

Trucs & Astuces – Class & Jazz

Raph Van Goubergen

© 2016, Raphaël Van Goubergen (SABAM) – Publié par l'auteur



raphvangoubergen@telenet.be

www.classandjazz.be – info@classandjazz.be

Langestraat 78 - 1910 Kampenhout, BELGIUM

+32(0)486/11.95.66 (Mobile) - +32(0)16/65.11.79 (Home)

Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans une base de données informatique et / ou publiée sous quelque forme ou par quelque moyen, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Trucs & Astuces – Class & Jazz

Vous êtes inscrit chez Class & Jazz pour y apprendre la musique. Ce petit livret vous est offert pour vous aider du mieux que nous le pouvons à bien vous situer par rapport à la grande aventure qu'est la musique.

Nous y rassemblons des **Trucs et Astuces** que nous désirons partager avec nos étudiants. La plupart des trucs sont d'ordre général, mais de type essentiel. Typiquement le genre de choses que l'on cite parfois au cours, mais que nous ne répétons que rarement (ou trop peu) parce que ces choses sont considérées comme des évidences par la plupart des musiciens actifs (mais pas toujours par les étudiants). Vous pouvez, grâce à ce livret, y revenir à tout moment, et les considérer comme des références.

(Vous trouverez ce texte également, dans sa quasi intégrité, et en trois langues, sur notre [Class & Jazz Webschool](#).)

TABLE DES MATIÈRES

TRUCS & ASTUCES – CLASS & JAZZ	1
S' EXERCER	3
COMBIEN DOIS-JE M'EXERCER PAR JOUR/SEMAINE?	3
PATIEMMENT: AU BON TEMPO, AVEC PRÉCISION!	5
RÉGULIÈREMENT: FAITES-VOUS UN PLAN HEBDOMADAIRE.....	10
ORGANISÉ: FAITES-VOUS UN PROGRAMME JOURNALIER.	11
LE BON "FOCUS" GRÂCE AU CIRCONSTANCES IDÉALES	12
STIMULEZ VO(S)TRE ENFANT(S).....	13
UTILISATION DE L'INTERNET ET DES APPLICATIONS MUSIQUE	14
EXEMPLES AUDIO ET TUTORIELS	14
PARTITIONS	15
THÉORIE MUSICALE	16
LOGICIELS ET APPLICATIONS	16
JOUER LA MUSIQUE	18
JEU D'ENSEMBLE : FAIRE UNION AVEC LA MUSIQUE	18
EXPLIQUER LA MUSIQUE : L'INTERPRÉTATION	20
JOUIR	21
CONTEMPLATION.....	21
LE "TRAC", C'EST QUOI? COMMENT GÉRER?	22

s' Exercer

COMBIEN dois-je m'exercer par jour/semaine?

Voici la réponse la plus simple :

Choisissez votre but

- Amateur temps libre => 30 minutes à 1 heure par jour
- Bon amateur => 1 à 2 heures par jour
- Professionnel => 2 à 4 heures par jour
- Virtuose => 4 à 8 heures par jour

Jouer un instrument est une lourde tâche pour la coordination. Cela demande beaucoup d'exercice et de répétition. La patience et la régularité sont donc indispensables. Comparez cela à un enfant qui apprend à marcher. Il essaye tous les jours, sans quoi il n'apprendrait jamais à marcher. Et dès qu'il y arrive, il marche aussi tous les jours, sans quoi il risquerait de désapprendre.

Des recherches scientifiques récentes ont démontré qu'il nous faut 10.000 heures de pratique et d'exercice pour devenir un "expert", et ceci dans n'importe quel domaine. Ce qui signifie en fait que la musique n'est pas plus difficile que toute autre discipline (par ex. cuisiner, jouer des jeux vidéo, le football, ...).

10.000 heures = +/- 3h. par jour durant 10 ans = +/- 20h. par semaine = +/- 1000h. par an.

Bien entendu, nous n'avons pas tous l'ambition de devenir « expert », mais, même si nous ne voulons être qu'un 5^{ème} d'expert (disons, un bon amateur), il nous faudra encore pratiquer ...

**... 200 heures par an, 4 heures par semaine, 35 minutes par jour !
(Et ... après 50 ans, nous atteindrons le niveau d'expert.)**

La réponse simple à la question est donc immanquablement "Beaucoup!".
Mais attention! Il y a pas mal de pièges d'ordre psychologique.

Exercez-vous par motivation, non pas par obligation!

Un enfant qui apprend à marcher n'a pas l'impression qu'il "s'exerce", et encore moins d'y être *obligé*. Il "essaye", tout simplement, et il continue à essayer jusqu'au moment où il y arrive. Il le fait parce qu'il veut apprendre à marcher, non pas parce *qu'il doit* apprendre à marcher.

Si vous vous *obligez* à vous exercer, vous risquez sérieusement de saper votre motivation. L'être humain n'aime généralement pas l'*obligation*. Il faut donc garder en vue le but ultime qui est que vous voulez apprendre à jouer. Et pour cela, l'exercice est évidemment inévitable, et indispensable. Ne pas s'exercer n'est donc pas une option, car c'est bien "en forgeant que l'on devient forgeron".

Exercez-vous donc parce que vous le voulez, et non pas parce que *vous devez*.

Évitez l'overdose, limitez-vous. Ne vous forcez pas!

Au début, tout nous paraît super chouette. Nous nous mettons à l'exercice avec les meilleures intentions, et on s'exerce, et on s'exerce beaucoup – mais rarement d'une façon très efficace. Après une semaine seulement, on en a déjà marre, d'autant plus que les résultats ne suivent pas par manque d'efficacité. (Pour "l'étude efficace": lire plus loin)

Exercez-vous, au début surtout, en sessions relativement courtes. Il faut être déjà bien avancé, avec un bon plan de travail, pour pouvoir s'exercer "longtemps". Essayez, bien sûr, de vous exercer tous les jours, mais limitez-vous, n'exagérez pas. Si vous y trouvez du plaisir, continuez, mais ne vous forcez pas! Si un exercice ne réussit pas assez vite, sachez que vous pourrez toujours y revenir plus tard, éventuellement le même jour encore. (Les jeunes enfants, par exemple, étudient souvent bien plus efficacement en 3 x 5 minutes qu'en 1 x 15 minutes.)

Planifiez votre travail!

On entend souvent dire qu'il faut s'exercer chaque jour pendant (au moins) une demi-heure afin de progresser. Mais étudier avec l'horloge en main est une très mauvaise méthode. Cela nous distrait tout simplement du bût principal. Nous préférons dire qu'un élève doit "s'en occuper", souvent et régulièrement. Cela peut donc tout à fait être X fois 5 minutes par jour.

Le plus important pour étudier efficacement est d'avoir un bon plan de travail, et avoir une réponse aux trois questions essentielles:

1. Comment travailler?
2. Quand travailler?
3. Que travailler?

Les réponses à ces trois questions se résument, dans l'ordre, à: **Soyez P.R.O.**

1. Comment ? **P**atiemment
2. Quand ? **R**égulièrement
3. Quoi ? **O**rganisé

PATIEMMENT: Au bon tempo, avec précision!

"Trouver le bon tempo qui convient à l'exercice", "appliquer la bonne précision", voilà des actions qui sont bien plus complexes qu'on ne pourrait le penser. Ces deux aspects de l'étude ne se laissent malheureusement ni décrire, ni résoudre, au travers des quelques conseils que nous vous donnons ci-dessous. Voilà bien la raison pour laquelle le coaching, votre prof, est si indispensable. Mais, au final, vous devez graduellement devenir votre propre coach. Il faut que vous appreniez à bien reconnaître les mécanismes complexes de l'étude et à corriger les erreurs (par trop) courantes.

Tous les conseils que nous vous donnons ci-dessous risquent de manquer leur but, et même de créer de nouveaux problèmes, s'ils ne sont pas bien compris, et appliqués correctement. Il est indispensable d'apprendre à "sentir", physiquement et mentalement, le tempo et la précision tant au niveau de la coordination des mouvements (= la technique) que dans un sens musical plus large.

Il est vrai, par exemple, que travailler à un tempo plus lent (voir premier conseil) vous aidera à résoudre la plupart des problèmes rencontrés, plus particulièrement quand il s'agit de problèmes de coordination. Mais il est parfois nécessaire aussi d'étudier à un tempo plus rapide pour pouvoir bien entendre la musique et bien sentir la mesure.

Il est vrai aussi qu'il faut appliquer la plus grande précision quand on travaille un morceau, et que l'on ne peut en aucun cas laisser passer une faute (voir deuxième conseil). Mais il est tout aussi vrai que, lorsqu'on joue de la musique, il est indispensable de continuer à jouer en mesure, en ignorant les fautes que l'on pourrait faire, sans quoi on ne joue pas de la musique.

les trois phases de l'étude

On peut schématiquement subdiviser l'étude d'un trait musical (difficile) en trois phases:

Le Puzzle: placer les notes, les mouvements, le rythme, la respiration, ... pas à pas, dans le bon ordre, sans fautes, avec énormément de patience. A ce stade, on ne joue pas encore de la musique.

--> TRÈS LENTEMENT

La Mesure: idem, mais cette fois on le fait en mesure, au métronome si possible. A ce stade-ci, il est parfois utile d'ignorer certains éléments cités plus haut au bénéfice d'un, ou plusieurs, autre(s) élément(s). On peut par exemple choisir de se concentrer sur le rythme uniquement quand celui-ci est fort compliqué, en ignorant provisoirement les bonnes notes. A ce stade-ci, on commence à traduire le puzzle en musique.

--> LENT D'ABORD et accélérer au fur et à mesure

La Musique: généralement ceci veut dire "plus vite maintenant", mais attention, pas toujours! A ce stade final, il faut se concentrer sur le concept musical, sur l'image sonore. Il faut maintenant "oublier" et "lâcher" les aspects techniques travaillés aux deux premières phases pour jouer de la musique. Chantez en jouant! Le chant est "une pensée musicale" qui remplacera "la pensée technique". Le meilleur truc (mais pas nécessairement le seul) à ce stade-ci est de se concentrer sur la dynamique du morceau: Doit-il sonner fort, ou doux? Où faut-il placer les accents?

ATTENTION! Il faut relativiser ces trois phases, et ne pas forcément les appliquer dans l'ordre. Quand (et seulement si) c'est possible, il vaut mieux passer immédiatement à la phase Musique.

Effectivement, lorsqu'on a une bonne idée du son que l'on veut donner à un trait musical, la technique va bien souvent suivre sans problème. Tandis que l'on peut parfois rester coincé éternellement à la phase Mesure parce qu'on ne sent pas encore la musique. Si l'on rencontre malgré tout encore des problèmes dans la phase Musique, du moins saura-t-on exactement quels sont les problèmes, où ils se situent dans la partition, et comment les résoudre en repassant par une des deux phases précédentes.

PLUS LENTEMENT !

L'erreur que l'on rencontre le plus fréquemment est le travail à un tempo trop élevé.

Si vous frustrez, c'est sans doute parce que vous travaillez trop vite!

Apprendre une coordination difficile est toujours possible au pas à pas (phase Puzzle), parfois aussi à un tempo lent (phase Mesure), mais presque toujours (temporairement) impossible à un tempo rapide. S'entêter à essayer de jouer à un tempo rapide entraîne inmanquablement une bonne dose de frustration, ce qui est absolument néfaste pour la motivation. Les résultats ne suivent pas. On finit par ne plus se sentir sûr de soi, on pense qu'on est incapable, qu'on n'y arrivera jamais, avec le risque d'abandon pur et simple en fin de course.

Pire ! Le tempo trop rapide entraîne aussi la crispation du corps et de l'esprit, et nous fait prendre de mauvaises attitudes et un mauvais maintien: on attrape des crampes (qui risquent de devenir des tendinites à long terme), on prend de mauvaises habitudes qui sont difficiles à corriger.

Voilà qui est bien stupide, lorsqu'on se réalise que la réussite est à portée de main, à condition de bien vouloir jouer plus lentement, et de travailler au pas à pas. Bien compréhensible d'autre part, la patience n'étant pas la vertu la plus développée chez l'être humain. Nous sommes tous impatients d'avoir des résultats immédiats. Mais nous nous leurrions perpétuellement en croyant que le travail rapide amène des résultats rapides. Le contraire est vrai: plus on travaille lentement, et précisément, au plus vite les résultats suivront.

Vous vous surprendrez encore bien souvent donc à faire toute une série d'essais sans succès, à un tempo trop rapide, avant d'avoir le réflexe de vous dire "PLUS LENTEMENT !". Même les musiciens avancés tombent bien souvent dans ce travers. Mais apprenez à reconnaître cette "stupide" erreur afin de pouvoir y mettre le holà sans attendre.

Apprenez-vous les mots magiques: "PLUS LENTEMENT !"

CORRECT !

Il est évidemment important aussi d'étudier CORRECTEMENT, c.à.d. SANS FAUTE. Apprendre à jouer des fautes n'est tout simplement pas une option. Plus on répète la faute, plus il est difficile de s'en débarrasser. Mais ce n'est pas facile – et même impossible si on se laisse aller à un tempo trop rapide – de jouer "tout juste" dès le départ. Il vous arrivera donc sûrement de jouer des fautes. Ce qu'il faut faire, c'est faire pencher la balance en faveur du CORRECT: jouer plus souvent correctement, que faux. Vous pouvez utiliser pour cela ...

"L'épreuve des 5 essais"

Le but de cet exercice est de jouer 5 essais CORRECTEMENT à la suite l'un de l'autre. Si l'essai n°3 est raté, on recommence à compter à partir de 1.

Faites fort attention! Ce petit jeu peut être horriblement frustrant si l'on n'applique pas le bon tempo. Si les premiers essais ne donnent pas le résultat escompté, c'est plus que probablement parce qu'on est encore en phase Puzzle, et qu'il faut encore exécuter l'exercice au pas à pas, sans mesure. Dans certains cas, on est peut-être déjà capable de le faire en mesure, mais alors moins vite (phase Mesure).

"Fautes Accidentelles" et "Fautes Apprises"

L'épreuve des 5 essais ne convient pas à la phase Musique, parce que dans cette phase, on ne doit plus se concentrer sur les fautes, mais bien au contraire, se concentrer sur le jeu coulant et musical. Il faut par contre, à ce stade, apprendre à bien discerner les fautes "accidentelles" des fautes "apprises".

Les fautes "accidentelles" sont des fautes qui arrivent au hasard par manque de concentration, mais qui ne se reproduisent pas (au même endroit de la partition) lorsqu'on répète l'essai. On peut, en principe, ignorer ces fautes. Si on n'arrive jamais à jouer sans "accidents", il est bien sûr indispensable de travailler la concentration (voir plus bas), sans pour autant devoir travailler la, ou les, faute(s) elle(s)-même.

Les fautes "apprises" sont des fautes qui se répètent, toujours au même endroit de la partition. Ce genre de faute-là doit être éliminée au plus vite, en retravaillant LENTEMENT en phase Mesure. Ceci constitue souvent un nouveau défi quant à la gestion de tempo. La faute se situe généralement entre deux fragments que l'on maîtrise déjà bien, et qu'on peut déjà jouer musicalement. Lorsqu'on rejoue ces fragments à un tempo plus lent, on a tendance à les vider de leur sens musical, ce qui provoque de la lourdeur et de l'ennui.

Si vous vous ennuyez, c'est sans doute parce que vous travaillez trop lentement!

"Le Mouvement"

On évite assez facilement l'ennui en jouant avec du "Mouvement". Le mouvement est une façon de jouer qui alterne les tempos rapides et lents d'une façon graduelle et mesurée (= en mesure). Jouez les fragments connus au tempo habituel. Environ une mesure avant la faute, commencez à ralentir – tout comme une voiture qui ralentit avant un virage, un ralentissement continu et non brusque donc – jusqu'au tempo lent, nécessaire à corriger la faute. Une fois passé la faute (corrigée) – au-delà du virage, pour la voiture – reprenez le tempo habituel de façon graduelle.

Si vous répétez cet exercice suffisamment fréquemment, vous finirez par arriver à jouer le tout, avec la correction voulue, au tempo habituel.

CONCENTRATION: Le découpage du morceau

Afin de garder la meilleure concentration d'un bout à l'autre d'un morceau, il est indispensable de faire une bonne analyse de la structure du morceau.

- De combien de parties est constitué le morceau?
- Quelles sont les parties qui se répètent, et quand se répètent-t-elles?
- Où commence la (une) phrase musicale? Où se termine-t-elle?
- Combien de phrases musicales y-a-t-il dans cette partie précise du morceau?
- Combien y-a-t-il de traits rythmiques et/ou lyriques dans la phrase musicale?

Trucs & Astuces – Class & Jazz

La Carrure et la Forme

Pour bien découper le morceau, il est utile de savoir que la structure d'un morceau est dépendante de la "carrure": un niveau rythmique supérieur à la mesure qui est régi par le regroupement des mesures en un nombre pair et précis (par 4 généralement).

Une carrure standard de morceau peut être par exemple (forme AB):

- 2 parties musicales (A et B) de 16 mesures chacune
- Chaque partie subdivisée en 2 phrases de 8 mesures
- Chaque phrase subdivisée en 2 demi-phrases de 4 mesures
- Les demi-phrases quelquefois encore subdivisées en "traits" et motifs musicaux de longueur indéfinie (par ex. 1 ou 2 mesures)

Une autre carrure connue (forme AABA) est:

- 4 parties musicales de 8 mesures. La première partie (A) est reprise une fois (A), puis alternée avec une nouvelle partie (B), et finalement reprise une dernière fois (A) --> AABA
- Chaque partie constitue une phrase musicale de 8 mesures
- Les phrases sont parfois subdivisées en 2 demi-phrases de 4 mesures
- Les demi-phrases quelquefois encore subdivisées en "traits" et motifs musicaux de longueur indéfinie (par ex. 1 ou 2 mesures)

La carrure fonctionne donc généralement selon les nombres de mesures suivant:

(1) - (2) - 4 - 8 - 16 - (32) - (64)

Attention! On peut bien sûr toujours trouver des exceptions à cette règle. L'exception la plus connue est le chevauchement. Lors d'un chevauchement, la dernière mesure d'une phrase – par ex. de 8 mesures – constitue en même temps la première mesure de la phrase suivante, résultant en deux phrases consécutives de seulement 15 mesures au lieu de 16.

Une autre exception très connue est le Blues en 12 mesures:

- 3 phrases courtes de, chacune, 4 mesures, ce qui résulte en un thème – et un "chorus" – de seulement 12 mesures (au lieu des 16 habituelles)
- Dans le Blues traditionnel, les phrases sont encore subdivisées en 2 demi-phrases de 2 mesures, alternant le vocal – mesure 1 et 2 – et l'instrumental – mesure 3 et 4

Respirer

Il est quasi impossible de garder la concentration de façon soutenue pendant 64 mesures. Par contre il est assez facile de garder sa concentration pendant 8 ou 16 mesures. Il faut donc découper le morceau en 8 x 8 mesures ou en 4 x 16 mesures. (A l'apprentissage d'un nouveau morceau, ou fragment de morceau, il peut être utile de subdiviser en plus petites parties, si possible. Par exemple 4 x 2 mesures.)

Pendant l'exécution d'une partie d'un morceau, on peut se laisser aller "musicalement" et librement (même "à l'automatisme"). Mais entre les parties, il faut "respirer", c.à.d. entamer consciemment la nouvelle partie. Une bonne comparaison est celle avec le nageur sous l'eau qui refait surface tous les

X mètres pour renouveler sa respiration. C'est de cette façon qu'on évite le plus facilement les fautes de concentration.

Conseils supplémentaires

DOSER

N'étudiez jamais trop, ou trop difficile, en une seule fois. C'est généralement "indigeste".

N'étudiez jamais trop peu, ou trop facile. C'est généralement ennuyeux.

RÉGULIÈREMENT: faites-vous un plan hebdomadaire.

Prévoyez les moments de la semaine où vous avez le temps, où vous pouvez vous libérer, pour vous exercer. Planifiez environ 5 sessions d'exercice par semaine (à comparer avec la semaine de travail de 5 jours). Réservez-vous donc aussi l'un ou l'autre jour de congé (rappelez-vous: Évitez l'overdose!).

Chaque fois que vous avez terminé une session d'exercice prévue, vous pouvez déposer le travail avec un sentiment de satisfaction. Vous éviterez ainsi le poids des sentiments de culpabilité qui surgissent quand "on n'a encore une fois pas étudié". Si vous en avez envie, vous pouvez bien sûr étudier plus que ce qui est prévu, mais du moins vous ne vous y sentirez pas "obligé".

N'oubliez pas de jouer, mais faites-le en dehors du plan hebdomadaire.

En plus de l'exercice, vous devez absolument aussi, et surtout, jouer. C'était bien votre intention initiale lorsque vous avez décidé d'apprendre à jouer un instrument, n'est-ce pas?

Constituez-vous donc un répertoire de morceaux que vous connaissez déjà, et que vous aimez jouer. Entretenez ce répertoire, faites vivre ce répertoire: remplacez régulièrement les morceaux qui ne vous passionnent plus par de nouveaux morceaux appris. Saisissez chaque occasion de jouer les morceaux de ce répertoire: simplement pour la détente ou l'amusement, lors d'une fête de famille, pour une fête à l'école, ...

On apprend aussi énormément, au niveau de la musicalité pure, mais surtout au niveau de l'indispensable détente physique et mentale (l'aisance du jeu), en jouant tout simplement (par opposition à l'exercice). Même le "chipotage" et la "découverte" sont bénéfiques au développement de la musicalité. Mais retenez bien:

"Jouer" n'est pas la même chose que "S'exercer" !

Faites-le donc en dehors du plan de travail hebdomadaire ou journalier.

Sentiments de culpabilité? Inutiles, pire, destructeurs!

Tenez-vous bien à votre plan de travail tant que possible, vous éviterez ainsi d'oublier d'étudier. Mais n'oubliez pas la citation de John Lennon: "*Life is what happens to you when you're busy making other plans*". Il vous arrivera sûrement de ne pas vous tenir au plan de travail. Une semaine sans étude est vite passée (ce qui, en soi, n'est pas toujours forcément négatif). C'est alors souvent que les sentiments de culpabilité surgissent, renforcés encore par l'entourage, partenaire ou parents, et surtout le prof (nous donc!), qui vous rappellent avec bienveillance qu'il *faut* étudier.

Les sentiments de culpabilité sont néfastes! Ils vous mettent sous une pression négative qui risque fort de détruire votre motivation. Et en plus, ils ne servent absolument à rien du tout. Débarrassez-vous au plus vite de ces sentiments de culpabilité, et reprenez tout simplement le travail avec un programme minimal, afin de vous réhabituer calmement au rythme de l'étude.

ORGANISÉ: Faites-vous un programme journalier.

Voici un programme journalier idéal :

Le timing indiqué est un bon timing pour de jeunes débutants et n'est noté ici qu'à titre d'information (Ne travaillez pas avec l'horloge en main!). Plus tard, ce timing s'étendra automatiquement, surtout si vous avez la bonne attitude mentale durant le travail.

A. Technique et Théorie

L'échauffement – court (2 minutes). But: l'exécution parfaite, pas (nécessairement) l'exécution rapide

- Gammes, Cadences, Arpèges, ...
Une fausse idée, par trop répandue, est que les instruments mélodiques (violon, violoncelle, chant, sax, trompette, etc. ...) ne peuvent pas jouer des accords, et ne doivent donc pas les exercer. Rien n'est moins vrai! Ils peuvent, et doivent donc, exercer les accords brisés (c.à.d. note par note).
- Exercices techniques courts, études, ...
- traits difficiles (problèmes) que l'on n'arrive pas à résoudre en un seul jour (voir B ci-dessous), issus du (des) morceau(x) que l'on est en train d'étudier
- Lecture à vue (à ne pas confondre avec la "Lecture" ci-dessous)

Ne choisissez, au début, qu'un seul sujet des possibilités citées ci-dessus. Mais essayez d'alterner au jour le jour.

B. Exercice et/ou Lecture

Le cœur de votre programme – (10 minutes)

- Dépister et résoudre les problèmes dans les morceaux que l'on est en train d'étudier
- Jouer les morceaux parfaitement en mesure (lentement!)
- Apprendre du nouveau texte (= lecture)
- Analyser du nouveau texte (= lecture de compréhension)

C. Répéter et Jouer

La finalisation – (5 minutes, dépendant du nombre de morceaux)

- Répéter les morceaux (de B) et les exercices (de A) qui ne présentent plus de réels problèmes, qui sont déjà parfaitement en mesure, et que vous allez présenter au prochain cours, au prochain concert, ...

Important: Lors du jeu à ce stade, il est nécessaire de continuer à bien jouer en mesure du début jusqu'à la fin, même si des "accidents" (fautes) se présentent. Elvis Costello disait déjà: "*Accidents will happen*"; personne n'est parfait! C'est à la façon de rattraper la faute, de manière musicale, que l'on reconnaît les grands musiciens.

Ne confondez pas ce dernier point avec l'entretien du répertoire que vous ferez en dehors du plan hebdomadaire ou du programme journalier.

Le bon “Focus” grâce aux circonstances idéales

Beaucoup de petites choses, qui nous semblent n’être que des détails, et qui, en apparence, n’ont rien à voir avec la musique elle-même, peuvent faciliter, ou au contraire, saboter vos progrès en musique. Cela aussi fait partie d’une bonne organisation.

- Etes-vous toujours bien ponctuel ? Présent à l’heure, au cours ? A la répétition ? Au concert ?
- Avez-vous bien toutes vos partitions, ordonnées, toujours et partout ?
- Disposez-vous d’un agenda, que vous emportez au cours (à la répétition), dans lequel votre prof (ou vous-même) peut noter ce qu’il convient de travailler dans la semaine qui suit ?
- Votre instrument est-il en ordre ? Réglé et accordé ?
- Disposez-vous à la maison d’un espace où vous pouvez travailler sans être dérangé ?
- Faites-vous bien attention à ne laisser rien ni personne vous déranger pendant le travail ? (smartphone, internet, radio, télévision, ...)
- ...

Ces *petites choses* font toutes parties d’une bonne *discipline*. Le mot discipline vient du mot *disciple* (l’élève), et signifie bien plus que *l’obéissance aux règles*. Cela signifie :

Créer les circonstances idéales d’apprentissage, pour forcer le bon « focus ».

**Les parents d’élèves jouent aussi un rôle proéminent
dans le fait de créer ces circonstances idéales
afin de permettre à leurs enfants de progresser en musique !!**

Stimulez vo(s)tre enfant(s)

En plus de veiller à créer les circonstances idéales, il y a encore bien d'autres choses que les parents peuvent faire pour encourager et motiver leurs enfants. Pour (presque) tous les conseils ci-dessous aucune formation musicale préalable n'est nécessaire. Ce sont toutes des petites activités disponibles à tous.

- **Ecoutez de la musique tous les jours.**

À la maison et en voiture, sur la radio et autres supports et canaux de musique.

Essayez autant que possible d'alterner les styles et cultures musicales.

Les parents qui jouent d'un instrument peuvent bien sûr aussi jouer de la musique, que ce soit ou non avec leur enfant.

- **Posez des questions sur la musique que vous écoutez.**

Quels instruments entendez-vous?

Est-ce que la musique est haute ou basse?

Est-ce que la musique est rapide ou lente?

Est-ce que la musique est forte ou douce?

(Pour avancés :)

Quel est la mesure de la musique?

Est-ce que la musique est en majeur ou en mineur?

- **Faites danser vos enfants sur la musique.**

Dancez avec. Bouger en mesure est amplement suffisant.

Et même battre la mesure avec les mains est déjà une bonne activité.

- **Apprenez à chanter.**

Chantez avec vos enfants, osez chanter! Le chant est l'activité la plus essentielle en musique. C'est en chantant que l'on passe vraiment la musique aux enfants. Il n'est vraiment pas indispensable d'être un excellent chanteur. Le chant ne doit vraiment pas être «parfait». En cas de doutes sur vos capacités à chanter, vous pouvez toujours demander des conseils au prof de votre enfant.

Vous n'avez pas non plus toujours besoin de connaître le «texte» de la chanson. Vous y arriverez tout aussi bien avec "la, la, la". Et on peut tout aussi bien juste fredonner et chançonner!

- **Emmenez vos enfants à des concerts et autres activités musicales.**

- **Demandez à votre enfant de temps à autre de jouer pour vous, ou pour la famille et les amis, ce qu'il/elle peut déjà jouer. Toutefois, faites bien attention à ...**

Ne pas forcer votre enfant s'il/elle ne veut pas jouer pour les autres.

Ne pas corriger votre enfant. Laissez cela à leur prof.

Utilisation de l'Internet et des applications musique

On ne pourrait plus, à ce jour, s'imaginer apprendre la musique sans avoir recours à l'internet (et aux applications musique). Effectivement, on y trouve pour ainsi dire tout ce que l'on recherche : le meilleur ... mais aussi le pire. Pour la plupart des débutants, il est impossible de bien faire la distinction entre les bonnes informations *sélectionnées*, qui les aideront à avancer, et tout le reste, qui risque fort de les pousser dans une impasse sans issue. De plus, il ne faut JAMAIS oublier que ce qui est *gratuit* est rarement de *qualité*. La culture YouTube, par exemple, vise à générer le plus grand nombre de clics dans un but purement pécuniaire (publicité), et non pour faire de vous des musiciens.

Le meilleur conseil à suivre est toujours : 'Parlez-en à votre prof !'

Non pas parce que votre prof sait toujours mieux, mais parce que votre prof, qui applique une méthode spécifique et personnalisée, sait exactement où vous en êtes. Sans méthode structurée et taillée à sa mesure, l'élève aura tendance à se noyer sous l'avalanche d'informations (mais aussi, « le meilleur et le pire ») que l'on trouve sur le net. Même la source Internet la plus fiable peut être encore trop ambitieuse pour vous, mais il est encore plus probable que vous y rencontrerez des informations « à moitié exactes », si pas « carrément fausses ».

Exemples Audio et Tutoriels

Citation d'un ami musicien : "*Le système d'apprentissage qui instruit la musique presque uniquement avec les yeux (= apprendre à jouer d'une partition) donne naissance à des musiciens sourds !!!*". Il serait effectivement insensé de ne pas avoir recours à des exemples audio, alors qu'il y a tant à trouver sur YouTube, Apple Music, Spotify et autres services de streaming. Mais, attention aux pièges !

Mauvais exemples : Ils existent malheureusement aussi ! J'ai surpris bien souvent des élèves qui s'obstinent à jouer une faute qu'ils n'arrivent plus à désapprendre. Jusqu'au jour où ils m'avouent qu'ils utilisent comme source tel ou tel exemple audio avec, vous l'aurez deviné ... cette même faute. N'oubliez jamais que *n'importe qui* peut placer sa petite vidéo sur l'Internet. On y trouve pas mal de jeunes apprentis musiciens, sans expérience, qui y vont de leur petite contribution (avec fautes ou non), tout simplement pour se donner l'impression « d'exister ».

Bons exemples : Piège également ! Trop souvent il nous arrivera d'imiter l'exemple au mieux de nos possibilités, sans pour autant comprendre ce que l'on joue. Anecdote issue de mes cours : L'excellent pianiste de l'exemple joue le morceau en *rubato* (un tempo avec beaucoup de mouvement), l'élève imite, sans sentir la mesure, et ne comprends plus rien du rythme et de la mesure du morceau.

Tutoriels : Il s'agit de vidéos qui vous montrent* comment jouer un morceau, pas à pas. Hormis les fautes que l'on trouve trop souvent (voir ci-dessus), le grand désavantage de cette méthode est, encore une fois, que l'on aura tendance à bien imiter, mais sans comprendre vraiment ce que l'on joue.

* Montrer : ce qui nous ramènent à l'apprentissage par les yeux (au lieu des oreilles). La méthode idéale consiste en fait à utiliser les deux sens, l'ouïe compensant la vue, et inversement. Mais pour cela il est utile de faire une bonne distinction entre les cultures et traditions musicales différentes.

Partitions

Musique Classique – tradition écrite : La musique classique se transmet principalement au travers de la partition. Parce que la musique classique date d'une époque (mais aussi d'une culture spécifique appelée « Musique Occidentale ») où la partition était le seul moyen disponible pour disperser commercialement la musique. L'édition de partitions était un « big business » au 19^{ème} siècle, on y travaillait et retravaillait la partition jusqu'à la quasi « perfection » (la partition « parfaite » n'existe pas !).

Lors de l'apprentissage d'un morceau classique, il est bien sûr fort utile d'aller *écouter* comment d'autres musiciens interprètent la partition, mais, dans le doute, la partition à toujours raison de l'exemple audio.

Une bonne source pour trouver gratuitement la plupart des partitions classiques est la [International Music Score Library Project \(ISMLP Petrucci Music Library\)](#).

Musique non classique – tradition orale: Vous trouverez rarement (ou jamais) de *bonnes* partitions de musique non classique, cette musique qui, depuis 1900, est dispersée surtout au travers d'enregistrements audio, la musique que la plupart d'entre nous écoutent aujourd'hui (Pop, Rock, Musiques du Monde, Jazz, ...). On trouve bien sûr des « partitions », mais celles-ci ne sont généralement pas *complètes*. Elles nous donnent tout au plus *la direction à suivre* pour apprendre le morceau.

Cette musique trouve presque toujours son origine dans l'improvisation (collective ou non). Cela signifie que les musiciens qui ont « composé » le morceau ne se sont en fait mis d'accord que sur le *cadre musical* (mesure, tempo, grille d'accords, ...), cadre dans lequel chaque musicien y va librement de sa propre contribution. La « meilleure partition » – c.à.d. celle qui correspond le mieux à la genèse du morceau – est, ce que l'on appelle en anglais, un *leadsheet* qui nous donne le cadre musical, mais sans les détails de la musique, détails que l'on apprend à l'oreille (tradition orale). Il est donc indispensable d'avoir une bonne compréhension de la mesure, du rythme, des tonalités et accords, ... pour pouvoir compléter le leadsheet.

Vous trouverez sûrement aussi des partitions qui sont plus complètes (mais rarement « tout-à-fait complètes ») qui peuvent nous aider à mieux comprendre (à aider à entendre) les détails que l'on cherche à apprendre. ATTENTION ! Ces partitions sont donc, au mieux, des *transcriptions* d'enregistrements audio qui ne sont jamais correctes à 100%. Je m'estime plutôt bon à la transcription d'enregistrements, mais je ne suis jamais sûr à 100% que ce que j'écris est exactement, à 100%, ce que j'entends.

MAIS, bien souvent ces partitions « plus complètes » sont des (mauvais) arrangements écrits à la hâte (le *quick arrangement* est un cours/concept existant dans les écoles supérieures de musique

américaines, destiné au music *business*), édités dans le seul but de vous extorquer de l'argent, et qui ne ressemblent ni de près, ni de loin, à l'enregistrement d'origine.

Lors de l'apprentissage de ce type de musique, l'exemple audio aura toujours raison de la partition.

Pour le jazz, la meilleure source de leadsheets est indiscutablement (et reconnue mondialement) la collection des [Real Books](#). Pour la Pop (déjà un peu datée) je conseille généralement la collection [Buskers](#). Pour les musiques plus récentes, on ne trouve pas si facilement des (bons) leadsheets sur le net. Nous les écrivons nous-même chez Class & Jazz.

Si vous chercher un leadsheet (ou une partition), parlez-en à votre prof !

Théorie musicale

On trouve bien sûr aussi sur le net à peu près tout ce que l'on cherche sur la théorie musicale. Il y a une myriade de sites sur le sujet. **Wikipédia**, par exemple, est une source d'information plutôt fiable. La fiabilité de Wikipédia est due au fait que les utilisateurs peuvent se contrôler et se compléter l'un l'autre, et même conseiller, ou y apporter eux-mêmes, des modifications.

MAIS, sur Wikipédia aussi, tout le monde y contribue. Cela signifie que l'on y trouve des informations issues de tendances musicales différentes (école classique, école jazz, ...) mais aussi de langue/pays différentes (école américaine, école française, école allemande, ...). Tout cela peut être extrêmement déroutant pour un débutant. On y trouve effectivement bien souvent, sur le même sujet, des informations *apparemment* contradictoires, parce que l'angle d'approche (la tradition) et l'enseignement de toutes ces écoles peuvent être fort différents.

Secundo : Est-ce que « la page que je suis en train de lire en ce moment même » a déjà été suffisamment contrôlée et corrigée ? Pas toujours !

Quelques exemples triviaux :

Une **mesure de type ternaire** ne signifie pas la même chose en classique qu'en jazz.

J'ai trouvé beaucoup de gammes **Orientales** ou **Tziganes**, toutes sur le même Wikipédia.

Quel est alors la « bonne » mesure ? Quel est la « bonne » gamme ?

Si vous cherchez des informations sur la théorie musicale, selon « l'enseignement » Class & Jazz, vous pouvez vous procurer mon livre '[Parent Scales and Chord Scales](#)' (en anglais uniquement). Vous trouverez aussi, sur la page [Copions](#) de notre [Class & Jazz Webschool](#), un résumé fort succinct de tous les "faits" que vous devez absolument retenir si vous ne voulez pas vous perdre dans la musique.

Logiciels et applications

Il existe bon nombre de logiciels de musique. Le gros désavantage est bien souvent que l'élève se retrouve seul pour apprendre à bien comprendre le logiciel en soit. D'expérience nous savons que peu d'élèves savent comment bien utiliser ce genre de programme.

La liste ci-dessous n'est évidemment pas complète. Chaque année, il y a de nouveaux logiciels sur le marché. Mais ces programmes (plus anciens) ont déjà prouvé leur utilité, tandis que les nouveaux

logiciels sont aujourd'hui bien souvent des applications mobiles, moins performantes, moins utiles ou moins « complètes ».

- **Play Along** : [Band-in-a-Box](#) et [iReal Pro](#) sont les logiciels les plus connus qui vous fournissent un vrai accompagnement de "groupe" (digital).
YouTube fournit aussi de (vrais) groupes d'accompagnement sous forme de [Jazz Play Along](#) (et Karaokés). Il faut néanmoins s'assurer que la grille d'accords correspond bien au leadsheet que l'on utilise. Une oreille expérimentée, votre prof par exemple, peut vous aider à y voir plus clair, pour, une fois de plus, être bien conscient de ce que l'on fait.
- **Entraînement de l'oreille et Théorie** : [Auralia](#), [Earmaster](#) et [Musition](#) sont des logiciels (payants) bien utiles à l'apprentissage.
- **Solfège (lecture des notes)** : [Jalmus](#) est gratuit et fort utile, surtout pour élèves débutants.
- **Ecriture de partitions** : [Sibelius](#) et [Finale](#) sont les meilleurs programmes (et les plus chers) dans cette catégorie. [MuseScore](#) est un équivalent gratuit en open source.

Jouer la Musique

Ce chapitre traite de l'essence même, et du but ultime, de tout musicien : *jouer la musique*. Il se peut que la matière paraisse encore trop abstraite pour les élèves inexpérimentés, mais la lecture de ce chapitre devrait, nous l'espérons, ouvrir vos yeux sur certains aspects de la musique auxquels vous n'avez peut-être encore jamais pensé.

Afin de vivre la musique *activement* (en jouant) en tant que musicien – non pas *passivement*, comme auditeur, ou mélomane – il est important d'être conscient des « 4 piliers » de l'art musical.

1. Il faut donner priorité au **jeu d'ensemble**
2. Il faut être capable d'**expliquer** la musique
3. Il faut **jouir** de la musique
4. Il faut pouvoir **contempler** le tout, ensemble

Jeu d'ensemble : faire union avec la musique

La musique a un effet *relationnel* (d'aucuns diraient *religieux*, de « religare », relier) dans notre cerveau. Elle nous *relie* effectivement aux autres musiciens, à nous-mêmes, à notre public, à notre passé (partagé*, et propre), à notre présent (partagé), à nos sens (partagés), à nos instincts de base (partagés), à notre spiritualité (partagée), à nos idéaux (partagés), à nos angoisses (partagées) aussi (lire le chapitre suivant sur le trac), à notre culture (partagée), à notre communauté (partagée), ... Il n'y a pour ainsi dire aucune partie du cerveau que n'est pas stimulée par la musique. Les sciences modernes (les neurosciences) en ont la bouche pleine ces dernières décennies. Si le sujet vous intéresse, nous vous engageons à lire les livres suivants : [De la Note au Cerveau](#), [Musicophilia : La musique, le cerveau et nous](#), [Musicking](#), ...

Voyez aussi le documentaire [The Music Instinct - Science: Song](#).

* *Notamment au travers de nos [neurones miroirs](#)*

Le *jeu d'ensemble* est donc, vu l'effet *relationnel* de la musique, le pilier le plus important de l'art musical. Il nous arrivera bien sûr, et parfois bien plus souvent, de jouer seul, mais ce *pilier relationnel* est, pour le soliste aussi, le pilier le plus important. Le fait d'imaginer la musique en « *ensemble avec les autres* » permet tout simplement au sujet d'être bien plus « tangible ».

Voici une citation qui résume assez bien de quoi il s'agit : « Il y a les musiciens qui jouent AVEC (la musique, les autres), mais il y a malheureusement aussi les musiciens qui jouent CONTRE (la musique, les autres). »

La musique a une mesure claire, un rythme prononcé, un tempo spécifique, une direction inévitable, une atmosphère désirée, un style défini, ... C'est donc à la musique de nous (de me) montrer le bon chemin à suivre. Si le morceau ne sonne pas convenablement, ce n'est dû qu'au fait que nous n'avons (je n'ai) pas encore compris la musique, et qu'il nous (me) faudra encore chercher le bon équilibre entre tous les aspects cités ci-dessus. Lorsque le puzzle sera complet, nous serons (je serai) en union avec la musique, et les uns avec les autres (et avec moi-même).

Trucs & Astuces – Class & Jazz

Lorsque la musique n'est pas encore bien intégrée, lorsque j'ai le cerveau occupé par les aspects techniques de la musique, ou par l'impression que je donne au public, ou encore par la crainte de jouer des fautes, ... je ne suis pas ouvert aux autres (ni à moi-même) et je ne jouerai pas bien.

L'ensemble se fait sentir le plus au niveau de la mesure et du rythme (la bonne « mise en place »), de la dynamique (alterner les moments doux avec les moments forts) et du mouvement (ralentir et accélérer ensemble). Mais des aspects bien plus profondément humains, et bien trop souvent oubliés par les débutants, jouent un rôle tout aussi prépondérant : « s'écouter l'un l'autre » (« s'entendre l'un l'autre »), « se sentir l'un l'autre », « se suivre l'un l'autre », « avoir de l'attention l'un pour l'autre », « se soutenir l'un l'autre », « s'aimer les uns les autres », ...

Pour le soliste, cela signifie qu'il ne faut pas jouer seulement rationnellement, mais qu'il faut également engager ses sens et ses instincts (« s'écouter soi-même », « s'entendre soi-même », « se sentir soi-même », « se suivre soi-même », « avoir de l'attention pour soi », « se soutenir soi-même », « s'aimer soi-même », ...). En d'autres termes, il faut faire jouer *ensemble* tous les aspects de ma personnalité.

Concrètement : La bonne *Attitude* à adopter pour faire union avec la musique (et avec les autres)

Vas-y ! Lâche tous les freins ! Dépasse donc le seuil de la décence ! (voir plus loin : jouir)
L'inverse, ce que les américains appellent le « tentative playing » (faire une tentative de jeu modeste et timide) ne fonctionne pas, jamais ! Nous ne pouvons pas nous permettre de n'être qu'*amant frigide et frileux* de la musique (et des autres). Nous devons au contraire *embrasser passionnément* la musique (et les autres).

S'il nous arrive de n'avoir pas encore la maîtrise d'un aspect de la musique (ou d'une partie du morceau), le fait « d'y aller » nous permettra aussi de faire clairement le tri entre (d'entendre, de sentir ou de voir) *ce qui fonctionne* et *ce qui ne fonctionne pas*.

Continue à jouer ! N'arrête pas, jamais ! Ne laisse pas tes musiciens en plan ! Même quand il t'arrive de faire une faute, ou que le résultat n'est pas encore à la hauteur de tes attentes. La perfection n'existe pas ! Elle est, tout comme l'horizon, un but que l'on s'efforce à atteindre, mais que nous n'atteindrons jamais. « Accidents will happen ! », mais quoi qu'il arrive ...

Take the trip ! Stephen Smith, un pédagogue spécialisé dans le chant ([The Naked Voice](#)), compare très pertinemment l'exécution de la musique à un voyage. Il est clair que nous devons planifier le voyage à l'avance (réserver l'avion, l'hôtel, la voiture, préparer les randonnées, ...), sans quoi le voyage risquerait d'être bien ennuyeux parce qu'on ne sait pas quoi faire. Mais, pendant le voyage même, les choses ne se passent pas toujours comme nous l'avions prévu. Il nous faut bien souvent improviser. Ce qui apporte parfois des choses bien amusantes, et parfois des choses moins amusantes. Matière à réflexion pour planifier le *prochain* voyage. Mais on ne peut pas, durant *ce voyage-ci*, décider en plein vol de vouloir sauter de l'avion parce que la compagnie aérienne ne nous plaît pas.

Joue au service de tes musiciens ! (voir aussi : les rôles en musique)

Es-tu le musicien du groupe avec le plus d'expérience ? Soit alors un soutien pour tes jeunes musiciens. Tiens bien une mesure solide et régulière, de façon à fournir aux autres une trame à

laquelle s'accrocher facilement. Continue à jouer, pour qu'ils aient l'occasion de se rattraper lorsqu'ils se trouvent en difficulté.

Le soutien que tu offres à tes musiciens te sera rendu au double lorsque tu en auras besoin toi-même. Ainsi, *nous formons ensemble* un groupe solide, dans lequel nous nous sentons tous soutenus. « Un pour Tous, et Tous pour Un ! »

Expliquer la musique : l'interprétation

Il faut aussi être capable *d'expliquer* la musique à son public, à soi-même, à ses musiciens.

Le découpage de la structure (la trame de l'histoire) du morceau se fait entendre au niveau de la dynamique (le doux et le fort) et, parfois (selon le style de musique) aussi au niveau du mouvement (ralentir et accélérer).

L'histoire : Voici *l'introduction* (forte) ... qui se termine par un *passage* (diminuant et ralentissant) au ... *premier couplet* (reprenant petit à petit le tempo, tout en restant doux) ... jusqu'à ce *passage* (en crescendo) au ... *refrain* (puissant) ... qui nous ramène au *passage* (en diminuendo) au ... *deuxième couplet* (doux) ... etc. ... jusqu'au *final* (puissant d'abord, diminuant et ralentissant ensuite) du morceau.

Bien étaler les surprises du morceau au moyen de l'accentuation.

Tel effet rythmique, telle phrase, telle note cible, tel trait, telle modulation, tel accord spécial, telle cadence, ... ne peuvent pas passer inaperçus à l'attention de mon public. Je dois les accentuer, ou parfois aussi, les accentuer « au négatif » (les jouer plus discrètement) pour attirer l'attention.

Les rôles en musique : Soit toujours bien conscient du rôle qui t'es imparti dans le groupe.

Sache toujours bien si tu es l'accompagnateur d'une chanteuse (la mélodie) par exemple. Joue de façon plus discrète, donne lui de l'espace. Si tu as le rôle principal, joue de façon claire, prends l'initiative, de façon à permettre à tes musiciens de bien pouvoir te suivre, de bien comprendre ton interprétation.

Ces mêmes rôles sont de mise pour, par exemple, les deux mains du pianiste : l'une jouant la mélodie, et l'autre jouant l'accompagnement.

Bigger than life ! La musique est un art de scène. Un musicien paraît bien petit, sur cette scène, vu du fond de la (grande) salle. Toutes tes *intentions* (ton interprétation) doivent être exécutées de façon *intense* (Vas-y !), de façon à te rendre « plus grand que vrai » sur scène, afin que le public te voie et t'entende !

L'exagération n'est pas possible ! Le public ne percevra toujours qu'une toute petite partie du message. Seuls les musiciens les plus expérimentés arrivent de temps à autre à exagérer « vraiment », ce qui rend l'art « kitsch » (en soi, un effet qui plutôt comique, qui peut tout-à-fait faire partie du « spectacle »). Recherche donc toujours la frontière avec le kitsch !

Jouir

Il faut également jouir, intensément et sensuellement, de la musique que tu es en train de jouer, mais aussi des musiciens avec qui tu es en train de jouer, tout comme nous jouissons ensemble, de façon intense et gourmande, d'un excellent repas et des vins qui l'accompagnent. Ne te retiens surtout pas, tout « coupable » que puisse te paraître cette jouissance ! (Lâche tous les freins ! Dépasse donc le seuil de la décence !)

Ce n'est qu'en jouissant pleinement (ensemble, ou seul) que notre (mon) public pourra sentir et partager cette même jouissance !

Remarquez aussi comment, après le concert, les musiciens s'embrassent, se font la bise, se félicitent. C'est ainsi qu'ils tiennent à se témoigner la jouissance – partagée jusqu'alors qu'au travers du son (de l'air donc) – de façon réelle, tangible et corporelle.

Contemplation

Enfin, il faut pouvoir *contempler l'ensemble des choses*. J'appelle cette partie de ma personne, lors du jeu, mon « chef d'orchestre ». Le chef d'orchestre ne joue pas, il ne doit rien expliquer non plus, il n'intervient pas (quand, idéalement, les musiciens n'ont pas besoin de lui). Il jouit pourtant lui aussi, mais pas de la même façon frénétique, sensuelle, corporelle, que les musiciens exécutants. Il est tout ouïe, tout attention, tout « zen », tout seul dans son coin, de façon transcendante, spirituelle, ...

Il vit que cela était bon !

Le "trac", c'est quoi? Comment gérer?

Peut-être l'avez-vous déjà senti: vous devez jouer en public et vous sentez votre estomac qui se noue, vos mains sont moites et tremblent, votre bouche est sèche, votre cœur bat trop vite, ... Les symptômes du trac. Sachez que TOUT LE MONDE l'a, même les plus grands professionnels!

Le trac est une réaction parfaitement naturelle à "l'exposition". Notre subconscient interprète ceci comme une "menace", même parfois comme un "danger de mort". Nous nous sentons exactement comme une souris qui est en risque de se faire manger par le chat. Notre corps produit une overdose d'adrénaline afin de se préparer au combat, à la fuite, ou au refuge, pour la survie. Et lorsque nous n'arrivons pas à nous décider à choisir entre une de ces trois solutions, nous tombons dans une forme de paralysie (sans aucune chance de survie). Il s'agit donc d'une stratégie de survie indispensable et instinctive qui est bien ancrée au fond de nous. Nous avons à de tels moments une peur panique de faire des fautes. Forcément, parce que lorsque le danger de mort est « réel », chaque faute peut nous être fatale. Nous devenons hyper-alertes, mais totalement anxieux.

Que pouvons-nous y faire? Comment éviter la paralysie?

Voici quelques conseils importants pour gérer le trac.

Mentalement, Il faut d'abord relativiser la situation, et bien l'évaluer:

- Il n'y a pas danger de mort! Notre corps réagit de façon totalement excessive. D'autre part, nous devons être heureux que notre corps réagisse. Nous sommes donc bien sains, et bien préparés à un éventuel "réel" danger. Merci, mon corps!
- Comme il n'y a pas de danger, les fautes ne sont pas graves. Nous devons accepter que nous ferons des fautes. "Accidents will happen!". La perfection n'existe pas. Il n'arrive jamais qu'un musicien se dise, après un concert, que "maintenant, c'était vraiment parfait!". Les professionnels le savent bien, et sont bien mieux préparés à ignorer leurs fautes, et à continuer à jouer comme si de rien n'était. De plus, c'est justement en acceptant que nous ferons des fautes qu'on évite la plupart des fautes, parce que on ne se fixe pas sur l'échec, et que finalement, on ne s'en fait pas.
- Une certaine agressivité envers le public (ce qu'on décrit en anglais par "to have an attitude"), ou au contraire un repli sur soi en ignorant totalement le public, sont des réactions bien normales (voir le combat, ou le refuge, plus haut) et peuvent certainement contribuer à se sentir d'attaque (pour autant que cela reste dans des proportions socialement acceptables, bien sûr). La fuite, par contre, voudrait dire que l'on se résout à ne pas jouer. Ce serait dommage, non?
Mais, n'oubliez jamais que le public vous est bienveillant. S'il ne l'était pas, il ne serait pas là. Le public n'est pas "un chat" qui cherche à vous manger, vous "la souris".
- L'injection d'adrénaline nous rend super-sensibles et alertes, ce qui nous met en fait dans la possibilité de jouer encore mieux que d'habitude. Une fois que la musique est lancée, la

plupart des symptômes désagréables du trac disparaissent pour faire place à la concentration pure . Encore une fois, remercions notre corps.

Concrètement, voici quelques conseils à bien avoir à l'esprit:

- **La Préparation:** Nous devons bien nous préparer durant les semaines et les jours qui précèdent le concert. Il faut s'exercer, et s'exercer encore, jusqu'au point d'être absolument sûr de bien maîtriser tous les traits "difficiles", qui sont alors en fait devenus des traits "faciles". Il faut répéter, et répéter encore, afin d'avoir pu "essayer" les morceaux dans autant de situations mentales et concrètes que possible. Défiiez-vous à jouer les morceaux plus lentement, beaucoup plus lentement, ou plus vite, beaucoup plus vite, jouez pour un public d'amis, ou pour la famille, ...
Chantez en jouant, toujours! Cela vous aidera à mieux comprendre la musique et l'interprétation. Mais surtout, l'habitude de chanter en jouant vous aidera sur scène, parce que le chant induit une *pensée musicale* (par opposition à la *pensée technique* et *verbale*: penser aux notes, aux doigts, au public, etc. ...)
Avec une bonne préparation, vous aurez la conscience tranquille sur scène, et vous serez rassuré que tout se passera bien.
- **Le Rituel:** Imaginez à l'avance COMMENT vous aller faire votre concert, faites un plan: qu'allez-vous manger avant, qu'allez-vous porter, quel talisman allez-vous prendre avec vous, comment voyez-vous votre entrée sur scène, comment allez-vous saluer (ou non), comment allez-vous placer votre chaise, vos partitions, votre repose-pied, vos autres accessoires, comment allez-vous entendre la musique intérieurement avant même de jouer les premières notes, comment allez-vous sortir de scène, ...
Le rituel (le plan) nous donne un cadre auquel nous pouvons nous raccrocher afin de nous rassurer.
- **La Détente:** Durant les heures qui précèdent le concert, cela ne sert à rien d'y penser tout le temps, de se mettre en tension permanente. Détendez-vous! Regardez un film, écoutez de la musique, lisez un livre, faites un petit jeu, allez-vous promener, faites du sport, ... Si vous vous êtes bien préparé au concert, il vaut même mieux NE PAS répéter les morceaux le jour même du concert. ÉCHAUFFEZ votre technique, ça oui, mais pas avec les morceaux du concert, avec d'autres morceaux et avec des exercices techniques. Si vous tenez malgré tout à jouer les morceaux du concert, dites-vous bien qu'ils ne doivent PAS être parfaits! Ne donnez pas encore tout! Ça, c'est pour tout à l'heure, quand vous serez sur scène.
- **La Projection:** Durant les minutes qui précèdent le concert il est important de visualiser (de "projeter") ce que nous allons jouer, selon le rituel que nous nous sommes fixé. (Écouter la musique qui est peut-être en train d'être jouée par un autre musicien est aussi une bonne idée. Voir **La Détente** plus haut)
Il ne faut EN AUCUN CAS s'imaginer des scénarios catastrophes! Se parler "trac" entre collègues en coulisse est TABOU, parce que le trac est contagieux. Cela ne sert à rien de se passer le trac les uns aux autres, cela ne fait qu'empirer la situation.

- **La Respiration:** La respiration est tellement naturelle que nous avons tendance à ne pas y penser. Mais le comportement instinctif de combat, de refuge ou de fuite nous amène à retenir notre respiration afin de se préparer à une réaction rapide et soudaine, ou pour ne pas faire de bruit. Mais n'oublions pas que nous ne sommes pas en réel danger. Nous devons respirer!
Une bonne respiration lente et calme peut faire des miracles pour maîtriser les nerfs. La meilleure technique consiste à respirer quelques fois, en inspirant pendant environ 4 secondes et en expirant pendant environ 8 secondes. Ainsi, nous apportons l'oxygène indispensable à notre cerveau.
- **L'Eau:** Prenez toujours un verre ou une bouteille d'eau avec vous, tant en coulisse que sur scène. Il est nécessaire de bien boire, de bien s'hydrater, et d'éviter la sécheresse de la bouche.
- **Prendre son temps!:** C'est l'équivalent mental de la respiration. L'adrénaline nous pousse à agir vite, elle nous fait jouer plus vite que d'habitude (dangereux sans bonne préparation. Voir **La Préparation** ci-dessus). Nous devons donc nous forcer à agir plus lentement et plus calmement.
Prenez bien le temps de suivre votre rituel de façon calme et complète: saluez votre public, préparez vos accessoires, imaginez-vous la musique que vous allez jouer (un peu plus lentement, pour compenser le tempo induit par les nerfs) *avant* de commencer à jouer, ...
- **Jouissez!:** Une fois la musique lancée, laissez-vous aller. Chantez intérieurement ce que vous êtes en train de jouer (voir **La Préparation** ci-dessus). Jouissez intensément du son et de la chaleur que vous produisez. C'est d'ailleurs bien ce que vous souhaitez à votre public aussi.