur, que se tromper n'était pas grave, elle reprit confiance en quelques minutes. En apportant l'outil du jeu à l'élève, celle-ci a pu se remotiver.

Dans l'ouvrage « Petits tracas et gros soucis de 8 à 12 ans », l'auteur écrit :

« Il est possible de soutenir et d'aider ces enfants; ils sont en difficulté parce que l'image qu'ils ont d'eux-mêmes est fragile, insatisfaisante à leurs propres yeux. ⁸ »

Le domaine du jeu a permis de gérer la situation. A l'origine du problème : une note naturelle suivie d'une note harmonique. Pendant l'exécution, Zoé grimaçait. L'horreur se dessinait sur son visage. La note n'était pas juste, le geste mal ancré, et l'échec mal vécu. Le geste correct a alors été revu sous forme de jeu : « tu montes ta main gauche le long du manche jusqu'à temps que ta paume soit en contact avec la caisse du violon. » Le but du jeu était de reproduire ce geste avec le professeur, vite et lentement. Une fois que celui-ci était compris, l'autre moitié s'ajoutait. « Tu étires ton 4^{ème} doigt ! » La note était là. Ce geste fût répété en entier plusieurs fois, sous forme ludique. Zoé avait retrouvé le sourire. Elle prenait

⁸ P41. Christine Brunet et Anne Céciole Sarfati, Petits tracas et gros soucis de 8 à 12 ans, éd. Albin Michel.

du plaisir à jouer avec son instrument. Elle avait repris confiance en elle. Quand elle rejoua le morceau, tout était parfait. Le problème avait disparu. Néanmoins, je l'ai engagé à répéter ce jeu à la maison pour réussir cet enchaînement sans avoir peur.

Le domaine du jeu participe à la construction de la confiance en soi par l'apport du plaisir.

- Le regard de l'autre : un jugement.

Pendant le cours de Zoé, j'ai pu ressentir sa peur d'être jugée. Quand elle a joué son morceau pour la première fois, elle s'attendait à ce que je lui dresse un constat. Or cela n'a pas été fait car je lui ai demandé ce qu'elle constatait. Le fait de s'auto-évaluer et d'admettre qu'elle s'était trompée ne fut pas simple. De plus, elle se sentait jugée sur ce qu'elle allait dire. En somme, elle était très mal à l'aise.

L'environnement proche de l'élève n'est pas étranger à sa perte de moyens. Dans le cas présent, elle était fatiguée et était consciente de ne pas avoir travaillé suffisamment son morceau. Généralement, quand un problème technique est relevé, sa cause n'est pas technique. Ce sont les croyances négatives, autrement dit les peurs qui empêchent de réussir. En définitive, la notion de jugement est castratrice et inhibitrice. Cependant, ce regard extérieur est indispensable à l'enfant pour qu'il grandisse.

« Le regard et le soutien des adultes est nécessaire dans ces expériences.⁹ »

La confiance en soi s'élabore dans la confrontation avec les autres. Devant le regard d'autrui, l'enfant expérimente, cherche, tente.

- Le pouvoir de la volonté.

Zoé, par la force de sa volonté, s'est ressaisi et a arrêté de pleurer. En observant la situation de plus près, l'élève ne se sentait pas capable de jouer son

⁹ P67. Gisèle Georges, la confiance en soi de votre enfant, éd. Odile Jacob poches

morceau sans accroche. Elle a déclaré : « A la maison, j'y arrivais, et pas là ! ». Cela démontre qu'en cours, un autre facteur est rentré en scène. L'environnement en a été la cause. Jouer à la maison pour soi-même, ce n'est pas jouer en cours devant son professeur. Dans la salle de classe, elle s'est mis une exigence supplémentaire, celle de réussir. La peur d'échouer devant autrui s'est greffée à la première. De ce fait, des pensées négatives se sont installées. La compréhension de leur venue est alors capitale pour comprendre le mécanisme de l'enfant, afin d'anticiper ses réactions. De plus, des recherches montrent que l'optimisme induit une meilleure confiance en soi, moins de stress, et une meilleure santé. Avoir des pensées positives est donc valorisant et constitue un facteur de réussite.

- La communication

De nombreux termes sont employés par les enfants quand ils n'ont pas confiance en eux : « je suis timide ; je ne suis pas capable, je n'ose pas, je ne peux pas ; je ne sais pas ». Ces enfants montrent dans la plupart des cas un manque de joie dans le jeu avec les autres, et présentent des difficultés émotionnelles à type d'inhibition. La communication dans un cours permet d'installer la confiance entre l'élève et le professeur. Respecter le temps de parole, c'est respecter la personne.

L'usage de la reformulation est aussi très utile. Cela permet de rentrer dans la vision du monde de l'autre, de comprendre sa perception du monde.

Quand l'élève reformule, cela permet d'analyser sa manière de comprendre, et d'ainsi proposer un apprentissage personnalisé. Reformuler peut le déstabiliser au début, mais lui faire prendre conscience de particularités dont il n'avait pas conscience.

Les mots sont puissants. Ils ont un pouvoir sur l'individu. Quand un mot est prononcé, instantanément, il y a une réaction biochimique qui se déclenche dans certaines zones cérébrales. C'est automatique ! Or, les mots possèdent une charge émotionnelle différente avec différents degrés. Il est donc important de veiller aux mots utilisés dans une situation quelconque. Utiliser un vocabulaire mélioratif par exemple, valorisera l'élève, qui se sentira plus fort et rassuré. Au contraire, si un

langage péjoratif est émis, l'élève pourra se renfermer en se disant qu'il est « nul » ou qu'il n'y arrivera pas. Lui faire des compliments et des félicitations caresse son égo, et renforcent son estime de soi. Il se sent encouragé.

- La réussite et l'échec :

Je considère le sport comme un plaisir et un jeu compétitif. En effet, dans le sport, il y a un gagnant et un score final ! La capacité à gérer ses peurs et à se surpasser est ici indispensable à la réussite. Lorsqu'un sportif gagne la course, il se sent invulnérable et se dit « je suis le meilleur ». Mais pour le sportif, l'objectif premier est d'être dans de bonnes conditions. Ainsi, il cherche à atteindre un état de sérénité et de quiétude. De cet état l'objectif fixé, il peut facilement accéder à la réussite le résultat. En somme, c'est sa sérénité qui rend la réussite possible. Par conséquent, la confiance en soi réside plutôt dans un état psychique intérieur, que dans une réussite matérialisée. Atteindre un certain degré de confiance en soi permet alors d'accéder à une réussite.

Mais la réussite n'est pas toujours au rendez vous. Elle laisse alors place à l'échec. Pourtant celui ci n'est pas nécessairement un signe d'incapacité personnelle. Quand une situation banale tourne à la catastrophe, il faut réfléchir aux circonstances atténuantes qui ont pu contribuer à ce que ça arrive. Lors d'un examen, par exemple, quelles circonstances extérieures peuvent avoir contribué à l'échec? Était-ce une semaine chargée ? La fatigue était elle présente ?

A l'école, les enfants se font une idée de l'erreur péjorative : « L'erreur est mauvaise », « tu t'es trompé ! Donc tu es un mauvais élève ! ». Ces affirmations sont contraires à la construction de la confiance en soi. L'échec est une étape sur laquelle la réussite se fonde. L'enfant doit chuter, tomber, se cogner contre les tables pour apprendre à marcher. Si les parents ne le laissent pas agir (par peur qu'il se fasse mal), l'enfant devenu adulte rencontrera plus facilement des problèmes de confiance en soi.

La motivation et la détermination sont des mots clé pour réussir. Or, la détermination est importante à l'acquisition de la confiance en soi.

Dans l'ouvrage, *Agir*, l'auteur A. C. Ping dit : « *Pensez à ce que vous voulez, au lieu de penser à ce que vous ne voulez pas.* »¹⁰

Selon ses dires, une intension claire est indispensable pour obtenir ce que l'on veut. Penser à ce l'on souhaite et non pas à ce que l'on ne désire pas, augmente notre champ d'action. En tant qu'être humain, nous avons tendance à stagner sur les choses négatives plutôt que sur les faits positifs. De plus, certains préjugés et croyances limitantes « je sais que je n'en suis pas capable » nous empêchent d'avancer.

Je constate que tout se base sur la détermination de la personne. Le professeur fixe des objectifs sur des choses qui dépendent de nous, sur lesquels on peut avoir une influence. Pour réussir, il faut oublier le résultat et se concentrer sur l'état.

La réussite est alors la résultante d'un état de confiance. En somme la confiance en soi est un facteur permettant la réussite.

- Le corps :

Qui dit sport, dit corps ! Le corps est aussi important que l'esprit dans la confiance en soi. Lorsqu'il est soumis à des peurs internes, le cerveau envoie des signaux au corps (tremblements, rougissements, bégaiement, changement de couleur de la peau...). Tous ces gestes trahissent le réel état d'esprit. L'étude de ces comportements peut alors aider à déceler le mal être d'une personne. Ainsi, l'aide apportée sera plus personnalisée sans qu'elle soit experte.

Etre bien dans son corps, permet à l'esprit de se tranquilliser. Prenons pour exemple la posture du violoniste chez Zoé, l'élève dont il était question précédemment. Son épaule gauche est très haute, le bras portant le violon tirant

¹⁰ A.C.Ping, *Agir*, éd. le jour, 2001.

vers la gauche. Bien qu'elle se sente à l'aise avec cette posture, elle prend difficilement conscience que cela lui pose des soucis de main gauche, influant sur la justesse. Pour autant, corporellement, Zoé est recroquevillée sur son violon. Elle joue facilement de l'instrument. Elle ne paraît pas souffrir de manque de confiance. Elle a acquis de la confiance dans cette posture car c'est une habitude. L'habitude est un schéma connu. Elle apporte de la sécurité, alors que l'inconnu fait peur.

- La peur :

Dans le dictionnaire de la langue française, le mot *peur* signifie:

« *Emotion qui accompagne la prise de conscience d'un danger, d'une menace.* »¹¹

Observons les synonymes : « *crainte, anxiété, trac, inquiétude.* »¹²

Le manque de confiance peut se manifester par la peur. La peur fait partie, sans nul doute, au même titre que l'amour ou la haine, des sentiments humains. Qui n'a jamais eu peur ? Les peurs sont variées et multiples, allant de la peur du public ou de la foule jusqu'à la peur de rougir ou de se sentir abandonner. L'individu qui a peur est envahi d'un souci puissant à éviter la situation. C'est ainsi que l'on assiste à un manque de confiance en soi, qui engendre des états invalidants pour un bon fonctionnement social. L'angoisse, quant à elle est une peur plus étrange:

« *Elle est encore plus mystérieuse que la peur, car elle est sans contenu. L'enfant sent une boule dans sa gorge, ou bien se sent mal à l'aise, il est grognon sans cause, a besoin qu'on s'occupe de lui.* »¹³

L'individu a peur de l'inconnu et du changement. Sa peur est inconsciente. Il ne sait pas pourquoi il a peur. Il n'en a pas conscience. Parfois la peur se

¹¹ Le Robert Plus, dictionnaire de la langue française, Ed France Loisirs,

¹² Le Robert Plus, dictionnaire de la langue française, Ed France Loisirs,

¹³ Christine Brunet et Anne Céciole Sarfati, Petits tracas et gros soucis de 8 à 12 ans, éd. Albin Michel.

manifeste par des signes extérieurs, symptômes psychosomatiques. La personne exprime alors son mal être ou ses peurs par le corps (maux de tête, maux de ventre, maux de toute sorte). Il psycho somatise.

Des peurs liées aux situations de communication s'expriment: peur du conflit, de la violence ou du jugement. Ces peurs entravent l'expérience de la confiance et de la bienveillance dans la relation. Enfin, fondamentalement, nous sommes attachés à ce que nous connaissons, à tout ce qui constitue notre identité, et nous avons peur du changement.

Cependant parfois la peur peut être une bonne chose. C'est le cas du stress. Il est toujours considéré comme quelque chose de négatif. A tort, car le stress génère de l'énergie supplémentaire pour le corps et le cerveau, afin d'aider à se dépasser. Une maman pourra soulever un camion si son enfant est dessous. Le corps est ainsi stimulé, tous les sens sont en hyper activité (meilleure audition, vues, etc.) Le stress en produisant de grande quantité d'adrénaline, permet donc de se dépasser et de déployer une énergie phénoménale en quelques secondes... Le stress à haute dose, et surtout lorsqu'il se prolonge, finit par épuiser les défenses de l'organisme provoquant alors des maladies. Le stress est fréquemment provoqué par l'attitude mentale, notamment par les associations d'idées négatives. Elles engendrent de l'anxiété.

Pour vaincre la peur, il faut la comprendre. En psychanalyse, le principal danger qui menace de l'extérieur l'individu, est l'abandon. La perte et le manque en sont les résultantes. La perte n'est autre que celle de la perte de l'amour. Ce qui revient à dire que, dans toute manifestation de peur, de quelque sorte que ce soit, ne se cache en fait qu'une seule et fondamentale : celle de ne plus être aimé. Développer la confiance en soi chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte permet alors de s'aimer, de se sentir aimé et d'aimer.

S'aimer soi-même paraît être le commencement de toutes réussites. Une personne mal dans sa peau pourra chercher à se "renarcissiser", pour ainsi, "être capable de s'estimer et d'agir.

- L'image de soi à renarcissiser :

Le terme « renarcissiser » vient du mot « narcissisme ». On le définit en général par l'amour que l'on prête à sa propre personne d'une manière excessive et morbide. Dans le langage commun, le narcissisme est le signe d'une contemplation exclusive de soi-même, liée à une autosatisfaction que rien ne peut mettre en doute. La confiance vient par l'estime et l'amour de soi. Le narcissisme représente l'image de soi et est représentatif de l'humain. Parfois l'enfant se déconstruit par l'image de soi ; parfois il se valorise. Cette expression est liée au mythe de Narcisse.

Narcisse, était le fils de la nymphe Liriopé et du fleuve Céphise, en Phocide. Narcisse, était un jeune homme d'une beauté éclatante, qui restait insensible aux sentiments d'amour dont il était le sujet. A sa naissance, le Divin Tirésias, avait déclaré que Narcisse vivrait tant qu'il ne verrait pas sa propre image. Mais un beau jour, au cours d'une chasse, le jeune homme alla se désaltérer dans une fontaine. S'y refléta son image. Narcisse s'éprit alors d'amour pour son visage, que lui renvoyaient les ondes. De cette image qu'il ne pouvait atteindre et dont il était incapable de se détacher. Narcisse en oublia de boire et de manger. Il mourut. C'est ainsi que la fleur narcississe naquit.

Renarcissiser signifie donc renforcer l'estime de soi et gagner en confiance en soi.

Conclusion

La construction de la confiance en soi ne se joue pas seulement dans la petite enfance, bien qu'il y ait des fondements majeurs.

« L'enfant de 7 à 8 ans n'a pas fini de se construire; en fait, la construction de la personne n'est jamais terminée, à aucun âge de l'existence humaine. »

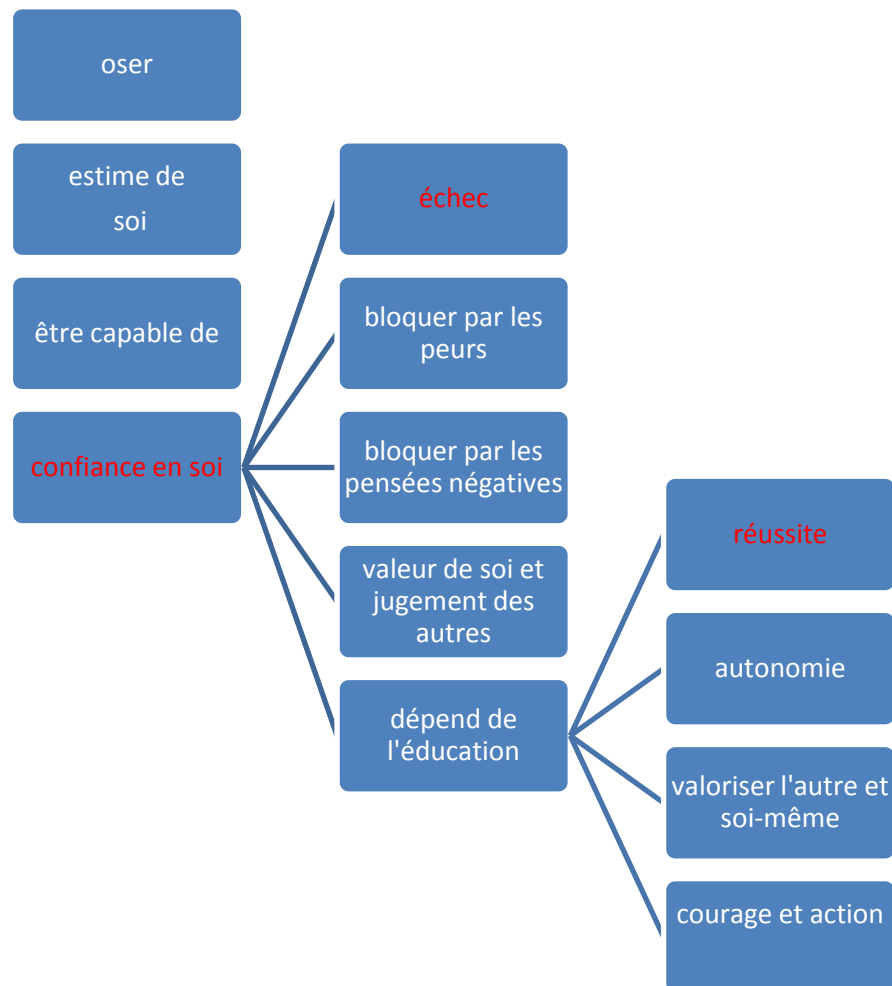
Un tel processus se bâtit donc sur toute une vie, et varie en fonction des rencontres. La confiance en soi est de nature passagère. Je n'ai encore jamais rencontré une personne confiante à 100% à tous les instants de sa vie. Dans les moments quotidiens où le manque de confiance s'installe, l'individu est déboussolé. Des doutes et des peurs s'établissent. Des regards et des jugements l'effraient. La peur de ne plus être aimé cause le manque de confiance en soi.

Ce problème est mondial. On le retrouve dans toutes les cultures et chez tous types de personnes. Or ma problématique positionnait la confiance en soi dans le domaine musical. Plusieurs hypothèses de réponses ont été apportées. Pour la plupart, toutes ont été testées et donc vérifiées sur le terrain.

- Savoir s'opposer à autrui, affirmer ses opinions.
- Prise d'autonomie, se responsabiliser et agir.
- Ne plus avoir peur de l'échec.
- Utiliser le jeu ludique pour restaurer la confiance en soi.
- Penser et parler positivement.
- Valoriser le sujet.

Bien d'autres techniques et méthodes sont utilisées pour aider les personnes manquant de confiance en elles, dont la visualisation, l'autosuggestion, le développement personnel, la PNL...

Cependant, bien qu'étant enseignants de musique et parfois psychologues amateurs, je ne peux envisager d'effectuer des méthodes sur les élèves, n'en connaissant pas tous les tenants et aboutissants comme l'expert.



Au fil des années et des expériences, l'identité se construit. S'il y a des étapes à franchir, elles ne sont ni rigides ni cloisonnées. Le passé peut être un frein pour avancer, à cause d'expériences négatives vécues ou peut aussi permettre de se ressourcer, en tirant leçon des erreurs passées.

« Sans trop le savoir, l'adulte puise dans ses ressources d'enfant pour trouver ou retrouver des forces. La façon dont il a pu, au départ, élaborer les séparations, les deuils, les épreuves, surtout s'il a travaillé ces expériences, lui permet d'affronter ensuite les difficultés et d'y trouver remède. »

Gisèle Georges.

Bibliographie

Ouvrages :

- Le Robert Plus, dictionnaire de la langue française, Ed France Loisirs
- BEGOT Marie, Postface de Stéphane Michaud, Rivages poche / Petite bibliothèque.
- BRACONNIER Alain, les adieux à l'enfance, Ed. calman et lévy,1989.
- BRUNET Christine et Anne Céciole Sarfati, Petits tracas et gros soucis de 8 à 12 ans, éd. Albin Michel.
- CHICAUD Bernard, la vie de famille, la confiance en soi, éd. Bayard, 2001.
- EMERSON, La confiance en soi et autres essais, traduit de l'américain par Monique
- Docteur FANGET Frédéric, Affirmez-vous ! pour mieux vivre avec les autres, éd . Odile Jacob pratique
- GEORGES Gisèle, la confiance en soi de votre enfant, éd. Odile Jacob poches.
- PING.A.C., Agir, éd. le jour, 2001.
- RIPOLL Hubert, le mental des champions - comprendre la réussite sportive, éd . Payot.

Internet :

- DECARIE Suzanne, Comment avoir davantage confiance en soi, Capital Santé, décembre 2000/janvier 2001.
- PENISSARD Didier Compte-rendu de la conférence online, comment développer la confiance en soi, conférencier :
- Apprendre l'optimisme et la confiance en soi, Psychomédia, publié le 10 août 2006.
- THIBAUT Stéphanie et Dr Nicolas Evrard : 09/03/2010, Avoir confiance en soi, aux éditions Flammarion sur le site l'univers de la santé de A à Z.